

La commune de Tallone a souhaité ainsi sensibiliser ses habitants sur l'importance du maintien d'une pratique sportive et d'une alimentation de qualité pour la santé. Doc CM

PAUL-MATHIEU SANTUCCI  
pmsantucci@corsematin.com

**L**a sédentarité touche de plus en plus de personnes. Âgées pour la plupart. Mais dans les villages, le phénomène est encore plus important. Si certains font toujours un peu de marche, d'autres, frappés par l'isolement social, se privent d'une activité sportive régulière. C'est dans ce but-là que le CPIE A Rinascita, en partenariat avec la commune de Tallone, est allé à la rencontre des villageois samedi.

« La journée était dédiée à un échange avec la population, d'une part, sur l'importance de la nutrition et d'un régime alimentaire équilibré pour progresser dans la pratique sportive sur le long terme. Et d'autre part, sur la nécessité de pratiquer une activité sportive pour s'assurer d'une bonne santé physique et mentale, indique Violette Foubert, membre d'A Rinascita.

### Les personnes âgées les plus touchées

En effet, l'alimentation quotidienne a une importance capitale pour la performance sportive, la récupération, la gestion du poids ou encore la prévention des blessures et l'activité sportive est un précieux allié du bien-être et de la bonne santé encore trop sous-estimée par une large part de la population. C'est dans ce cadre-là que ces journées sont importantes. »

Le maintien d'une pratique sportive régulière est primordial pour les populations d'âges avancés. Elle renforce la musculature, l'équilibre, la coordination et permet de se prémunir contre certaines maladies telles que l'ostéoporose et l'arthrose. « Ce sont des maladies fréquentes mais qui peuvent être retardées rien

**Le maintien d'une pratique sportive régulière est primordial pour les populations d'âges avancés.**

qu'avec une activité sportive régulière, poursuit-elle. Parfois, il suffit de quelques minutes par jour d'activité sportive, douce, pour limiter l'arrivée de beaucoup de problèmes. »

La commune de Tallone, territoire rural composé d'une population vieillissante et donc touchée par la sédentarité, a souhaité ain-

si sensibiliser ses habitants sur l'importance du maintien d'une pratique sportive et d'une alimentation de qualité pour la santé.

Durant l'après-midi, deux conférences ont été animées par Anne-Sophie Simoni, docteur en cardiologie, et Bénédicte Tharreau-Cianfarani, diététicienne nutritionniste. La

matinée a quant à elle été consacrée à un éveil musculaire animé par Marine Guilbert.

Les spécialistes ont pu apporter toutes les informations nécessaires à la compréhension du lien entre sport, santé et nutrition d'un point de vue scientifique comme pratique. « Elles ont conseillé les habitants sur leurs pratiques et ont répondu à leurs interrogations qui étaient nombreuses », conclut Violette Foubert.



## À Tallone, A Rinascita vent debout contre la sédentarité