



# sport santé S

Retrouver la Santé par le Sport



## Sport-Santé : comment trouver un groupe sportif adapté à la maladie d'un patient ?

**Alexis Lion,**

Sports Medicine Research Laboratory, Luxembourg Institute of Health, Luxembourg

Les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé sont connus pour les maladies cardiovasculaires, mais ils ne se limitent pas à ces pathologies. En effet, l'activité physique a une influence positive dans la prise en charge de nombreuses autres maladies : cancer, dépression, maladies neurologiques, troubles métaboliques, maladies musculaires, osseuses et articulaires. L'activité physique permet d'améliorer les fonctions cardiovasculaires et respiratoires, de renforcer la musculature et la motricité et de lutter contre la dépression et l'anxiété.

Plus de 40 heures de cours d'activités physiques sont offerts chaque semaine aux patients ou aux personnes qui ont été malades (voir tableau). Ces cours d'activités physiques (cyclisme, gymnastique, course à pied, marche Nordique, natation, aquagym, boxe, tango, yoga, musculation, zumba) sont adaptés aux pathologies cardiovasculaires, aux maladies rares, à la maladie de Parkinson, à la sclérose en plaques, au surpoids et à l'obésité, au cancer, à l'arthrose et/ou au port de prothèse de la hanche et/ou du genou, et enfin aux blessures sportives. Ces activités sont encadrées par des professionnels connaissant les particularités des différentes pathologies rencontrées.

Sport-Santé, qui est soutenu par l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte, est développé par le Sports Medicine Research Laboratory du Luxembourg Institute of Health (LIH) avec l'objectif d'augmenter le nombre de participants aux groupes d'activités physiques adaptées déjà existants au Grand-Duché. Afin d'atteindre cet objectif, le site internet [www.sport-sante.lu](http://www.sport-sante.lu) a été développé afin que chaque personne concernée, avec l'aide de son médecin, puisse trouver facilement un groupe d'activité physique adaptée. De plus, cet outil numérique fournit des informations complètes, objectives et scientifiques sur les activités physiques recommandées en fonction des pathologies. Par ailleurs, des affiches et des brochures expliquant les bienfaits de l'activité physique et indiquant comment trouver facilement les informations pour pratiquer des activités physiques adaptées ont été réalisées en Allemand et en Français.

### Liste des groupes proposant des activités physiques thérapeutiques au Luxembourg

Nom des groupes	Pathologies concernées	Activités proposées
Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques	Pathologies cardiovasculaires	Gymnastique, marche Nordique, aquagym, natation, cyclisme, randonnée
BlëtZ	Accidents vasculaires cérébraux	Pétanque
ALAN Maladies Rares Luxembourg	Maladies rares	Aquagym, zumba
Parkinson Luxembourg	Maladie de Parkinson	Gymnastique, qi-gong, tango, boxe
Multiple Sclérose Lëtzebuerg	Sclérose en plaques	Aquagym
Groupe Sportif Obésité	Surpoids et obésité	Aquagym, multisports
Movin' Kids	Surpoids et obésité	Gymnastique, natation
Gesond Diddeleng - De Wibbel	Surpoids et obésité	Gymnastique, marche Nordique
Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques	Cancer	Gymnastique, aquagym, multisports, musculation
Fondatioun Kriibskrank Kanner	Cancer	Jeux
Fondation Cancer	Cancer	Gymnastique, marche Nordique, yoga, zumba, marche Afghane
Europa Donna Luxembourg	Cancer	Yoga
Gesond Diddeleng - Marche Nordique	Pathologies orthopédiques	Marche Nordique
1. Luxemburger Hüft- and Kniesportgruppe	Pathologies orthopédiques	Gymnastique, marche Nordique
1st Return-to-Sports Group Luxembourg	Blessures sportives	Multisports

### Contact

#### Sport-Santé

#### Sports Medicine Research Laboratory Luxembourg Institute of Health

76, Rue d'Eich - L-1460 Luxembourg

Tél. : +352 26970-849

Fax : +352 26970-871

E-mail : [contact@sport-sante.lu](mailto:contact@sport-sante.lu)

[www.sport-sante.lu](http://www.sport-sante.lu)

[@SportSanteLux](https://twitter.com/SportSanteLux)

[sport-sante.lu](https://www.facebook.com/sport-sante.lu)



ŒUVRE  
Nationale de Secours  
Grande-Duchesse Charlotte

LUXEMBOURG  
INSTITUTE  
OF HEALTH  
RESEARCH DEDICATED TO LIFE

