

Dax Agglo

Un label et un gros coup de cœur

SANTÉ La Maison du cœur de Dax existe depuis dix ans et a été labellisée Maison sport santé par l'État. Une reconnaissance du travail effectué

Julie L'Hostis
dax@sudouest.fr

La Maison du cœur de Dax est entrée, il y a quelques semaines, dans la grande famille des Maisons sport santé. L'antenne de la cité thermale, unité de prévention du Centre hospitalier de Dax-Côte d'Argent, faisait partie des 288 candidatures et des 138 structures retenues par les ministères des Sports, des Solidarités et de la Santé pour être labellisées. Née en 2010 de la volonté de Cathy Daugareil, infirmière, et Marc Baudet, cardiologue à la retraite, de vouloir sensibiliser et prévenir des maladies cardiovasculaires, la structure du 7, rue Borda n'a cessé de se développer.

Aujourd'hui, elle compte toujours sur le bénévolat de Marc Baudet, mais aussi sur les trois salariées que sont Cathy Daugareil, Cyrielle Bouvier et Nathalie Le Moal, jeunes enseignantes en activité physique adaptée, ainsi que sur trois vacataires : un médecin nutritionniste, une diététicienne et une psychologue.

Suivi gratuit et personnalisé

Pousser la porte de la Maison du cœur ne coûte rien mais peut véritablement contribuer à changer la vie des personnes confrontées aux risques cardio-vasculaires, au surpoids ou au cancer, qu'il soit en cours de traitement ou datant des deux dernières années. Depuis le début, il existe des ateliers thématiques et collectifs, où le cholestérol, le sel, l'obésité, l'équilibre alimentaire ou encore les sucres sont évoqués. « Attention, il ne s'agit pas de conférence, on part des connaissances des participants auxquelles on



De gauche à droite, Nathalie Le Moal, Marc Baudet, Cyrielle Bouvier et Cathy Daugareil, dans la salle d'activité physique adaptée de la Maison du cœur. PHOTO ISABELLE LOUVIER/« SUD OUEST »

ajoute les nôtres, pour donner des clés et qu'ils puissent agir d'eux-mêmes », précise le cardiologue. En plus de ces ateliers, un protocole de reconditionnement physique est proposé depuis 2016 avec Cyrielle et Nathalie, 27 et 25 ans. « C'est assez gratifiant de suivre ces personnes, de s'adapter à leurs besoins, de sentir qu'on participe à l'amélioration de leur qualité de vie et qu'ils y prennent du plaisir », assurent les deux jeunes femmes qui travaillent aussi avec des groupes d'adolescents en surpoids.

Pour personnaliser et affiner encore plus l'accompagnement, le parcours Forme santé bien-être comprend depuis quelques semaines des activités complémentaires,

toujours gratuites et à la carte. On retrouve des séances de yoga, de danse, de discussion ou « causerie », mais aussi un socio-coiffeur et une conseillère en photographie pour travailler le rapport à sa propre image, qui peut devenir plus complexe avec la maladie ou l'obésité. L'ensemble du parcours peut être suivi sur dix-huit mois maximum, pour permettre au plus grand nombre d'y participer puisque les places aux séances sont limitées.

« Oser venir ! »

Justement, un atelier causerie s'interrompt. Patricia y participe et suit l'ensemble du programme. « J'ai connu la Maison du cœur par une amie qui me donne des cours d'anglais. J'y suis venue la première fois pour un problème de surpoids puis je suis tombée malade. Je n'ai pas suivi le programme tout de suite mais j'ai récidivé de mon cancer, alors j'ai sauté le pas. Aujourd'hui, je suis sous chimio mais ça m'a redonné envie de sortir de chez moi,

j'ai des douleurs qui ont disparu, mes muscles se sont détendus et j'ai retrouvé du tonus. Il faut oser venir surtout que l'équipe est empathique sans tomber dans la pitié. Au départ, j'étais contre l'idée d'aller dans un groupe de cancer mais rien ne remplace le partage de vécu. Ça donne de l'élan et le moral », témoigne la participante de 63 ans.

Cet élan, la Maison du cœur de Dax l'avait donc bien avant d'être labellisée mais ce nouveau tampon de l'État est tout de même une sorte de récompense pour le personnel qui la fait vivre : « Même si on n'a pas cessé de grandir, ça reste une reconnaissance du travail fourni. On l'attendait avec impatience ! », glisse Cathy Daugareil. En attendant de savoir à quel genre de subventions ces structures vont avoir droit, l'équipe dacquoise prépare déjà la grande Journée nationale de sensibilisation à la santé par le sport de septembre prochain, ainsi qu'un programme d'activité physique pour le personnel de l'hôpital.