

## ÉDITO

*C'est avec grand plaisir et plusieurs années d'interruption que nous reprenons cette lettre aux animateurs Santé. Un document entièrement consacré à la santé et aux pratiques Santé.*

*Vous y trouverez des informations pratiques, les chiffres clés, des témoignages et des informations sanitaires et scientifiques qui participent à votre mise à jour des connaissances..*

**Cette lettre est la vôtre !**

*Elle accueille vos avis, vos suggestions, vos remarques sur le contenu souhaité. Dès maintenant, envoyez-nous vos retours d'expérience, témoignages ou questions à [pratiques.sante@ffrandonnee.fr](mailto:pratiques.sante@ffrandonnee.fr). À bientôt.*

**Catherine Kabani - rédactrice en chef**

**Au 20 janvier 2026**  
**NOMBRE D'ANIMATEURS SANTÉ**  
 1488

**521 CLUBS LABELLISÉS SANTÉ**  
 427 en Rando Santé  
 65 en Marche Nordique Santé  
 29 en Marche Côte Santé

### MaRando Santé est née !

**Une Tribu-Partenaire sur l'application fédérale MaRando a été créée pour regrouper tous les parcours Santé publiés par des animateurs formés Santé.**

Certains d'entre vous l'ont déjà rejointe ; nous engageons les autres à le faire pour partager vos parcours Santé dans vos territoires. L'objectif est de proposer à tout animatrice ou animateur Santé des randos conformes au label Santé, proches de lui quel que soit son lieu de résidence.

Tous les parcours partagés dans la Tribu-Partenaire sont publiés après validation par l'équipe MaRando Santé.

Le lien pour le tutoriel MaRando [en ligne est ici](#).

Pour rejoindre la Tribu utilisez ce QR Code :



### FORMATIONS 2026 ANIMATEUR SANTÉ

**Angers (49)** du 5/03 au 28/05

**Annecy (74)** du 17/10 au 29/11

**Argenton sur Creuse (36)** du 20/02 au 29/04

**Chambéry (73)** du 02/04 au 03/06

**Cherier (42)** du 05/09 au 18/10

**Dijon (21)** du 19/09 au 08/11

**Ivry Sur Seine (94)** du 25/02 au 26/03

**Monteneuf (56)** du 25/07 au 27/09

**Saint Raphael (83)** du 11/04 au 07/06

**Saintes (17)** du 09/10 au 20/11

**Talence (33)** du 01/05 au 13/06

**Toulouse (31)** du 18/09 au 08/11

### L'équipe du Flash Pratiques Santé

Catherine Kabani (rédactrice en chef), Claudine Allu, Francine Diéval, Sophie Duméry, Lydie Letendre.



## ACTUALITÉS FÉDÉRALES

### La formation Santé certifiante est entrée en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2026

Alignée sur les autres formations avec :

- une formation à distance (FAD) calquée sur les cinq compétences attendues à l'évaluation,
- un stage présentiel insistant sur l'évaluation des cinq compétences attendues
- une épreuve certificative en deux parties : une partie écrite sur les connaissances de base attendues, une partie orale avec un cas pratique à gérer de manière simple et pragmatique (sécurité du pratiquant et du groupe avant tout !)

### Le club peut-il se labelliser Santé avec seulement des animateurs Santé formés ?

OUI, bien sûr ! S'il remplit tous les autres les critères du dossier.

### Pas d'inquiétude pour les animateurs formés non certifiés !

Les formateurs formés mais non certifiés sont des animateurs Santé de plein droit avec toutes les responsabilités qui leur incombent. La seule restriction concerne la poursuite du cursus Santé : ils ne peuvent pas prétendre au module Sport sur Prescription.

S'ils tiennent à ce module pour développer les activités de leur club, ils doivent se représenter à l'évaluation-certification. Ces situations sont considérées rares ; de plus la formation Sport sur Prescription n'est pas encore opérationnelle.

### ENQUÊTE PRATIQUES SANTÉ 2025

*Un grand merci aux 189 personnes qui ont pris le temps de répondre au bilan de leurs activités Pratiques Santé 2025. Voici ce que nous en retirons déployé sur plusieurs numéros de ce Flash.*

Retour sur expérience, convivialité, solidarité sont communes à tous les clubs, avec la participation aux forums, aux manifestations nationales et régionales : Octobre rose, Parcours du cœur, Téléthon, Perce-neige, hôpitaux, manifestations locales, etc.

18 clubs n'ont pas renouvelé leur label, par manque d'animateurs principalement.

Des interrogations nombreuses persistent sur la formation, les anciens adhérents, les documents.

### Des questions ? Vous avez des instances pour vous répondre et vous aider.

Une interrogation sur l'organisation des formations (lieu, financement, organisation) ? Le Comité Régional est votre interlocuteur. Il **est responsable de la programmation et de l'organisation des stages de formation** à l'attention des licenciés fédéraux et autres publics.

Vous souhaitez des échanges avec d'autres clubs labellisés, être accompagné dans votre vie associative ? Le Comité Départemental sera à vos côtés.

Une description détaillée de rôles du Comité Directeur, des Comités régionaux et départementaux paraîtra dans le prochain Flash.

De même nous tâcherons de répondre à vos incertitudes en pratique, rubrique par rubrique, au fil de nos numéros.



## ENQUÊTE PRATIQUES SANTÉ 2026 – ATTENTION À LA DÉRIVE DU CONCEPT !

Certains d'entre vous ont pu voir une précédente page du site fédéral affichant par erreur une profession de foi en pratiques Santé en contradiction avec le concept de la Rando Santé. Le GT Santé et la CoMed rappellent les fondamentaux de la Rando Santé à [la page Pratiques Santé](#) dont le texte est celui-ci :

À travers son plan fédéral « FFRandonnée 2021-2028 », la FFRandonnée affirme un positionnement fort de la fédération dans les domaines du bien-être et de la santé. Pour répondre à cet objectif, ses clubs labellisés Santé offrent un accueil, un encadrement et une pratique d'activités physiques adaptées à des personnes capables de marcher de façon autonome mais dont les possibilités physiques sont diminuées. Par exemple :

- sédentarité, vieillissement, manque de confiance en soi, isolement ;
- suites d'interventions chirurgicales ou de chimiothérapie, convalescence de traumatismes ;
- pathologies chroniques stabilisées : cardiopathies, bronchopathies, surpoids, diabète, cancers.

Les incohérences des textes dispersés sur le site fédéral contribuent à s'interroger sur l'état de santé des personnes justifiant un refus d'adhésion ou une exclusion. Un tel questionnement sur l'esprit de la Rando Santé impose une réponse. Voici celle de Catherine Kabani, médecin fédéral :

« Les pratiques Santé, particulièrement la Rando Santé, ont été créées pour accueillir les personnes les plus éloignées de l'activité du fait de capacités physiques réduites. Si nous souhaitons vivement que ces pratiques séduisent les clubs, entre autres pour garder leurs adhérents, ils n'y sont nullement contraints et peuvent se cantonner à leur conception de la rando douce. En revanche, une labellisation Santé engage à des pratiques adaptées au niveau des pratiquants diminués transitoirement ou durablement dans un cadre défini. La Rando Santé consiste à accueillir les personnes les plus lentes quand il n'y a pas d'alternative pour elles, l'offre fédérale n'offrant rien en dessous du niveau Rando Santé. »

**Le succès des pratiques Santé repose sur leur gradation en fonction de l'état du pratiquant et de son intérêt pour l'activité.** Rando Santé est le premier palier d'accueil compte tenu de son étendue. Les autres activités Santé exigent plus ou moins de technique sportive et de matériel, réduisant plus ou moins le public accueilli. Ce sont les paliers supérieurs. Cette organisation simple et réaliste doit durer pour la satisfaction des clubs labellisés Santé et celle du public accueilli.

### QUESTION DE CLUB : l'évolution des maladies et le déclin des capacités en Rando Santé

Le temps use les corps et les cerveaux. Les personnes accueillies en Rando Santé déclinent inéluctablement comme les animateurs. La progression des capacités en Rando Santé n'est pas la majorité des situations, loin de là ! **Elle ne peut jamais être exigée en Rando Santé : ce n'est pas un entraînement sportif ni une réhabilitation physique.** Que faire quand les adhérents ne peuvent plus suivre le rythme Rando Santé du club ?

1- **Le CACI** peut (exceptionnellement) comporter des restrictions d'activité, **restrictions conseillées, jamais imposées.** Il ne peut en aucun cas s'avancer sur une **évolution ultérieure des capacités qui permettraient de refuser par avance un participant** : il ne vaut que pour l'instant où il est rédigé.

2- Il est parfois possible de **créer des groupes de niveau, au moins deux**, à condition de disposer du nombre suffisant d'animateurs Santé. Certains clubs importants ont une triple offre Rando Santé : forte, moyenne, faible. **Rappel : en toutes circonstances l'obligation de sécurité maximale possible et raisonnable doit guider vos choix. Les tribunaux et les assurances sont inflexibles dans ce domaine.**

3- **Le nombre de personnes en déclin justifie de réduire le rythme du groupe Santé unique** et de le descendre au niveau des plus faibles.



- La section Rando douce du club peut-elle accueillir les plus vaillants qui refuseraient cette baisse de niveau ? Si oui c'est la réponse attendue. Mais très souvent les pratiquants Santé ne refusent pas cette adaptation au niveau du plus faible.
- L'animateur est-il la seule personne qui refuse cette baisse de niveau ? Éviter l'isolement et la sédentarité qui réduisent l'espérance de vie fait partie des attentes sanitaires. Jusqu'où va l'investissement de l'animateur Santé ? Il doit en débattre avec son président de club, aucune décision d'exclusion d'un adhérent ne pouvant être prise sans ce dernier.

4- **Ce n'est pas le niveau physique de l'adhérent qui pose problème mais son comportement.** L'animateur doit justifier le refus qu'il décide, en accord avec son président de club. Les arguments employés doivent être validés et véridiques. Il est important que les membres du groupe s'alignent sur le constat de l'animateur.

**IMPORTANT** Dans la nouvelle formation Santé certifiante l'accent est mis sur l'accueil personnalisé initial en club et sur les séances d'essai obligatoires pour permettre à l'animateur Santé de refuser d'emblée (en donnant ses raisons), avant toute inscription, les personnes manifestement problématiques sur le plan psychique ou physique. **Les séances découverte ou d'essai** autorisées par la FFRandonnée et son assurance sont l'occasion de repérer les défaillances « inacceptables » par l'animateur Santé tant en termes de sécurité que de convivialité. Il peut alors refuser un participant en se basant sur les faits que celui-ci ne peut pas nier. Ces recommandations fortes valent pour tous les clubs et tous les animateurs Santé dès aujourd'hui. Appropriiez-les vous !

### Un peu d'histoire

L'aventure Rando Santé commence en 2009 par l'approbation en CoMed d'une formation répondant à un besoin des médecins qui conseillent trop succinctement à leurs patients de « marcher », mais aussi au terrain quand les clubs refusent de fidèles adhérents qui ne suivent plus le rythme de leur offre. Approuvée en assemblée générale et établie avec la Commission Nationale Formation (CNF), la première formation Rando Santé en 2010. Elle est dirigée par le Dr Pierre Josué. Claudine Allu y participe et elle engage son association dans la première offre Santé la même année. L'expérience est tentée en partenariat avec un centre de réadaptation fonctionnelle respiratoire d'Ile de France (Récup'Air). La barre est placée haut en matière d'accueil dès le début de l'activité ! Voici le court témoignage de cette pionnière.

*« Après avoir suivi la toute première formation Santé, j'ai eu l'occasion de faire une sortie de 2h30 pauses comprises, avec des gens atteints de BPCO (insuffisance respiratoire). Imaginez-vous marcher avec un manque de souffle. Pas facile, n'est-ce pas ? Avec des enfants entre 5 et 10 ans et leurs grands-parents marchant avec leur bouteille d'oxygène ! nous avons parcouru les chemins de l'île de loisirs de St Quentin en Yvelines. Une rando tranquille avec une pause pour expliquer l'île et permettre à tous de se reposer un peu. Le temps de faire les photos qui s'imposent et nous terminons cette sortie avec des enfants sautillant ou tenant la main de leur papy. Un dernier arrêt avant l'arrivée nous permet une nouvelle fois d'échanger sur le ressenti des participants et ce que nous pouvons leur apporter. Je n'ai pas eu l'occasion de renouveler cette expérience mais j'en garde un excellent souvenir car, en dehors du trac de bien faire, il y a la satisfaction d'avoir fait découvrir cette belle activité qu'est la Rando Santé à des personnes qui ne pensaient pas marcher autant . »*

### La profession de foi des fondateurs du concept Rando Santé

Le label Santé, la formation des animateurs, la programmation annuelle des séances n'ont pas d'autre but que d'accueillir des personnes diminuées et limitées, physiquement et/ou psychiquement, temporairement ou durablement. Cela va de la femme enceinte aux personnes (très) âgées, en passant par toutes les convalescences, remises et maintiens en forme après des accidents de vie.



**Le club qui prend la décision d'ouvrir son offre à une ou plusieurs pratiques Santé choisit les limites de son accueil, mais en respectant le cadre Santé prescrit et l'esprit d'ouverture aux personnes diminuées. C'est la condition sine qua non de la pérennité de ces activités : le club doit y trouver son compte comme ses adhérents.**

**Le seul conseil de la CoMed est de ne pas s'engager avec les personnes dont l'état mental est instable, non contrôlé par un traitement bien suivi, et les handicaps physiques nécessitant des aides techniques lourdes. Mais ces limites ont aussi leurs limites !**

Pour preuve, des offres Santé se sont **dès les commencements** tournées ici ou là vers des mutilés, des résidents d'EHPAD, des personnes en établissements psychiatriques, etc. Les conventions soigneusement rédigées entre le club et l'institution ou l'établissement demandeurs (voir le modèle fédéral) soulignent l'importance des binômes/accompagnants experts. La surveillance sanitaire n'est en aucun cas portée par le ou les animateurs Santé : ceux-ci se chargent seulement de l'itinéraire adapté et de l'animation conviviale.

Ces animateurs Santé fortement investis et convaincants ont accueilli ceux dont personne ne voulait alors que, **pour ce public très négligé, l'activité physique régulière est la base d'une meilleure santé et du bien-être.** Ils illustrent pleinement le concept sanitaire et citoyen de l'offre Santé :

### Actualité du « savoir dire non »



Le 13 février 2026 une avalanche à Val d'Isère dans les Alpes emporte et tue deux skieurs en hors pistes dans un groupe de quatre mené par un guide professionnel de la haute montagne. Le risque avalanche était affiché à 4/5. Un autre skieur en autonomie a été retrouvé mort dans cette avalanche.

Au journal télévisé, un membre de la société des Guides avoue qu'il est difficile de refuser les exigences des clients : **il faut savoir dire non.**

Cet exemple dramatique et caricatural peut paraître réservé à une activité professionnelle rémunérée. Elle existe autant en activité bénévole. Le bénévolat n'est pas une licence donnée à la bêtise et à la négligence.

**Ne faites jamais plaisir à vos pratiquants au-delà de la prudence et de la sécurité obligatoires de vos pratiques.** Cette exigence est particulièrement contraignante en pratiques Santé où les participants diminués ont des capacités réduites d'adaptation à un danger inopiné et d'aide au groupe.

En fixant votre programme d'itinéraires **au préalable et au début de chaque séance**, distinguez :

- la sécurité de l'itinéraire (terrain, vitesse, distance, durée, pentes et dénivelés),
- la sécurité des participants (météo, équipement, alimentation).

C'est un moyen de ne rien oublier.

## ÉCHOS DU TERRAIN

### RETOUR SUR UN WEEK-END RANDO SANTE ORGANISÉ PAR LE CODÉRANDO77

En octobre 2025, le Comité de la FFRandonnée de Seine et Marne (CODÉRANDO77) a organisé son 7<sup>ème</sup> week-end adapté aux pratiquants de la Rando Santé issus de ses clubs labellisés : 55 personnes véhiculées en car affrété pour l'occasion ont pu bénéficier de ce week-end en Normandie, logées au VVF de Forges-les-Eaux. Ce week-end répond à la volonté du Comité 77 de promouvoir la pratique « Rando Santé » au sein du département, afin que les clubs créent des sections pour répondre aux besoins en santé et bien-être. L'accès à ce week-end est aussi favorisé par la prise en charge d'une partie de son coût par le Comité 77.

Chaque année les participants expriment le souhait que nous reconduisons ce week-end qui leur apporte beaucoup de bonheur et de plaisir ; alors nous y répondons volontiers.

Au début de ce week-end, le groupe de randonneurs a visité le centre-ville historique de Rouen avec des guides érudits et passionnés par leur métier, ce qui a été très apprécié de tous.

Après le déjeuner, nous avons fait une promenade digestive, bien arrosée par la pluie, au centre-ville de Forges-les-Eaux. Nous avons admiré des bâtiments de style Belle Époque avec de magnifiques jardins.

Le lendemain, après le petit déjeuner et par un temps ensoleillé, nous avons randonné autour d'un golf bordé de jolis lacs.

Avant de reprendre la route pour la Seine-et-Marne, nous avons visité un domaine agricole classé du XVII<sup>ème</sup> siècle, au cœur du Pays de Bray. Cette visite a ravi tous nos participants grâce au guide passionné par l'exploitation de ce domaine. Celui-ci abrite sur 150 ha un château et un lycée agricole. Il possède 250 variétés de pommes dont les greffes sont réalisées par les étudiants du lycée : c'est un conservatoire unique au monde. La



visite s'est terminée par une dégustation des produits de la ferme, puis le groupe a dévalisé la boutique !

En mémoire de ce week-end Rando Santé 2025, un reportage photo a été réalisé par une adhérente et diffusé aux participants. Pour répondre à leurs souhaits des participants et leurs chaleureux remerciements, la prochaine destination en 2026 leur sera divulguée prochainement. Quel plaisir de rendre heureux nos adhérents !

**Jean-Mary MONTÉAN**

Référent Rando Santé® du CODÉRANDO77

### Pierrette et l'Escargot Randonneur (93)

Pierrette est arrivée il y a 7 ans avec quelques difficultés. Aujourd'hui la maladie de Parkinson lui autorise 2 kilomètres avec son déambulateur, quelquefois seulement un kilomètre. Nous chantons, parlons, rions, jamais de discussion sur la maladie. Deux groupes se sont créés : le petit groupe s'est mis en place naturellement pour permettre à Pierrette de sortir, marcher et discuter avec les copines, essentiels pour son moral. Chaque vendredi les participants du grand groupe nous proposent de nous aider en cas de besoin. Pierrette soude le club dans l'entraide, la bonne humeur, la solidarité, car il est inconcevable de ne plus accueillir notre Pierrette à nos sorties.



Cette rubrique est la vôtre !

Envoyez-nous vos témoignages dans chaque pratique Santé à [pratiquessante@ffrandonnee.fr](mailto:pratiquessante@ffrandonnee.fr).



## ACTUALITÉS SANTÉ

### L'ACCIDENTOLOGIE A LA FFRANDONNÉE : DONNÉES 2019-2025

Ces résultats ont été présentés par le courtier en assurances de la FFRandonnée le 19 novembre 2025 lors de la journée des cadres nationaux au siège parisien.

#### Sinistralité Individuelle Accident

Les femmes sont surreprésentées dans les déclarations individuelles Accident (73%) mais elles sont aussi plus nombreuses à être licenciées (65%). Compte tenu du nombre de licenciés âgés de 65 ans et plus (69%) il n'est pas surprenant que cette tranche d'âge soit elle aussi surreprésentée (77%). Les licenciés IRA/FRA dominent les déclarations (89,1%) témoignant du succès de cette assurance qu'il convient de toujours recommander.

**Les frais engagés** sont à 95,5% médicaux, puis matériels (2,1%), optiques (1,5%), dentaires (0,2%). Les décès ne représentent que 0,7%. Toujours trop évidemment.

Le type de sortie concernée est associatif pour 84,4% des déclarations, individuel pour 12,5% (le reste n'est pas renseigné). Les itinéraires balisés ne représentent que 66,6% des lieux d'accidents.

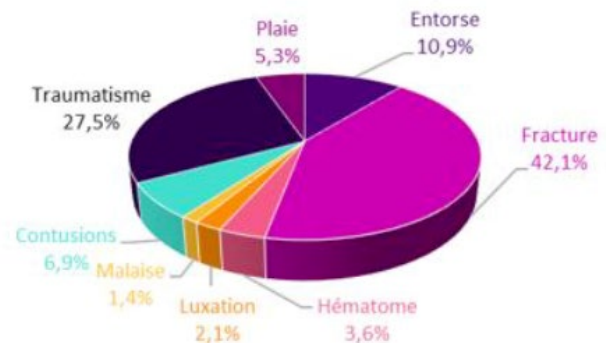
#### Les accidents

Si les chutes représentent 65,3% comme on s'y attend, on retrouve beaucoup de glissades (18,2%). Il est probable que la gadoue reste un terrain à haut risque.

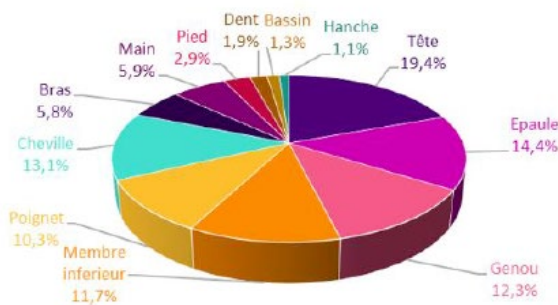
Sur les schémas il convient de pointer la part des 42,1% de fractures et celles des traumatismes simples (27,5%). Ces chiffres concordent avec le nombre de chutes et de glissades.

Les malaises (1,4%) sont ceux qui ont motivé un passage aux urgences entraînant des frais médicaux. Ceux pris en charge par le médecin traitant n'ont probablement pas été comptabilisés, comme la journée des cadres nationaux l'a montré dans d'autres observatoires d'accidents.

RÉPARTITION DE LA SINISTRALITÉ EN % PAR NATURE DE BLESSURE ENTRE 2019 ET 2025



RÉPARTITION DE LA SINISTRALITÉ EN % PAR LOCALISATION DE LA BLESSURE ENTRE 2019 ET 2025



Les parties du corps concernées ont évolué depuis 20 ans : la tête est première touchée (19,4%). L'épaule (14,4%) passe avant le genou (12,3%), et la cheville (13,1%) à peine avant le poignet (10,3%).

Cette prééminence du haut du corps et surtout de la tête peut s'expliquer en partie par une déclaration plus fréquente quand la tête est touchée, mais on s'explique mal que les licenciés du XXe siècle aient été moins prudent pour leur tête.

On peut donc s'interroger sur les techniques de marche, en premier lieu l'usage général des bâtons : les gantelets ne permettent pas de se rattraper avec les bras quand on chute.



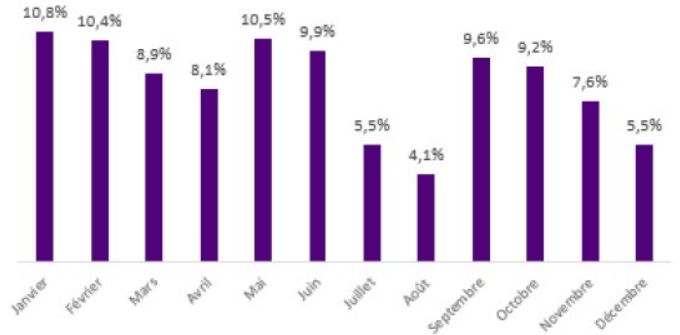
Les pics d'accidents sont intéressants : janvier et février dominant alors qu'ils ne sont pas les plus fréquentés, contrairement à mai-juin et septembre-octobre. Le climat suffit à multiplier les risques.

**Pour finir, le portrait type du licencié déclarant un accident individuel :**

**Une femme de 70 ans pratiquant la randonnée en PACA au mois de janvier avec une association et sur un itinéraire balisé.**

**Sa blessure à la tête a engagé des frais médicaux.**

RÉPARTITION DE LA SINISTRALITÉ EN % PAR MOIS DE SURVENANCE ENTRE 2019 ET 2025



## BRÈVES DE SANTÉ, SCIENCES ET MÉDECINE

### **Anxieux et dépressif ? Cœur en péril !**

Dans une étude de plus de 85.000 personnes, la dépression augmente de 24% le risque d'accidents cardiaques majeurs sur 3 ans et demi. L'anxiété en sus aggrave ce risque à 35%, nonobstant le mode de vie. Dans le cerveau on trouve une surcharge de communications entre l'amygdale (centre des émotions) et le cortex (qui pense et rumine). L'anxiété domine et son duo avec la dépression est vraiment à éviter : marchez !

### **Café, thé et chocolat contre le diabète**

La prévention du diabète (type 2) passe par une alimentation riche en flavonoïdes : anti-oxydants, anti-inflammatoires et vasodilatateurs (ouvrant artères/artérioles). Chic, du chocolat noir (flavonoïdes et magnésium) ! À 5-6 portions par semaine le risque diabétique recule de 21%. Avec du café (sans sucre), riche en polyphénols, 3 tasses/jour diminuent le risque de 21%, idem avec le décaféiné ! même si la caféine limite la consommation chez les sensibles (3-4 tasses/j). Le thé fort en polyphénols et méthylxanthines (excitantes ? roboratives !) diminue le risque métabolique de 16%, en Asie. L'Occident fait de la résistance ou plutôt ne fait pas d'études.

### **Marcher ne brise pas le dos**

Une étude avec plus de 11.000 participants hommes et femmes montre en plus de 4 ans de suivi que les douleurs chroniques du dos sont inversement proportionnelles à la durée de marche quotidienne et l'intensité développée. Dès 60 minutes apparaît une **réduction** du risque, puis 13% entre 78 et 100 minutes, 23% autour de 120 minutes (2h). L'intensité réduit de 15% le risque dès 3 MET/min (4 km/h), de

18% à partir d'environ 3,3 MET/min (4,5 km/h). Allez, on se lève du canapé !

### **En 2024 on vieillit mieux en France**

L'espérance de vie sans incapacité à 65 ans est de 11,8 ans pour les femmes et de 10,5 ans pour les hommes en 2024. Depuis 2008, l'espérance de vie sans incapacité à 65 ans a augmenté de 1 an et 9 mois pour les femmes comme pour les hommes. Marchons donc de 36 façons à la fédé.

### **Des arbres, en veux-tu en voilà !**

A la librairie de l'ADEME on trouve un bien beau document sur la forêt, téléchargeable. Pour vos animations Santé et plus si affinité.

### **Vaccination Covid à la française**

Cette étude EPIPHARE chez plus de 22,8 millions de Français de 18 à 59 ans vaccinés contre la Covid et presque 6 millions de non vaccinés montre une réduction de 74% du risque de décès par la Covid chez les vaccinés. Même les décès toutes causes sont réduits de 25%. Cette vaste enquête est destinée à faire taire les rumeurs de mort liée au vaccin à ARN messager. Plutôt réussi, non ?

### **Marcher contre la démence à tout âge**

La célèbre étude Framingham montre que l'activité physique à l'âge mûr et même presque blet repousse la démence d'environ 40% pour des activités soutenues à intenses. Recommandons peut-être de consulter avant de se lancer... ou débuter en Pratiques Santé !