

PROGRAMME BOXE À L'HOPITAL



Activité physique impacts et bienfaits sur la santé

Aujourd'hui, nos modes de vie nous poussent à l'inactivité. Or, la science et la médecine ont prouvé que la sédentarité et le manque d'activité physique avaient de graves conséquences pour la santé. Le constat est alarmant et les chiffres le prouvent. Pourtant, les institutions et les professionnels de santé n'ont de cesse de le répéter : le sport est bon pour la santé!

LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ: NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS!

Le contexte sanitaire lié à la Covid-19 a conduit à favoriser les comportements sédentaires. Pendant les périodes de confinement, un tiers de la population française est resté assise plus de 7h par jour! La crise sanitaire a accentué la nécessité de recourir à une activité physique et sportive régulière pour tous. La pratique d'un sport, même à intensité modérée, permet de prévenir les risques liés à la sédentarité mais aussi de lutter contre de nombreuses pathologies chroniques et des affections de longue durée.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE PERMET, NOTAMMENT DE REDUIRE DE :

58% LES RISQUES DE DIABÈTE DE TYPE 2

30%
LES RISQUES
DE DÉPRESSION

25%
LES RISQUES
DE CANCER DU
SEIN ET D'AVC

25%
LES RISQUES
DE CANCER
DU COLON

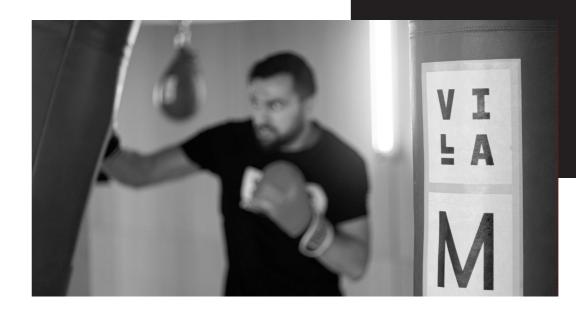
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE: MODULATEUR PRINCIPAL DE NOS FONCTIONS VITALES

Thérapeutique non médicamenteuse validée par la Haute Autorité de Santé, l'activité physique a été validée en prévention primaire, secondaire et tertiaire de la plupart des pathologies chroniques. Pendant longtemps, les bénéfices de l'activité physique n'ont été rattachés qu'à son action « brûlage de calories ». Aujourd'hui, il est bien démontré que la contraction musculaire qui est la caractéristique principale de l'activité physique a une action directe sur le génome du pratiquant et favorise au niveau des muscles squelettiques actifs l'expression de gênes à l'origine de la libération d'hormones, les myosines. Leurs actions systémiques abaissent les niveaux d'inflammation chronique et de stress oxydatif. Elles améliorent aussi l'immunité et la vasomotricité.

L'activité physique constitue le modulateur principal des fonctions vitales de l'organisme. Ces bénéfices de l'activité physique sont d'autant plus marqués que sa pratique est associée à une alimentation équilibrée, une abstinence totale vis-à-vis du tabac et une consommation modérée d'alcool.

L'activité
physique
et sportive,
un remède
connu.





Boxe à l'hôpital un programme de prévention sport-santé au cœur des établissements de santé

Le Programme « Boxe à l'hôpital » a été mis en place par Villa M en septembre 2020 pour répondre aux besoins des soignants, dans un contexte de crise sanitaire qui les mettait particulièrement sous-tension. Depuis, plus de 400 cours de cardio-boxe ont été programmés dans une vingtaine de centre hospitaliers et d'internats partout en France.

UN DISPOSITIF AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE DES SOIGNANTS

Les bienfaits de la boxe ne sont plus à démontrer : maîtrise de soi, concentration, performance... la boxe agit à la fois sur le corps et le mental. Elle permet également d'atténuer ses émotions négatives et de positiver son stress.

Pour accompagner les professionnels de santé dans la gestion de leur développement personnel et professionnel, Villa M organise des cours collectifs de cardio-boxe dans des établissements

de santé. Les cours proposés s'appuient sur les techniques de la boxe anglaise et sont délivrés par des coachs expérimentés et certifiés.

D'une durée de 45 minutes, chaque séance se déroule dans le respect des gestes barrière et de la réglementation. Elle débute par un échauffement puis continue sur de la technique, la maîtrise des combinaisons et le renforcement musculaire. Enfin, des rounds d'opposition permettent de se défouler entièrement avant un retour au calme.

Ces cours de cardio-boxe constituent pour les soignants des moments de récupération et de régénération particulièrement bénéfiques après une journée de travail chargée ou stressante à l'hôpital.

Le Programme «Boxe à l'hôpital» est soutenu par les mutuelles GPM Hospitaliers et GPM Jeunes Professionnels de Santé.

COURS DE CARDIO-BOXE RÉSERVÉS AUX ÉQUIPES SOIGNANTES 45 MIN SUR SITE COACH CERTIFIÉS

+ 400 SÉANCES ORGANISÉES + 2 000 PARTICIPANTS



LES PARTICIPANTS DU PROGRAMME :

CENTRES HOSPITALIERS D'ARLES, NÎMES, PERPIGNAN, TARBES, GRENOBLE ET MURET, CLINIQUE D'ALENÇON, HÔPITAUX DE L'AP-HP (BICHAT, COCHIN, NECKER-ENFANTS MALADES, HÔTEL-DIEU) HÔPITAL SAINT JOSEPH, INSTITUT MONTSOURIS, HÔPITAL DE RANGUEIL, INTERNATS DE FLEYRIAT ET DE POITIERS...



Hôpital Necker-Enfants malades



Video sur le programme Boxe à l'hôpital

Villa M une approche centrée sur le sport, un label maison sport-santé

Villa M est une intersection inédite où se retrouvent les acteurs d'une santé responsable, citoyenne et universelle : professionnels de santé, chercheurs, entreprises, marques, institutions, patients...

UN LIEU UNIQUE AU MONDE POUR TOUTES LES DIMENSIONS DE LA SANTÉ

Situé dans le 15e arrondissement de Paris, Villa M est née de l'intuition qu'il y avait d'une part urgence à créer un lieu pour le bien-être des soignants et des professionnels de santé et d'autre part nécessité à réinventer les lieux de santé en réenchantant l'environnement, en décloisonnant les visions et les individus, en favorisant le progrès et l'innovation et réimplantant la santé dans la ville, à proximité des lieux de vie. Villa M a créé le concept même de lieux de développement et d'innovation de toutes les santés.

C'est pourquoi Villa M propose une multiplicité d'espaces et d'activités répartis sur 8000 m²: un centre de prise en charge et de prévention pour les professionnels de santé, une maison de santé, un espace boxe et fitness, un centre de formation, des espaces de travail et de co-working pour les innovateurs en santé, un centre de conférences, un concept-store, un hôtel et un restaurant.

Son fonds de dotation finance des programmes de prévention novateurs pour l'épanouissement professionnel et personnel des professionnels de santé, notamment en matière de gestion du stress et du burn-out.

UN HAVRE HOLISTIQUE OÙ LA PRÉVENTION, LE SPORT ET LA SANTÉ SONT ROIS

Villa M est labellisée par le ministère des Sports et de la Jeunesse et le ministère des Solidarités et de la Santé. Elle s'engage à lutter contre la sédentarité, le manque d'activité physique et sportive et à encourager des modes de vie actif tout au long de la vie par le déploiement de programmes adaptés et sécurisés.

Écosystème global au service du développement de toutes les santés, Villa M s'appuie sur une approche pluriprofessionnelle et pluridisciplinaire. Ses programmes favorisent les coopérations et le partage d'expertise entre les professionnels exerçants au sein de sa salle de sport multi-usage, de son centre de prévention et de sa maison de santé afin de proposer des solutions d'évaluation, d'optimisation et de suivi de votre condition physique véritablement sur-mesure.







BOXE À L'HOPITAL

24-30 Boulevard Pasteur 75015 Paris

CONTACT

COMMUNICATION

communication@villa-m.fr

Avec le soutien de :



