



maison  
de santé  
amikuze oztiarre

## LA GAZETTE - ALDIZKARI



1355 route d'esquilamborde  
64120 AICIRITS CAMOU SUHAST

05.59.60.01.40

NOVEMBRE 2024 - N° 02

# ET SI ON RESPIRAIT...



## SOMMAIRE



**Novembre bleu, un mois dédié au  
dépistage des cancers masculins**

**La respiration...**

**QUIZZ : Respirons en musique !!!**

**Semaine nationale de la dénutrition du 12 au 19 Novembre**

**Vaccination et prévention : 8 Novembre**

**La Maison Sport Santé**

**Il y a de quoi bouger à Saint Palais...**

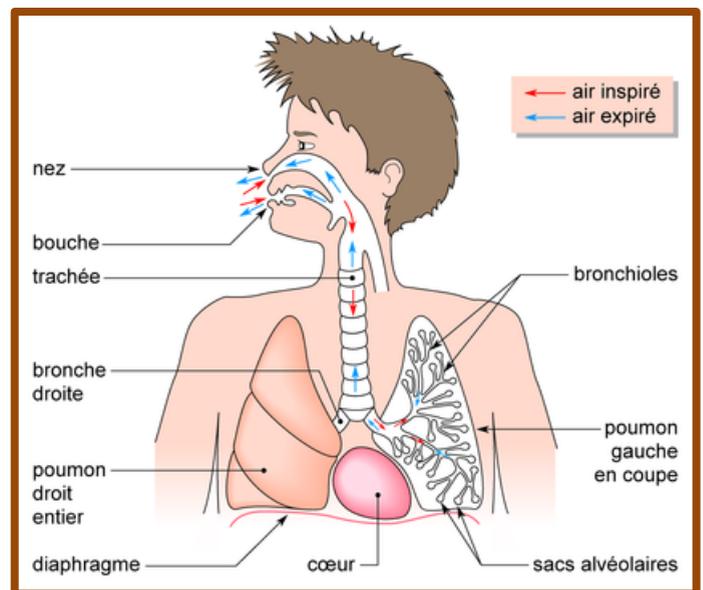
**Annuaire des professionnels de santé**

***La respiration, c'est la vie.  
Imaginons-nous entrain d'arrêter de respirer...***

Oui mais comment cela se passe en fait ? A chaque instant, sans même y penser, nous respirons. Nous approvisionnons notre corps en oxygène et nous nous libérons de notre dioxyde de carbone. Ceci a lieu grâce à la ventilation : environ 1/2L d'air entre à l'inspiration et sort à l'expiration. Les mouvements sont permanents, automatiques et gérés par le système nerveux autonome. C'est dans nos deux poumons que l'air arrive. Il passe par le nez ou la bouche puis le pharynx ensuite le larynx, la trachée puis les bronches, les bronchioles et enfin les alvéoles pulmonaires. A ce niveau s'effectuent les échanges gazeux entre l'air et le sang. Le sang va pouvoir se charger en oxygène et relâcher son dioxyde de carbone que nous allons expirer.

L'oxygène est ensuite transporté dans nos globules rouges sur l'hémoglobine jusqu'à chaque cellule de chaque organe pour leur donner l'énergie nécessaire à la réalisation de leur mission :

- se contracter et se relâcher pour les cellules musculaires,
- conduire les informations pour les cellules nerveuses,
- produire des hormones pour les glandes,
- et bien d'autres encore pour que nous restions tout simplement en vie !



## La respiration et la voix

### **La voix est un organe très précieux !**

On s'y intéresse quand on l'investit particulièrement, par le chant ou parce qu'elle est essentielle pour notre métier.

Ou parce qu'elle commence à dérailler !

Parlons aujourd'hui du lien entre la respiration et la voix.

La voix trouve son origine dans la vibration des cordes vocales lorsqu'elles se rapprochent. Ensuite elle s'enrichit dans les cavités que constituent la gorge la bouche et le nez. Mais sans soufflerie, point de voix !

Notre respiration est donc essentielle pour la voix, appelée aussi phonation.

L'air qui sort de nos poumons fait vibrer nos cordes vocales et la voix paraît.

Comment doit-on respirer alors pour que cette voix sonne bien ?

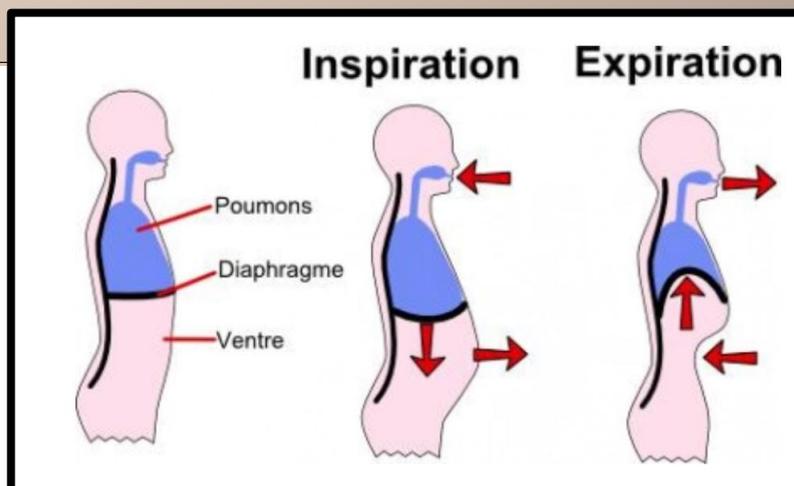
Essentiellement en nous tenant bien droit !

En effet, si notre dos est normalement droit, les poumons tenus par le diaphragme, grand muscle qui traverse notre poitrine de part en part vont pouvoir emmagasiner tout l'air nécessaire qui en sortant va rendre la voix possible !

Et ce sans forcer !

Alors, un conseil pour préserver votre voix : Pensez à votre posture !

Et vous verrez aussi bien d'autres bénéfices à votre tenue : moins de douleurs du dos ... et une fière allure !



## Sommeil et respiration

Le Sommeil a une fonction importante dans la régulation des métabolismes de notre organisme, du point de vue psychique et métabolique.

En lien avec la respiration on relève deux pathologies courantes :

- L'insomnie d'endormissement et /ou le réveil nocturne avec ré endormissement difficile dont la prise en charge peut s'effectuer notamment avec par exemple des exercices de cohérence cardiaque (exemple d'application Respirelax +.) : il s'agit de faire des cycles respiratoires de 10 secondes pendant 5 minutes au moins. Cette action a pour effet de diminuer les sécrétions hormonales des surrénales liées au stress

- Les Ronflements qui sont la porte d'entrée du Syndrome d'Apnée-Hypopnée du Sommeil. Les symptômes les plus courants sont : les maux de têtes au réveil, la fatigue diurne, l'endormissement dans la journée. Les complications sont métaboliques (diabète, surcharge pondérale), cardio-vasculaire (hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral, mort subite), psychique (humeur anxiodépressive) ...

Lors d'épisodes de ronflements ou d'apnées l'apport en oxygène à l'organisme est diminué, ce qui maintiens le cerveau éveillé sur de courtes périodes et l'empêche de sécréter les hormones régulatrices permettant de maintenir l'équilibre biologique et psychique. La prise en charge peut aller d'une simple modification de l'hygiène alimentaire, psychique et physique, à une assistance ventilatoire nocturne

Comment se prépare à une bonne nuit :

- Adopter des horaires de sommeil réguliers - - - - -
- Eviter les siestes de plus de 30 minutes ou après 16 heures
- Ne pas pratiquer d'exercice physique dans les 4 heures précédant le coucher
- Eviter la caféine après 16 heures, l'alcool et le tabac le soir
- Eviter les repas trop riches le soir
- Prendre un bain chaud 1 à 2 heures avant le coucher
- Reconnaître les signaux du sommeil (bâillement, yeux qui piquent) : aller se coucher et si l'endormissement ne survient pas dans les 15 à 20 minutes se relever et lire dans une pièce peu éclairée pendant 20 minutes environ
- Eviter le bruit, la lumière (smartphone-tablette, TV) et une température excessive dans la chambre
- Se lever et débiter la journée dès le réveil, même s'il est précoce
- S'exercer aux méthodes de relaxation et gestion

**Quelques outils :**

- Application respirelax + (pour la cohérence cardiaque)
- Insight timer (pour la méditation)

## Respiration : une des clés de la gestion du stress

L'Organisation mondiale de la santé définit en partie le stress comme un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile."

Souvent inconsciente, la respiration est un outil puissant pour réguler nos émotions et réduire le stress. En apprenant à maîtriser notre souffle, nous pouvons apaiser notre esprit et retrouver un état de calme profond.

Pourquoi la respiration est-elle essentielle pour gérer le stress ?

- \* **Lien corps-esprit** : La respiration relie directement notre corps à notre esprit. En modifiant notre respiration, nous pouvons influencer notre état physiologique (rythme cardiaque, tension musculaire) et, par conséquent, nos émotions.
- \* **Système nerveux** : La respiration profonde active le système nerveux parasympathique, responsable de la relaxation.
- \* **Oxygénation du cerveau** : Une respiration ample et régulière améliore l'oxygénation du cerveau, favorisant la clarté mentale et la concentration.

Quelques techniques de respiration pour gérer le stress :

- \* **Respiration abdominale** : Posez une main sur votre ventre. Inspirez profondément en gonflant le ventre, puis expirez lentement en le dégonflant.
- \* **4-7-8** : Inspirez sur 4 temps, retenez votre souffle 7 temps, expirez sur 8 temps.
- \* **Respiration à lèvres pincées** : Inspirez par le nez, puis expirez lentement par la bouche en pinçant les lèvres.
- \* **Respiration cohérente** : Inspirez et expirez sur un même temps (par exemple, 6 secondes).

Quelques outils pour mettre en pratique ces exercices de respiration :

- [Respirotec](#) (gratuit)
- [Respirelax+](#) (apple – gratuit)
- [Petit Bambou](#) : application de méditation ayant un programme gratuit de "cohérence cardiaque" personnalisable
- [Lindra](#) : application de réalité virtuelle ayant un programme gratuit de "cohérence cardiaque"
- des vidéos youtube gratuites où vous ne pourrez pas varier la fréquence vous-même. De nombreuses applications proposent des exercices guidés de respiration.

Références:

- Speads, C (2020). ABC de la respiration, Paris, Aubier.
- Weller, S (2003). 20 Techniques de respiration. Editions Vega.
- <https://www.ergotonic.net/wp-content/uploads/2018/12/Dossier-Complett-%E2%80%93-Les-Pouvoirs-de-la-Respiration.pdf>

Cet article est à titre informatif et ne se substitue pas à un avis médical.

## "Respiration en Conscience : Un moment de bien-être pour la future maman et son bébé"

D'une manière générale, nous devrions tous prendre un temps pour observer notre respiration, par exemple le soir, sans jugement, avec bienveillance et amour pour soi, afin de libérer les tensions du corps et de l'esprit.

La grossesse est une période de grand changement, tant émotionnel que physique et cela peut-être particulièrement difficile de maintenir une respiration fluide.  
Le diaphragme peut se bloquer par le volume du ventre, les mouvements du bébé, les contractions etc.



Image extraite du livre  
« La naissance en BD. Tome 1 » de Lucile Gomez.

S'entraîner à la respiration abdominale, prendre le temps de respirer en gonflant son ventre quelques minutes tous les jours permet de détendre les muscles de la sangle abdominale, libérer les organes afin d'aider à leur bon fonctionnement, masser en douceur l'utérus qui est en constante évolution durant les 9 mois.  
C'est d'ailleurs dans ces moments de repos, de bien-être pour soi, que le bébé en profite pour signaler sa présence, bouger, trouver une place plus confortable dans son cocon.

Si cela semble difficile, pas de panique ! Il suffit parfois d'écouter de la musique ou prendre un bon livre pour libérer l'esprit de nos doutes. De plus, des professionnels autour de vous peuvent vous aider (kinésithérapeute, ostéopathe, sage-femme, sophrologue, coach en yoga ou pilate, acupuncteur etc.).

## Respirer : oui, mais pourquoi ?

Si nous évoquons les bienfaits des exercices de respiration nous pensons principalement à leur pouvoir relaxant. En effet, lorsque nous respirons profondément le système nerveux se calme, le rythme cardiaque ralentit, les muscles se détendent, et le cerveau à son tour s'apaise. Il serait réducteur de s'arrêter là. Leur domaine d'application est bien plus vaste.

Les poumons, organes indispensables de notre appareil respiratoire, sont contenus dans une cage ostéo cartilagineuse appelée la cage thoracique.

Celle-ci se compose de plusieurs parties :

- le sternum : os long et plat situé à l'avant et au centre
- le rachis thoracique : situé à l'arrière, composé de 12 vertèbres, elles-mêmes séparées par les disques intervertébraux
- les côtes : os longs et courbés, partant du rachis (à l'arrière) et se rattachant au sternum (devant) grâce au cartilage costal. On en compte 24.

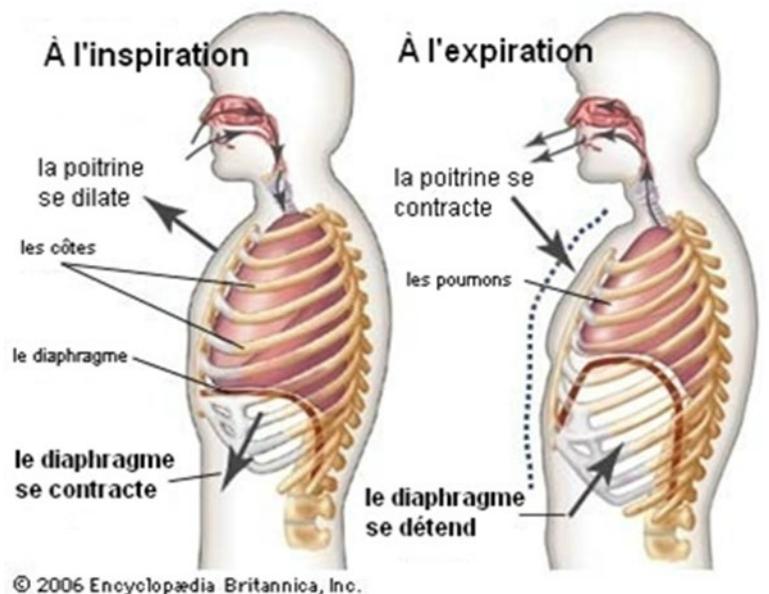
La mécanique respiratoire demande la participation de l'ensemble de ces structures.

Ainsi, respirer nous donne l'opportunité de mettre en mouvement toute cette région thoracique, dont une partie de notre colonne vertébrale. Respirer est la plus spontanée des mobilités. Nous ne le répéterons jamais assez notre corps a besoin de bouger, notre corps est fait pour bouger ! Tous les moyens sont bons pour y parvenir.

En kinésithérapie, nous utilisons régulièrement la respiration dans sa fonction mobilisatrice, notamment lors de prises en charge de patients souffrant de déviations de la colonne vertébrale telles que les cyphoses ou scolioses. En effet, ventiler sur des respirations profondes leur permettra de redonner du mouvement dans des parties de leur dos qui sont plus ou moins figées.

Le muscle diaphragme, moteur principal de la respiration, se contracte et s'abaisse à l'inspiration, créant un effet de vide qui aspire l'air dans les poumons. A l'expiration, il se détend et l'air est expulsé des poumons. Il se dessine telle une coupole musculo-tendineuse s'insérant sur le pourtour inférieur de la cage thoracique, délimitant ainsi la cavité thoracique (au-dessus) de la cavité abdominale (en dessous).

Ce n'est pas la seule fonction de ce muscle, le diaphragme participe également à la stabilité de la partie basse du dos appelée colonne lombaire. En effet, en association avec d'autres muscles de la région pelvienne et abdominale (comme le muscle transverse) ils permettent le contrôle moteur de la région lombaire. Plus simplement, ils préparent et protègent le rachis lors de mouvements et de situations de mise en contraintes. De ce fait, le travail de la respiration est un exercice indispensable dans la prise en charge de patients souffrant de lombalgie, dans le but de retrouver une colonne lombaire plus stable et musculairement apte à faire face aux sollicitations du quotidien.



Ainsi, que ce soit dans un but de relaxer, mobiliser, protéger, renforcer, ... respirons !

Prenez une profonde inspiration, poumons pleins, puis expirez passivement en laissant l'air s'expulser de vos poumons tel un soupir. Répétez l'exercice 2-3 fois et ce, très régulièrement dans votre journée, dans l'idéal toutes les heures.



## QUIZZ : Respirons en musique !!!

### Qui chante ?

- |                              |                       |                       |                         |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| (1) Il faut que tu respires  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Clara Luciani (a)       |
| (2) Air                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Johnny Hallyday (b)     |
| (3) Respire                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Claude Nougaro (c)      |
| (4) De l'air                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Jean Sébastien Bach (d) |
| (5) J'inspire                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Julien Clerc (e)        |
| (6) A bout de souffle        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Sia (f)                 |
| (7) Respire encore           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Lou (g)                 |
| (8) Besoin d'air             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Mickey 3D (h)           |
| (9) Breath me                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Glorious (i)            |
| (10) Respire                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Britney Spears (j)      |
| (11) Juste un souffle        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Jodock (k)              |
| (12) Besoin de prendre l'air | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Michel Fugain (l)       |
| (13) Breathe on me           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Gaël Faye (m)           |



**DU 12 AU 19 NOVEMBRE 2024**

La dénutrition survient lorsqu'un organisme est dans un état de déséquilibre nutritionnel causé soit par une insuffisance des apports alimentaires, soit par une augmentation des dépenses ou pertes énergétiques et/ou protéiques, soit par une combinaison des deux.

Le nombre de personnes souffrant de dénutrition en France est estimé à 2 millions.

- A l'hôpital :
  - o 1 enfant hospitalisé sur 10
  - o 20 à 40 % des adultes (notamment 40 % des patients cancéreux)
  - o 50 % des personnes âgées hospitalisées
- En EHPAD :
  - o 30 % des résidents (soit 250000 personnes)
- A domicile :
  - o 4 à 10 % des personnes âgées (soit 400000 personnes)

La dénutrition est fréquente et a un impact important sur la santé et la qualité de vie des personnes atteintes. Apprenez à repérer les signes d'alerte que ce soit pour un proche ou pour soi-même car nous pouvons tous être concernés (enfants, adultes et personnes âgées) :

- Réduction de la prise alimentaire
- Perte de poids rapide (sur un mois, sur 3 mois, etc.) et ce quel que soit le poids initial (une personne en surpoids ou obèse peut être dénutrie)
- Perte de masse musculaire, de force musculaire

DU 12 AU 19 NOVEMBRE 2024

**SEMAMINE NATIONALE DE LA DENUTRITION**

**METTONS LES BOUCHÉES DOUBLES**

**LA DÉNUTRITION, UNE DÉFINITION SIMPLE**

On est dénutri quand on perd du poids, des muscles et de la force, ou quand on n'en a pas assez, et que cela fragilise notre santé.

**LA DÉNUTRITION, ÇA SE SOIGNE !**

**SI VOUS PERDEZ PLUS DE 3KG, PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN !**

**4 CONSEILS POUR PRÉVENIR LA DÉNUTRITION**

- ✦ Bien s'alimenter
- ✦ Surveiller son poids
- ✦ Avoir une activité régulière
- ✦ Une bonne hygiène dentaire

**LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION - LE COLLECTIF**

Les conséquences peuvent être multiples :

- aggravation du pronostic des maladies,
- augmentation du risque de complications infectieuses, problème de cicatrisation, fatigue, prolongement de la durée du séjour à l'hôpital, perte d'autonomie, décès.

Il est important de se tourner vers des professionnels de santé et de recevoir des conseils personnalisés (alimentation, activités physiques adaptées, etc.).

Chaque année, le collectif de lutte contre la dénutrition ([www.luttecontreladenutrition.fr](http://www.luttecontreladenutrition.fr)) se mobilise afin de prévenir et prendre en charge la dénutrition.

## Matinée de vaccination et de prévention à Saint-Palais

Comme chaque année, une matinée de vaccination contre la grippe et de rappel COVID se tiendra le **vendredi 8 novembre 2024**, de **9h00 à 12h00**, sur le marché de Saint-Palais. Cet événement est organisé dans le cadre des actions de santé publique pour protéger les populations les plus vulnérables à l'approche de l'hiver.

Les professionnels de santé de la Maison de Santé Amikuze Oztibarre seront présents pour administrer les vaccins. **Il est important de vous munir de votre vaccin antigrippal**, disponible sur ordonnance en pharmacie. Si vous n'avez pas encore reçu votre rappel COVID, c'est l'occasion idéale pour le faire en toute simplicité et sans rendez-vous.

### Pourquoi se faire vacciner ?

La vaccination contre la grippe est essentielle, en particulier pour les personnes âgées, les femmes enceintes, les personnes souffrant de maladies chroniques, et les professionnels en contact avec des publics fragiles. Le rappel COVID, quant à lui, permet de maintenir une protection optimale contre le virus, particulièrement face aux nouvelles variantes.

VENDREDI 8 NOVEMBRE 2024

PLACE DU MARCHÉ

9H - 12H

Les professionnels de santé vous attendent...



VACCINATION

Stand de vaccination antigrippal  
Rappel COVID



MOIS SANS TABAC

Stand de sensibilisation  
autour de l'arrêt du tabac



ACTIVITE

Stand activités physiques adaptées,  
conseils pour maintenir la mobilité  
et réduire le risque de chute



LE MOIS DES GENTLEMEN

Stand de sensibilisation et de prévention des  
cancers de la prostate et des testicules

Avec la participation de la Ligue 

### Des stands de prévention et de sensibilisation

En plus de la vaccination, plusieurs stands seront présents pour informer et sensibiliser sur des sujets de santé publique majeurs :

**Mois sans tabac** : profitez de ce mois pour obtenir des conseils et du soutien dans votre démarche d'arrêt du tabac. Des outils pratiques et des informations sur les dispositifs d'accompagnement seront disponibles.

**Activité physique pour les seniors** : rester actif est important pour la santé des seniors. Ce stand vous fournira des idées d'activités physiques adaptées, des conseils pour maintenir la mobilité et réduire le risque de chute.

**Prévention du cancer de la prostate** : apprenez-en plus sur cette maladie qui touche de nombreux hommes, et découvrez les signes à surveiller, ainsi que les examens de dépistage recommandés.

**Les toxiques à la maison** : connaissez-vous les perturbateurs endocriniens ? Venez découvrir comment limiter leur présence dans votre quotidien grâce à des conseils pratiques pour un environnement plus sain.

JEU CONCOURS

Le mois des GENTLEMEN

Soutenez la santé des hommes



Du 1er au 30 Novembre

ARMEZ-VOUS DE VOTRE PLUS BELLE MOUSTACHE

Sur [Instagram](#) et [Facebook](#) AVEC LE HASHTAG #MOVEMBERAMIKUZE24

4 GAGNANTS  
4 LOTS À GAGNER  
Pour Toutes et Tous

Place du Marché couvert  
avec Photobooth  
Vendredi 8 Novembre



### La Maison Sport Santé est ouverte à tous :

Aux personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué d'activité physique et sportive ou qui n'en ont pas fait depuis longtemps et qui souhaitent s'y remettre avec un accompagnement.

Aux personnes en situation de handicap, atteintes d'une maladie chronique ou en affection de longue durée nécessitant un accompagnement vers une activité physique adaptée sécurisée.

### Les missions de la Maison Sport Santé :



#### Informier

Guichet unique d'information autour de l'offre de l'activité physique sur le territoire du Pays Basque Intérieur.



#### Promouvoir

Promotion de l'activité physique comme vecteur de santé et de bien être.



#### Évaluer

Bilan médico-sportif afin de proposer des activités adaptées et personnalisées.

### Parcours de la personne :

Prise de contact avec la Maison Sport Santé :

- Evaluation motivationnelle et de condition physique (gratuite)
- Orientation vers des activités adaptées à la personne
- Prise en Charge par un enseignant en activité physique adaptée (APA)
- Evaluation à 3 mois et orientation vers une activité adaptée selon son secteur, ses capacités et ses envies.

**"La santé par le sport"**

Parlez-en à votre médecin ou contactez-nous

[sportsantepaysbasque@gmail.com](mailto:sportsantepaysbasque@gmail.com)

07 72 41 84 39



## Il y a de quoi bouger à Saint-Palais...

### Les associations sportives de Saint-Palais

USSP Amikuze Athlétic Club Athlétisme	Contact : BOYER Patricia : 06 12 81 65 46 <a href="mailto:athletisme.usspa@gmail.com">athletisme.usspa@gmail.com</a> Section Athlétisme - Parc des sports 64120 Saint Palais Site Web : <a href="https://sites.google.com/site/amikuzeathleticclub">sites.google.com/site/amikuzeathleticclub</a>
USSP Amikuze Basket Basket-ball	Contact : ESSAIN Hervé et ETCHEPAREBORDE Maïtena lolo.lamarque@hotmail.fr ou maritxu.lucu@hotmail.fr 06 76 88 17 84 ou 06 13 54 46 67 <a href="mailto:erleberri@sfr.fr">erleberri@sfr.fr</a> AIRETIK Rue de la bidouze 64120 ST PALAIS Site Web : <a href="http://usspamikuze-basket.clubeo.com">usspamikuze-basket.clubeo.com</a>
Volley ball Amikuze Volley-ball	Contact : Dorian CHENAL 06 38 79 21 07 / 06 38 79 21 07 <a href="mailto:volleyamikuze@gmail.com">volleyamikuze@gmail.com</a> Aicirits : salle polyvalente Entrainement adultes loisir mixte: jeudi 20h-22h Salle Aicirits
USSP Amikuze JUDO Judo	Contact : COUDENEAU Anita 06 71 10 90 32 <a href="mailto:contact@ussp-amikuze-judo.fr">contact@ussp-amikuze-judo.fr</a> Salle Airetik 64120 SAINT PALAIS Site Web : <a href="http://www.ussp-amikuze-judo.fr">www.ussp-amikuze-judo.fr</a>
USSP Amikuze Football Football	Contact : CHRISTY Jean-Paul 07 71 67 22 04 <a href="mailto:contact@usspa-foot.com">contact@usspa-foot.com</a> Chemin Esquilamborde 64120 ST PALAIS Site Web : <a href="http://usspa.footeo.com">usspa.footeo.com</a>
USSP Amikuze Handball Handball	Contact : SIMON Arnaud 06 72 14 94 76 <a href="mailto:ussphandball@gmail.com">ussphandball@gmail.com</a> Salle Airetik, rue de la Bidouze, 64120 Saint-Palais Site Web : <a href="http://ussphandball-amikuze.com">ussphandball-amikuze.com</a>
USSP Amikuze Natation Natation	Contact : GOYHEIX Panpi 06 74 58 76 07 <a href="mailto:natation.usspa@gmail.com">natation.usspa@gmail.com</a> Site Web : <a href="https://sites.google.com/site/amikuzenatation">sites.google.com/site/amikuzenatation</a>
USSP Amikuze Pelote Pelote	Contact : Président Didier ERGUY : 06 14 67 78 22 05 59 65 60 34 <a href="mailto:usspamikuzepelote@gmail.com">usspamikuzepelote@gmail.com</a> BP 14 64120 St Palais Site Web : <a href="http://usspapelote.jimdo.com">usspapelote.jimdo.com</a>
USSP Amikuze Rugby Rugby	Contact : GARICOITS Daniel : 06 08 26 40 72 <a href="mailto:rugbyamikuze@orange.fr">rugbyamikuze@orange.fr</a> Stade André Hays 64120 St Palais Site Web : <a href="http://www.rugbysaintpalais.com">www.rugbysaintpalais.com</a>
USSP Amikuze tennis Tennis	Contact : Emmanuelle DA CRUZ ALVES : 06 12 89 90 25 <a href="mailto:emmanuelle.dacruzalves@gmail.com">emmanuelle.dacruzalves@gmail.com</a>
Xutik Randonnée pédestre	Randonnées pédestres en moyenne montagne, sorties raquettes l'hiver, journée grillades en fin de saison, repas de club. Association affiliée à la Fédération Française de Retraite Sportive, agréée par le Ministère chargé des sports. Sorties les mardis (journée ou demi-journée) et les jeudis (demi-journée), suivant niveau et programme établi pour deux mois (lisible sur le site et le journal de St-Palais) Contact : Jean-Louis HITTA : 06 08 68 24 39 <a href="mailto:xutik64120@gmail.com">xutik64120@gmail.com</a>

<p>USSP Cyclo Saint Palais Vélo</p>	<p>Contact : IROULART Alexis: 06 31 35 28 19 Sorties cyclo tous les dimanches. Programme complet sur site internet. <a href="mailto:cycloami64120@gmail.com">cycloami64120@gmail.com</a> Site Web : <a href="http://amikuze-cyclosporport.e-monsite.com">amikuze-cyclosporport.e-monsite.com</a></p>
<p>MOTO CLUB DES 2 GAVES Moto Enduro</p>	<p>Contact: Peyo Etchegoimberry : 06.88.15.91.38 Facebook : Denis Dubois Instagram : mc2gaves <a href="mailto:mc2gaves@gmail.com">mc2gaves@gmail.com</a> Moto Club des 2 Gave BP 3 64120 St Palais</p>
<p>Iruski-TALDEA Danse basque</p>	<p>Cours de danse basque à partir de 6 ans durant l'année scolaire et spectacles. Contacts :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• LAURA COSTA Tél : 06 82 14 19 14. (<a href="mailto:laucosta4lv1@gmail.com">laucosta4lv1@gmail.com</a>)</li> <li>• CORINNE VERDIERE (<a href="mailto:verdierecorinne@orange.fr">verdierecorinne@orange.fr</a>)</li> </ul> <a href="mailto:iruski.64.taldea@gmail.com">iruski.64.taldea@gmail.com</a> salle communale de Gabat horaires en fonction du niveau de danse et âge, vendredi soir et samedi après-midi.</p>
<p>Gymtoki Salle de sport</p>	<p>Salle de sport, cours de gym adultes et seniors, cours de gym enfants, bike, step, yoga, bike, body barre, attack, zumba, zumbatonic (enfants), pilates, yoga Contact : Olivier Razimbaud: 05 59 65 81 23 <a href="mailto:gymtoki@wanadoo.fr">gymtoki@wanadoo.fr</a> ZAC Targa à Aicirits Site Web : <a href="http://www.gymtoki-sport.com">www.gymtoki-sport.com</a></p>
<p>Donapaleuko ping pong taldea Association de tennis de table</p>	<p>Contact : M. Claude Capron : 06.02.33.79.65 <a href="mailto:claude.capron@hotmail.fr">claude.capron@hotmail.fr</a> Siège social : 610 rue du Mont Saint Sauveur 64120 Saint-Palais</p>
<p>Centre Equestre Poney club Zaldi Xuri Equitation</p>	<p>Contact : Muriel Rouire : 05 59 65 97 73 Merci d'appeler aux horaires suivants : 12H30-13H30- Soir après 20 H <a href="mailto:cestpalais@outlook.fr">cestpalais@outlook.fr</a> Centre équestre de Saint-Palais</p>
<p>CENTRE ZEN BANBU BIHOTZA Veki Yoga-Aïkido-Veko Zen</p>	<p>Contact : Marie SAVARY Administratif : 05 59 38 66 15 ou <a href="mailto:banbubihotza@sfr.fr">banbubihotza@sfr.fr</a> Enseignement, discipline : 06 01 94 78 11 ou <a href="mailto:emeki@ueo2.org">emeki@ueo2.org</a> <a href="mailto:marie.savary@banbu-bihotza.eus">marie.savary@banbu-bihotza.eus</a> 12 Rte de Gibraltar 64120 SAINT PALAIS</p>
<p>École de danse Inspiration Danse 64 Cours pour enfants, adolescents et adultes</p>	<p>Contact: Laure : 06 63 03 35 15 Cours pour enfants, adolescents et adultes Éveil à la danse dès 4 ans Danse classique Danse modern-jazz Danse latine <a href="mailto:inspirationdanse64@gmail.com">inspirationdanse64@gmail.com</a> 48 Chemin Jeanne d'Erdoy 64120 Saint-Palais Site Web : <a href="https://www.id64.fr/">https://www.id64.fr/</a></p>

<b>Burgaintzi</b> <b>Groupe de danse basque</b>	<b>Contact : Laure Duhalde : 06 03 38 43 67</b> <a href="mailto:laure.duhalde@outlook.com">laure.duhalde@outlook.com</a> <b>Arbouet</b> <b>Définis par niveaux, contacter l'association</b>
<b>Bithindarrak</b> <b>Groupe de Danses folkloriques</b>	<b>Contact : Maintenu Arno et LARTIGAU Myriam</b> <b>06 30 14 90 24 ou 05 59 65 43 98 ou 06 31 05 52 33</b> <a href="mailto:bithindarrak@hotmail.com">bithindarrak@hotmail.com</a> <b>Beyrie</b> <b>Site Web : <a href="http://bithindarrak.fr/">bithindarrak.fr/</a></b>
<b>BANAKETA'FRO</b> <b>danse africaine</b>	<b>Contact : LOETETIA ESPEL: 06 34 45 53 97</b> <b>Présidente : Mme Espel Hélène</b> <b>A la salle Airetik , danses africaines et cours de percus</b> <a href="mailto:loetitia.e@hotmail.fr">loetitia.e@hotmail.fr</a> <b>Siège social : 64120 Saint-Palais</b> <b>tous les lundis de 19 h à 22h</b>
<b>Association Les P'tits Portraits D'Union</b> <b>Atelier de danses urbaines</b>	<p>L'association propose depuis 2018 divers événements visant le lien social, intergénérationnel et interculturel, par le biais d'activités ludiques et artistiques</p> <p>L'atelier est ouvert à tous danseurs curieux, passionnés, débutants ou amateurs, dès 10 ans (enfants ados et adultes).</p> <p>Celui-ci vise à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- permettre aux participants de partager leur passion de la danse</li> <li>- apprendre de nouveaux enchaînements de danse proposés par l'animatrice afin d'évoluer dans la discipline</li> <li>- tisser des liens intergénérationnels e interculturels</li> <li>- passer un moment convivial dans un esprit de partage, et on de compétition</li> </ul> <p><a href="#">instagram @les_ptits_portraits_dunion</a></p> <p><b>Page Facebook : les Ptits Portraits d'Union</b></p> <p><b>Atelier de danses urbaines</b></p> <p><b>A compter du 28 Septembre 2023, tous les jeudis soirs au complexe sportif Bilbaka</b>  <b>Maurine MARTIN 06 71 19 26 03</b>  <a href="mailto:lesptitsportraitsdunion@laposte.net">lesptitsportraitsdunion@laposte.net</a>  <b>Site Web : <a href="http://lesptitsportraitsdunion.com/union">lesptitsportraitsdunion.com/union</a></b></p>
<b>Association Écuries Bakea</b> <b>école d'équitation</b>	<p>L'objet est de promouvoir les activités équestres pour tous les publics.</p> <p>Les activités peuvent avoir une visée de loisir, éducatif ou thérapeutique en fonction du projet mis en place....</p> <p><b>Contact: Sophie Bathany: 06.68.14.43.42</b></p>
<b>Amikuztar Bidelariak</b> <b>Randonnée pédestre</b>	<p>Randonnées à la journée le samedi en moyenne montagne basque et béarnaise.</p> <p>Sorties raquettes en hiver....</p> <p><b>Contact : Gachou Chague : 06 13 05 09 20</b>  <a href="mailto:gchague@hotmail.fr">gchague@hotmail.fr</a>  <b>Site Web : <a href="http://amikuztarbidelariak.jimdo.com">amikuztarbidelariak.jimdo.com</a></b></p>
<b>Amikuze VTT</b> <b>VTT</b>	<p>Sorties rando VTT en groupe le dimanche</p> <p><b>Contact : GALLOT Christian : 06 80 87 61 37</b>  <a href="mailto:gallot@wanadoo.fr">gallot@wanadoo.fr</a></p>

En espérant n'avoir oublié personne...

## Annuaire des professionnels de santé

NOM - PRENOM	PROFESSION	FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	LIEU D'EXERCICE	NUMERO DE TELEPHONE
ARBITRE VINCENT	MÉDECIN GÉNÉRALISTE	Maître de stage	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.62.00
SOUSA BARBOSA JOEL FILIPE	MEDECIN GENERALISTE		Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.62.00
BOUYSSOU PATRICK	MEDECIN GENERALISTE	Maître de Stage	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.62.00
CADENNE JEAN FRANCOIS	MEDECIN GENERALISTE	Orientation homéopathie Dépistage Apnée Du Sommeil Médecine Manuelle Ostéopathique	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.62.00
GUINUT SOPHIE	MEDECIN GENERALISTE		Maison médicale de Larceveau	05.59.37.50.47
CURUTCHAGUE JEAN JACQUES			Cabinet Artaxoko	05.59.09.31.11
PRIBAT JOHANNA	MEDECIN GENERALISTE		Cabinet Artaxoko	05.59.09.11.10
SARRAUDE STEPHANIE	MEDECIN GENERALISTE		Cabinet Ataxoko	05.59.09.31.11
LABRUNE CHARLOTTE	MEDECIN GENERALISTE	DU Médecine Générale De L'enfant Maître de stage interne et externe	Cabinet Artaxoko	05.59.09.11.10
MINVIOLE THIERRY	CARDIOLOGUE	DIU échographie cardiaque DIU stimulation cardiaque	Cabinet Artaxoko	05.59.09.31.11
TARRIDE GRACIANNE	PHARMACIENNE	DU Orthopédie	Pharmacie de Basse Navarre	05.59.65.70.54
LARTIGAU LUCIE	PHARMACIENNE		Pharmacie de basse Navarre	05.59.65.70.54
LARRALDE BEATRICE GALLOT ANNE MARIE	PHARMACIEN PHARMACIEN	Aroma, Nutri & Phyto, Homéopathie DU Homéopathie Nutrithérapie Maintien À Domicile	Pharmacie de l'Hôtel de ville	05.59.65.95.27
GOUX JEAN BAPTISTE	PHARMACIEN	DU Suivi Du Patient En Cancérologie DU Orthopédie DU Maintien Au Domicile  DU Physionutrition Clinique Et Biologique (Non Finalisé Pour Cause De Covid)	Pharmacie Goux	05 59 65 73 08
AUCHOBERRY AXELLE	PHARMACIENNE		Pharmacie Goux	05 59 65 73 08
GAINZA AMAYA	PHARMACIEN	DU Aromathérapie	Pharmacie de Larceveau	05.59.37.82.76
ETCHEPAREBORDE ARNAUD	OSTHEOPATHE	Ostéopathe D.O. M SC STAPS APAS Ingénierie De La Rééducation, Du Handicap Et De La Performance Motrice (IRHPM)  DU Anatomie De L'appareil Locomoteur DU Méthodologie De Recherche Clinique DU Posturologie Clinique	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.76.48
ARASPIN ANTON	KINESITHEPEUTE	Diplômé En Thérapie Manuelle, Praticien Méthode Dry- Needling/Ponction Sèche, Cursus Epaulé (Méthode C.G.E.), D.U. Management Ergonomique Des Postes De Travail	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.76.48
CABIECES MURIEL	KINESITHEPEUTE	Pelvi-Perinéologie Femmes, Hommes, Enfants Kiné Du Sport CGE Neuroméningé Jones	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.76.48
DOMANGE LUDOVIC	KINESITHEPEUTE	CGE Kinesport Neuromeninge	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.76.48

MARTIN NUERO MARINE	KINESITHEREPEUTE	DU Kinésithérapie Cranio-Maxillo-Faciale : de l'Anatomie à la Physiothérapie	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.76.48
PREUX HUGO	KINESITHEREPEUTE	Séances De Balnéothérapie	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.76.48
POCHELU LAURENT	KINESITHEREPEUTE	Taping Neuromusculaire Trigger Points Kinesport Formation	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.76.48
FONTAINE ANNE	KINESITHEREPEUTE	DU kinésithérapie pédiatrique Torticolis et déformations crâniennes et positionnelles du nourisson	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.76.48
AOTCE LUCIE	KINESITHEREPEUTE		Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.76.48
CAMY PIERRE	KINESITHEREPEUTE		Cabinet Saint Palais	05.59.65.85.31
LASCOR EZTITXU	KINESITHEREPEUTE		Cabinet Saint Palais	05.59.65.85.31
LASSALLE LAURENCE	KINESITHEREPEUTE		Cabinet Saint Palais	05.59.65.85.31
HERRERRA UGARTE ERIK	KINESITHEREPEUTE		Maison médicale de Larceveau	05.59.37.50.47
MARTIN PACHECO DEBORAH	KINESITHEREPEUTE	D.U Nutrition Et Maladies Metaboliques Et Micronutriti D.U Homéopathie Chaines Physiologiques De Busque  Formation Mc Kenzie Conseil En Nutrition Et Micronutrition	Centre Xibiouz la Grotte	07.69.60.22.80
THEMPE SYLVIE	IDE		Cabinet d'Amorots	06.30.04.93.22
EZTITXU DUFAU	IDE		Cabinet d'Amorots	06.30.04.93.22
URRUTY JOELLE	IDE		Cabinet d'Amorots	06.30.04.93.22
MINGO STEPHANIE	IDE		Cabinet d'Amorots	06.30.04.93.22
AUGELET JULIE	IDE		Cabinet Artaxoko	06.75.31.81.90
JAUREGUY MARIE LAURE	IDE		Cabinet Artaxoko	06.75.31.81.90
LESPADE AMELIE	IDE		Cabinet Artaxoko	06.75.31.81.90
LACOSTE CLAIRE	IDE		Cabinet Artaxoko	06.75.31.81.90
ETCHEBERTS BERNADETTE	IDE		Cabinet Artaxoko	06.75.31.81.90
JAUREGUY MARIE LAURE	IDE		Cabinet Artaxoko	06.75.31.81.90
EYHERABIDE MARIE	IDE		Maison de santé d'Amikuze	06.31.59.41.60
DEPORCQ CHANTAL	IDE		Maison de santé d'Amikuze	06.31.59.41.60
CHOURROUT ISABELLE	IDE		Maison de santé d'Amikuze	06.31.59.41.60
ARASPIN FRANCOISE	IDE		Maison de santé d'Amikuze	06.31.59.41.60
UHALDE CAROLE	IDE		Maison de santé d'Amikuze	06.31.59.41.60
SERRES LAURIE	IDE		Maison de santé d'Amikuze	06.31.59.41.60
SAINT LAURENT LAURENCE	IDE		Maison médicale de Larceveau	06.81.68.49.57
AGUERRE MARIE EVELYNE	IDE		Maison médicale de Larceveau	06.81.68.49.57
OLHARAN CATHERINE	IDE		Maison médicale de Larceveau	06.81.68.49.57
REY STEPHANIE	IDE		Maison médicale de Larceveau	06.81.68.49.57
CHAMBRES VALERIE	IPA		Cabinet Artaxoko	06.03.85.40.08
BISCAY XANTIANA	ORTHOPHONISTE		Maison médicale de Larceveau	07.71.70.69.87
CAZENAVE DANIELLE	ORTHOPHONISTE		Cabinet orthophoniste	05.59.65.77.83

COMETS ANNE	ORTHOPHONISTE		Cabinet orthophoniste	05.59.65.77.83
SARI AURELIE	ORTHOPHONISTE		Cabinet orthophoniste	05.59.65.77.83
MIRAMON LAURENCE	ORTHOPHONISTE	Certificat de Capacité en Orthophonie en 2000 Formation en surdité (implant cochléaire, prise en charge enfant et adulte sourd) Formation en déglutition (enfant et adulte)	Cabinet orthophoniste	05.59.65.72.61
PETRISSANS AUDREY	ORTHOPTISTE	Formation Basse Vision Formation Bilan et r�ducation neurovisuelle Formation Troubles vestibulaires	Cabinet Artaxoko	06.64.99.63.84
POYDESSUS MARINA	PODOLOGUE PEDICURE	Formation � La Méthode Des Chaînes Musculaires Et Articulaires G.D.S. Formation Orthoplasties Formation Réflexologie Plantaire	Maison médicale de Larceveau	07.50.38.92.38
OTTAVI MARIE	PODOLOGUE PEDICURE		Maison de santé d'Amikuze	05.54.60.01.40
AMAYA PEYRELONGUE	PODOLOGUE PEDICURE		Maison de santé d'Amikuze	05.54.60.01.40
THICOIPE MAITENA	PSYCHOLOGUE	Master II de Psychologie du travail et de la vie sociale: Conseil et études appliquées DU de Psychologie clinique Interculturelle	Maison de santé d'Amikuze	06.49.86.66.48
GARAT OURTHIAGUE SABINE	ERGOTHEREPEUTE	Formations : " �ducation thérapeutique du patient", "toucher massage" "Fonctionnement et développement de l'enfant" "Motricité fine en pédiatrie"	Saint Palais	06.78.31.57.89
PARIS NICOLAS	Enseignant APA et MNS	Master STAPS « Expert En Préparation Physique Et Mentale »	Centre Aqua santé	06.78.31.57.89
PEREZ LAURE	PSYCHOMOTRICIENNE		Cabinet de Saint Palais	05 47 06 08 33
SAUBUSSE MONIQUE	PSYCHOMOTRICIENNE	DU Formation Européenne TED Autisme	Cabinet de Saint Palais	05 47 06 08 33
ETCHEGORRY NICOLE	BIOLOGISTE		Laboratoire Saint Palais	05.59.65.70.60
ETHEGOIN AUDREY	DI�T�TIENNE	Formations ETP, Alimentation et cancers, ACT et comportement alimentaire Membre du R�PPOP et du Réseau Oncodiets	Maison de santé d'Amikuze	06.70.56.98.49
THIELE CHRISTOPHE	DENTISTE	Endodontie Omnipratique	Cabinet Thiele Mendizabal	05.59.65.70.85
UTHURRISQ MATHILDE	ORTHODONTISTE	Orthodontie De L'adulte Et De L'enfant	Cabinet Saint Palais	05.59.65.59.43
WISLER GILLES	DENTISTE	Omnipratique Implantologie Aligneurs	Cabinet Saint Palais	05.59.65.73.26
NOVENTA CHLOE	DENTISTE	Omnipratique Implantologie	Cabinet Saint Palais	05.59.65.73.26
GOUFFRANT CORINNE	DENTISTE		Cabinet Saint Palais	05.59.65.73.26
DESAUNAY MAITE	SAGE FEMME	DU De Prévention En Gynécologie Et Contraception	Maison de santé d'Amikuze	06.95.38.18.50
HAMON FREDERIC	OPHTALMOLOGUE		Centre Ophtalmologique Amikuze	09.79.99.87.00
PINEL ALEXIS	OPHTALMOLOGUE		Centre Ophtalmologique Amikuze	09.79.99.87.00
SOYEUR RITA	OPHTALMOLOGUE		Centre Ophtalmologique Amikuze	09.79.99.87.00