

# LE SPORT, UN <sup>vrai</sup> MÉDICAMENT SUR ORDONNANCE

L'activité physique peut désormais être prescrite par le médecin au même titre qu'un médicament. Elle est bénéfique pour tout le monde, les malades comme les bien-portants.

## 9,9 MILLIONS

C'est le nombre de Français souffrant d'une affection longue durée (ALD) directement concernés par la prescription d'un sport sur ordonnance (Cnamts, 2014).

**S**i vous souffrez de problèmes cardiaques, de diabète ou encore d'une polyarthrite rhumatoïde, votre généraliste vous incite probablement à bouger pour préserver votre santé. Bientôt, il pourra même vous faire une ordonnance de sport avec une posologie précise et des objectifs détaillés. Voté par l'Assemblée nationale en 2015, l'article 35 bis A de la nouvelle loi de santé – communément appelé « Sport sur ordonnance » – prévoit la possibilité de prescrire une activité physique adaptée aux personnes souffrant d'une affection longue durée (ALD). Même si, pour l'instant, la mesure n'est pas encore effective, de plus en plus d'initiatives se développent sur le terrain afin de faire profiter le plus grand nombre des bienfaits de l'activité physique sur l'organisme.

### DES BÉNÉFICES POUR TOUS

« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. » Cette recommandation familière reste malheureusement peu suivie. Par les bien-portants dans le cadre de la prévention générale, mais aussi et surtout par ceux qui souffrent d'une maladie chronique. Après un infarctus, par exemple, l'anxiété de la récurrence peut pousser à limiter les efforts physiques. Les médecins ont

d'ailleurs longtemps déconseillé la pratique sportive dans les affections chroniques, en particulier en cas d'insuffisance cardiaque. « C'était une erreur », reconnaît François Carré, professeur en physiologie cardio-vasculaire au CHU de Rennes. « Il n'y a rien de pire que de mettre le cœur au repos sur une longue période. C'est un muscle qui doit travailler régulièrement pour se renforcer. » Toutes les études montrent une diminution de la mortalité cardio-vasculaire grâce à une activité physique modérée et régulière, que l'on ait déjà été victime d'un accident cardiaque ou non. À condition de pratiquer souvent (au moins 30 minutes par jour, si besoin fractionnées), de faire travailler l'endurance (jogging, marche, natation...) et de trouver la bonne intensité (celle à laquelle la respiration s'accélère sans empêcher de tenir une conversation). *Quid* du risque ? « Un patient dont les capacités ont été évaluées au préalable et qui est bien encadré ne court aucun danger », rassure le Pr Carré. Les vertus de l'activité physique sur le cœur et les vaisseaux s'expliquent de plusieurs façons : la tension artérielle baisse, le taux de triglycérides aussi, alors que le « bon » cholestérol (HDL cholestérol), lui, remonte.

L'exercice combat également le diabète de type 2 qui a souvent pour conséquence de graves troubles cardio-vasculaires. ...



# LES BIENFAITS DE 30 minutes D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR\* EN PRÉVENTION

## L'HUMEUR

La libération d'endorphines, les hormones du plaisir, est multipliée par cinq. On ressent moins de stress, de douleurs, et plus de bien-être <sup>(1)</sup>.

## LA TENSION ARTÉRIELLE

La réduction de la pression systolique (premier des 2 chiffres de la tension) peut aller jusqu'à 3,4 mmHg et celle de la pression diastolique (second chiffre) jusqu'à 2,4 mmHg <sup>(2)</sup>.

## LA MORTALITÉ

Le risque de décès prématuré, toutes causes confondues, baisse de 31% <sup>(3)</sup>.

## LE CERVEAU

La plasticité cérébrale est améliorée, le volume de l'hippocampe, zone clé de la mémoire, augmente et le risque de maladie d'Alzheimer diminue <sup>(4)</sup>.

## LE SYSTÈME RESPIRATOIRE

Chez les fumeurs, le risque de développer une bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) diminue de 23% <sup>(5)</sup>.

## LES CANCERS

Quelque 13 types de cancer (foie, côlon, sein, vessie, rein, etc.) seraient moins fréquents, selon des recherches menées sur 1,44 million de personnes <sup>(6)</sup>.

### RÉFÉRENCES

- (1) *Advances in Physiotherapy*, 2007.  
(2) *Inserm*, 2008. (3) *JAMA*, 2015. (4) *Brain*, 2016.  
(5) *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 2007. (6) *JAMA*, juin 2016.

\* Activité physique d'intensité modérée pratiquée cinq fois par semaine, soit 150 minutes (recommandations de l'OMS).

\*\*\* Une méta-analyse <sup>(1)</sup> a montré que combiner les activités qui sollicitaient l'endurance et la résistance conduisait à une diminution de l'hémoglobine glyquée (voir page 18) et donc à une meilleure régulation du taux de sucre dans le sang. En parallèle, la tension artérielle s'équilibre et l'inflammation s'apaise. Les risques de complications cardiaques, visuelles et nerveuses s'estompent. Ces bienfaits sont encore plus importants au-delà de 150 minutes d'activité par semaine.

## UN REMÈDE DE CHOIX CONTRE...

### > L'hypertension

Efficacité comparable à celle du médicament en cas d'hypertension légère (pour une pratique régulière).

### > La dépression

Efficacité comparable à celle d'une thérapie cognitive et comportementale.

### > Le cancer

Seul traitement pour lutter contre la fatigue due à la maladie et ses traitements.

### > La broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO)

Augmentation de la résistance à l'effort et baisse de moitié du nombre de jours d'hospitalisation.

### > L'obésité

Perte de poids supérieure quand le régime est associé à l'activité physique.

Dans la lutte contre le cancer, une pratique physique régulière est un véritable atout pour renforcer l'action des traitements habituels. La production de cytokines inflammatoires – qui contribuent à la fatigue – diminue, tout comme celle de l'insuline qui participe à la croissance des cellules cancéreuses. « Les études sont parfois divergentes, mais pratiquer une activité physique d'endurance plus de cinq heures par semaine réduit le risque de récurrence, parfois de façon très significative pour certains cancers comme celui du sein ou du côlon », précise le Dr Patrick Bacquaert, responsable de l'Institut de recherche du bien-être, de la médecine et du sport santé (IRBMS). Ceux qui ne parviennent pas à atteindre le seuil des cinq heures d'exercice hebdomadaire ont eux aussi tout intérêt à bouger car, même à petites doses, l'exercice améliore l'humeur et l'estime de soi, et fait baisser l'anxiété.

Ces armes sont essentielles pour combattre la maladie. Néanmoins, pour être pleinement efficace, la prescription d'une activité physique doit être personnalisée. Elle doit en effet tenir compte de l'individu dans sa globalité (son sexe, son âge, son état général, etc.), des pathologies associées, des contre-indications, etc. Exactement de la même façon que les médicaments. Voilà pourquoi la loi de santé 2015 propose une pratique encadrée par le corps médical. Cependant, il est

## REFERENCES

(1) Physical activity and type 2 diabetes. Recommendations of the SFD (Francophone Diabetes Society), Duclos et al, *Diabetes and Metabolism*, 2013.

## L'ESSOR DES INITIATIVES LOCALES

Plusieurs villes ont déjà mis en place des dispositifs dédiés. Ci-contre, cours de karaté organisé par la Fédération nationale Cami Sport & Cancer à Neuilly-sur-Seine.



### PARIS

Plusieurs hôpitaux publics proposent des programmes adaptés aux adultes et aux enfants atteints de cancer, de BPCO, de VIH, de dyspnée d'effort ou de troubles psychiatriques. @ apbp.fr

encore difficile de savoir précisément comment va s'organiser le sport sur ordonnance avant la parution des décrets d'application, prévue début 2017.

## UN NOUVEAU PARCOURS DE SOINS

Seule certitude : la première étape consistera en un rendez-vous chez le médecin traitant. C'est lui qui orientera vers la pratique sportive et qui fixera les objectifs à atteindre, en fonction des goûts et des besoins du patient. Ensuite, un spécialiste du sport prendra le relais. Éducateur sportif, kinésithérapeute, enseignant en activité physique adaptée... De nombreux professionnels souhaitent prendre en charge cette nouvelle « clientèle », mais rien n'a encore été décidé. Ces accompa-

**BIARRITZ**

Le dispositif Biarritz Sport Santé, lancé en 2009, a donné lieu en 2015 à un programme pilote qui teste son efficacité en cas de maladies chroniques. @ [biarritzenforme.fr](http://biarritzenforme.fr)

**MARSEILLE**

Comme dans 60 autres villes en France, un programme a été développé par la Cami pour les hommes, femmes et enfants touchés par un cancer. @ [sportetcancer.com](http://sportetcancer.com)

**LILLE**

Le réseau Sport Santé Bien-être en Nord-Pas-de-Calais promeut le sport dans diverses pathologies chroniques. @ [reseau-sport-sante-bien-etre-npdc.fr](http://reseau-sport-sante-bien-etre-npdc.fr)

gnateurs devront faire preuve de créativité : « L'important est de rendre le sport accessible au plus grand nombre. Il faut parfois réviser les règles pour les adapter aux capacités des malades. Il peut s'agir d'abaisser le filet au volley-ball, de réduire la surface d'un terrain de tennis ou d'utiliser des balles en mousse, moins rapides », insiste François Carré. Ces activités seront-elles proposées à l'hôpital, dans une structure publique ou un club privé ? Là aussi, c'est le flou. La loi précise uniquement qu'il s'agira « d'organismes[...] labellisés par l'agence régionale de santé et par les services compétents ». En fonction des territoires, différents modèles pourront donc être testés. Dernière question laissée en suspens, celle du financement. Si une prise en charge intégrale par la sécurité sociale n'est pas envisageable,

celle-ci pourrait intervenir aux côtés de partenaires publics et privés. L'investissement peut vite devenir rentable : « Au moins 4 milliards d'euros seraient économisés chaque année si 10 à 20 % des malades chroniques se mettaient au sport et si 60 % d'entre eux restaient actifs sur la durée », explique le D<sup>r</sup> Patrick Bacquaert.

**LA FRANCE DÉJÀ EN MOUVEMENT**

En attendant que la loi soit appliquée, des réseaux s'organisent un peu partout dans l'hexagone pour imaginer de nouveaux modèles d'activité physique répondant aux besoins des patients. Pour motiver les médecins et les aider à prescrire au mieux de l'activité physique, le Comité national olympique et sportif français, accom- ...

**PRÈS DE CHEZ VOUS**

[santeparlesport.fr](http://santeparlesport.fr) regroupe tous les lieux d'activité physique adaptée de France en fonction des différentes pathologies.

... pagné de nombreux experts médicaux, a élaboré un dictionnaire Médicosport-santé. Véritable « Vidal » de l'activité physique, il détaille les pathologies qui peuvent être améliorées par le sport, indique dans quel cas prescrire du running, du kung-fu ou encore du char à voile, précise les posologies et les contre-indications éventuelles. Côté patients, tous les indicateurs semblent au vert pour se mettre en mouvement. Strasbourg, qui fait partie des villes pionnières en matière d'activité physique adaptée à l'état de santé, reçoit de plus en plus de demandes pour participer à son programme « Sport santé sur ordonnance » lancé en 2012. Une démarche innovante et de grande ampleur qui implique 310 médecins, plus de 1 200 patients, ainsi qu'une équipe municipi-

## Diminution de la prise de médicaments et meilleure qualité de vie

pale d'éducateurs sport santé. « Les patients sont intéressés, car les premiers résultats se voient rapidement. Par exemple, les diabétiques prennent souvent moins de médicaments au bout de quelques semaines et ont une meilleure qualité de vie », se réjouit le Dr Alexandre Feltz, adjoint au maire et porteur du projet. « En juin 2016, 41 villes françaises avaient déjà rejoint le réseau Sport santé sur ordonnance créé à l'automne 2015, et de nouvelles communes viennent chaque mois observer comment le dispositif fonctionne afin de l'adapter sur leur territoire », commente l'élus. Un modèle parmi de nombreux autres. Beaucoup sont actuellement à l'essai en France.

Mais, faute de moyens, toutes les pathologies ne sont pas prises en charge. Loin de là, même, puisque le financement est pour l'instant laissé au bon vouloir des municipalités. Celles-ci puisent dans leurs deniers, font appel aux agences régionales de santé, aux directions régionales et départementales de la jeunesse, des sports et de



### 3 QUESTIONS À BENJAMIN CANTELE

Président de la Société française des professionnels en activité physique adaptée (SFP-APA)

#### « TROUVER LA PRATIQUE PHYSIQUE ADÉQUATE »

*Quel est le rôle des enseignants en activité physique adaptée ?*

**B.C.** Nous intervenons en concertation avec le médecin pour proposer une activité physique à des personnes qui ne peuvent pas s'exercer de manière « classique ». Il peut s'agir de patients atteints d'obésité sévère, de paraplégié, ou qui ont besoin d'une réhabilitation après un accident vasculaire cérébral. Notre objectif est de permettre le retour à une activité physique autonome et sécurisée grâce à des recommandations sur la fréquence cardiaque à atteindre, le temps de pratique, le type d'exercices à effectuer... Nous sommes là pour créer un projet personnalisé, motiver et accompagner les malades jusqu'à ce qu'ils soient indépendants.

*Quelles sont vos relations avec le médecin ?*

**B.C.** La plupart d'entre nous exercent en milieu hospitalier et font partie de l'équipe soignante. D'autres sont installés en libéral. Quel qu'il en soit, c'est toujours le médecin qui fixe la direction et les limites de notre intervention. Nous avons accès au dossier médical et nous tenons le médecin informé du travail que nous effectuons.

*Comment se passe la première séance ?*

**B.C.** On établit un bilan diagnostique afin d'évaluer les capacités physiques et la motivation de la personne. Il faut trouver la ou les pratiques physiques adéquates pour être certain qu'elle ne décroche pas. Qu'il s'agisse de randonnée, de vélo, de natation ou de squash, à nous ensuite de les adapter en fonction de la personne et des recommandations médicales.



la cohésion sociale, à la sécurité sociale, ou à des mutuelles et des organismes privés. Le malade est parfois mis à contribution. À Strasbourg, la première année est gratuite, et une tarification solidaire en fonction des revenus existe pour la deuxième et la troisième année. « Les gens paient 20 € lorsqu'ils touchent le minimum social, 50 € lorsqu'ils sont au Smic et 100 € au maximum, alors que le dispositif coûte normalement aux alentours de 250 € », souligne le Dr Alexandre Feltz. Un argument de plus pour que nous enfilions tous nos baskets.

MAUREEN DIAMENT

# 82%

C'est le pourcentage des généralistes qui considèrent que la prescription d'une activité physique adaptée par le médecin traitant est une bonne idée (Ifop, 2015).