

## SCIENCE & MÉDECINE ÉVÉNEMENT

### Un nouvel outil thérapeutique à mettre en place

C'est un nouvel outil thérapeutique dont devraient bientôt bénéficier les quelque dix millions de Français atteints d'une des trente affections de longue durée (ALD). Grâce à l'amendement porté notamment par l'ancienne ministre des sports Valérie Fourneyron, adopté le 10 avril dans la loi santé, les médecins pourront prescrire aux patients en ALD des activités physiques adaptées. Celles-ci seront dispensées par des organismes labellisés, sous la supervision d'éducateurs sportifs qualifiés. Reste à savoir quand et comment, concrètement, ce dispositif généralisé de sport sur ordonnance va se mettre en place.

Pour cela, le gouvernement pourra s'appuyer sur les multiples initiatives nées ces dernières années. Si, à l'assurance-maladie, aucune mission ni groupe de travail dans ce domaine n'a débuté au niveau national, les caisses de certaines régions collaborent avec les agences régionales de santé (ARS) et d'autres parties prenantes pour soutenir des projets.

A Strasbourg, un programme, « Sport santé sur ordonnance », a ainsi débuté en novembre 2012. Coordonné par la municipalité, il inclut l'ARS, la préfecture, le rectorat... et plus de 170 médecins. Munis de leur ordonnance, les patients prennent contact avec des éducateurs sportifs, qui ont pour mission de les orienter vers l'activité physique la mieux adaptée pour eux, et de les suivre. Gratuit, le dispositif permet de toucher des catégories socialement défavorisées. Plusieurs centaines de personnes y ont déjà eu accès. Une démarche similaire a démarré à Blagnac (Haute-Garonne) en 2013. La caisse d'assurance-maladie des Hauts-de-Seine propose, depuis 2014, à certains assurés un entraînement sportif adapté, avec des séances gratuites de randonnée douce, danse, karaté...

Des mutuelles commencent aussi à se lancer. Ainsi, Swiss Life a annoncé, en septembre 2014, une offre pour tous ses assurés en ALD. Après un bilan physique, ils ont accès à un programme sportif personnalisé, gratuit pendant quelques mois. La mutuelle collabore avec le groupe associatif Siel Bleu, spécialisé dans ce domaine de l'« activité physique adaptée ». Créé en 1997, Siel bleu emploie 400 salariés, et a développé de multiples partenariats avec des municipalités, des entreprises...

#### Programme personnalisé

L'avenir pourrait aussi voir se développer des complexes médico-sportifs comme Mon stade. Cofondée en 2013 par un médecin du sport, Roland Krzentowski, cette société originale propose des plans d'entraînement pour améliorer sa condition physique, soit à des fins thérapeutiques, soit à des fins de performances pour des sportifs. Un bilan complet de condition physique est réalisé dans les locaux parisiens de Mon stade, avec notamment tests d'effort, tests musculaires, analyse de composition corporelle... Les clients se voient ensuite proposer un programme personnalisé sur un an avec des préparateurs physiques, pour un coût allant de plusieurs centaines d'euros à environ 2 000 euros. Une étude médico-économique est

en cours auprès de 200 patients, soutenue par l'ARS Ile-de-France, dans le but d'une prise en charge.

De fait, le sport sur ordonnance doit être bien encadré. « Tout patient utilisateur de pratique sportive devrait avoir une notice d'utilisation, comme pour un médicament », résume Grégory Ninot (chercheur, université de Montpellier). Pour y voir plus clair, le Comité national olympique et sportif français (Cnosf) travaille sur un gros projet de « Vidal du sport », afin de mettre en place des protocoles d'activité dans chaque fédération sportive, pour chaque pathologie.

Les décrets d'application de l'amendement Fourneyron confirmeront-ils la volonté politique ? Ce serait une bonne nouvelle pour les malades et la santé publique, et pour l'économie. « La différence des dépenses de santé entre une personne "active" et une personne "sédentaire" se situe entre 65 et 250 euros par an », estime une étude du Conseil national des activités physiques et sportives, qui dépend du ministère des sports. ■

P. SA. ET S. CA.



# Efficacité méconnue

Si les bienfaits de l'exercice physique sont avérés, en France, moins de la moitié des hommes et un tiers des femmes pratiquent un niveau d'activité physique considéré comme favorable à la santé (au moins 150 minutes d'activité modérée ou 75 minutes d'activité soutenue par semaine). Plus inquiétant encore, 80% des enfants et adolescents feraient moins d'une heure d'activité physique par jour, seuil recommandé par l'Organisation mondiale de la santé pour les 5-17 ans. Les enfants ont perdu 15% de leur endurance en cinquante ans, conclut une métaanalyse du chercheur australien Grant Tomkinson.

Parallèlement, la sédentarité – plus de quatre heures quotidiennes passées assis ou couché pendant l'éveil – progresse. Le changement des modes de vie y est pour beaucoup, notamment l'omniprésence des écrans, dans toutes les tranches d'âge, au travail, à l'école, à la maison, dans son lit... « La sédentarité est un facteur de risque majeur dans notre société », estimait, dès 2008, le baromètre santé nutrition de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes). Elle est notamment impliquée dans la survenue de diabète et d'obésité. « La sédentarité favorise tous les troubles musculo-squelettiques, mal de dos, de cou, d'épaule, qui sont responsables d'un grand nombre d'arrêts de travail », notait aussi sur [Lemonde.fr](http://Lemonde.fr), le 24 janvier 2014, le cardiologue du sport François Carré, qui a créé un observatoire de la sédentarité.

## Faibles recommandations

Les effets bénéfiques de l'activité physique contrebalancent-ils ceux de la sédentarité? Les relations entre les deux sont complexes et encore mal connues, selon les scientifiques.

« On peut à la fois avoir des activités physiques et être sédentaire, relève Anne

Vuillemin, professeur en Staps à l'université de Lorraine. Or, plusieurs auteurs ont montré que le risque de mortalité augmente avec le temps passé assis, et ce, indépendamment du niveau d'activité physique de loisirs ou total ». « Pour agir sur l'état de santé, il faut à la fois limiter la sédentarité et promouvoir l'activité physique », préconise l'Inpes.

Encore faut-il que les recommandations parviennent au grand public, et aux malades. En cancérologie, où les bénéfices de l'activité physique sont pourtant largement démontrés, « un tiers des patients porteurs de cancers localisés acceptent de faire une activité physique dans un programme consacré, et un tiers d'entre eux poursuit au moins un an », constate le cancérologue Thierry Bouillet. « La nécessité de faire du sport rentre dans la connaissance partagée mais pas dans les mœurs », analyse Jean-Philippe Toussaint, directeur de l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport à l'Insep.

Il s'agit aussi de convaincre les professionnels de santé. Peu informés, seulement 17% des médecins généralistes prescrivent de l'activité physique à leurs patients, selon une étude réalisée auprès de 254 praticiens et citée par le site [Santé-médecine.net](http://Santé-médecine.net). « Il existe un décalage entre les connaissances scientifiques et le discours des médecins dans les cabinets », note Roland Krzentowski, médecin du sport et fondateur du complexe médico-sportif parisien Mon stade.

Ce décalage existe aussi chez les médecins spécialistes, cardiologues, cancérologues, psychiatres... dont beaucoup n'évoquent même pas l'activité physique comme un outil thérapeutique à part entière. Ils n'auront bientôt plus aucune excuse. La revue médicale *The Lancet*, qui a créé un observatoire de l'activité physique dans le monde, va diffuser le 24 avril

des données de 93 pays sur le niveau d'activité physique, les recherches, les programmes d'action de promotion pour la santé, etc. De son côté, l'Institut national du cancer finalise une expertise scientifique à destination des professionnels, et travaille sur les messages à faire passer, sur les contre-indications. Sans compter l'inscription dans la loi du sport sur ordonnance. ■

P. SA ET S. CA.