Maxi
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 375499

Date : 26 OCT/01 NOV 15
Page de l'article : p.20-21
Journaliste : Annick Beaucousin

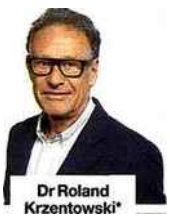
santé

En cas de maladie chronique

Faire de l'exercice vous soigne aussi !

Elles vous accueillent

Plusieurs structures proposent des cours de pratique sportive pour maladies chroniques : la Fédération Sports pour Tous, avec plus de 3000 associations ; les fédérations de randonnée et d'athlétisme ; la Fédération de cardiologie dans les Clubs Cœur et Santé partout en France ; la Fédération Cami Sport et Cancer avec 60 centres (pour tous cancers).


Dr Roland Krzentowski*

On pense qu'avec une maladie chronique, il faut se ménager. Or, l'activité physique est un véritable traitement pour aller mieux, nous explique notre expert.

Les bienfaits de l'exercice physique sont reconnus scientifiquement dans la prise en charge des maladies chroniques : il devrait faire partie du traitement. D'où l'idée du « sport sur ordonnance ». Dans la loi de santé récente, un amendement a été déposé dans cette optique : il précise que tous les médecins pourront prescrire de l'activité physique, qu'ils devront être formés à cette tâche, et que des lieux spécifiques disposant de professionnels devront être adaptés à cette pratique.

Le véritable bénéfice de l'activité physique sur l'hypertension est démontré.

L'inactivité favorise les maladies

Diabète, hypertension, infarctus, obésité, rhumatismes, cancers, ostéoporose… L'inactivité physique est un des facteurs de risque de la survenue de ces affections multifactorielles. De grandes études l'ont montré : les personnes qui en souffrent sont plus sédentaires que la moyenne. Et elles ont un déséquilibre entre leur masse grasse et leur masse musculaire.

✔ **Le tissu graisseux sécrète des substances néfastes pour l'organisme :** elles favorisent le développement de maladies chroniques ou de cancers, comme celui du sein. Une personne obèse et sédentaire à 40 ans a aussi trois fois plus de risques de développer la maladie d'Alzheimer avec l'âge qu'une autre de poids normal et active.

✔ **À l'inverse,** le tissu musculaire sécrète des substances bénéfiques qui tempèrent les dommages causés par le tissu graisseux. D'où les bienfaits de l'exercice, qui permet de rééquilibrer dans le bon sens la proportion masse musculaire-masse grasse, et ainsi de prévenir les maladies ou d'éviter leur aggravation. Par exemple, il divise par trois le risque de diabète si vous présentez une prédisposition (antécédent familial).

Une efficacité comparable à un médicament

✔ **Si vous avez du diabète ou de l'hypertension.** Au tout début, l'exercice peut éviter la prescription d'un premier traitement. Souvent, ces affections s'aggravent avec les années et le nombre de médicaments doit être augmenté : bouger peut stopper ou ralentir cette « escalade ». Et si vous prenez déjà plusieurs médicaments, cela permet parfois d'en supprimer un.

✔ **Après un infarctus.** Vous devriez être prise en charge trois semaines dans un service de réadaptation cardiaque à l'effort (ce qui n'est fait que dans un quart des cas). Par la suite, continuer une activité physique diminue le risque de récidive et améliore beaucoup votre santé.

✔ **Si vous avez de l'arthrose.** On vous dit de ne pas user votre cartilage… Or, si vous ne bougez pas, c'est pire ! L'articulation s'use plus vite car elle a besoin de sollicitations pour l'entretenir. L'exercice est essentiel aussi pour garder de bons muscles qui protègent les articulations. De plus, l'arthrose est également une maladie générale : en effet, les substances sécrétées par le tissu graisseux abîment le cartilage. Les obèses ont d'ailleurs davantage d'arthrose des doigts que les autres.

✔ **Si vous souffrez de lombalgie.** Contre ce mal qui affecte le bas du dos, faire de l'exercice est la meilleure façon de prévenir l'installation de douleurs chroniques.

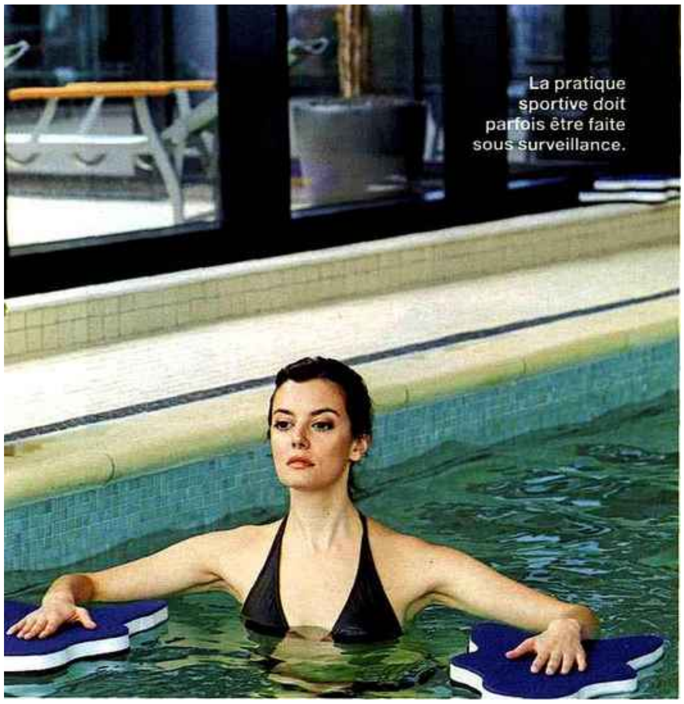
✔ **En cas de cancer.** L'activité physique est capitale à plusieurs titres. Quand il y a prescription de chimio, elle en augmente l'efficacité (liée à la quantité de masse musculaire), et permet de délivrer des doses moindres. Elle limite l'augmentation de la masse graisseuse, fréquente après une chimio. Et contre la fatigue liée à la maladie et aux traitements, bouger est le remède le plus puissant, validé scientifiquement. Par la suite, elle divise par deux ou trois le risque de récidive de cancer du sein et de bien d'autres.

**Médecin du sport, de rééducation et réadaptation fonctionnelle, et président de Mon Stade (voir encadré page ci-contre).*

Tous droits réservés à l'éditeur

Maxi
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 375499

Date : 26 OCT/01 NOV 15
Page de l'article : p.20-21
Journaliste : Annick Beaucousin



La pratique sportive doit parfois être faite sous surveillance.

✔ **Avec l'âge, l'exercice permet de lutter contre l'ostéoporose,** de conserver de la force musculaire et une autonomie pour marcher, monter un escalier… Nombre de chutes et fractures seraient evitées.

Optez pour un encadrement médical

✔ **La mise en œuvre de l'activité physique** doit se faire après un bilan medical : il est destiné à évaluer vos capacités à l'effort et à vous conseiller sur son intensité afin que l'activité soit adaptée à vos possibilités, sur des précautions particulières à prendre, etc. Votre généraliste saura vous orienter vers un cardiologue ou un médecin du sport.

✔ **Marche rapide, marche nordique, course, gym, vélo, natation ou autre…** Le meilleur sport est celui que vous avez envie de pratiquer. Parfois, selon votre maladie, certaines activités pourront cependant être recommandées : par exemple un sport à impact osseux – marche, course – en cas d'ostéoporose, et plutôt un sport en décharge – natation, vélo – en cas d'arthrose.

✔ **Les bénéfices biologiques de l'exercice** durent 48 à 72 h, il est donc conseillé de le pratiquer trois fois par semaine, pendant 30 mn à 1 h : plus la séance est intense, plus elle peut être courte. Et les mouvements quotidiens, dès lors qu'ils entraînent une depense énergétique – marche d'un bon pas, montée des escaliers, jardinage –, font du bien aussi !

Facile à pratiquer : la marche, nordique ou rapide !

Complexe médico-sportif : exemple à suivre

✔ **Soutenu par l'Agence régionale de santé d'Ile-de-France** pour la prise en charge de personnes atteintes de maladie chronique, *Mon Stade* est le premier complexe privé à proposer dans ces situations un bilan médical complet et à élaborer un programme santé d'entraînement personnalisé, encadré par un professionnel.

Infos sur monstade.fr.

Par Annick Beaucousin

Tous droits réservés à l'éditeur