

Plaidoyer pour le mouvement



Dr Bruno Docquier
Médecine générale
Rédacteur en chef adjoint de la Revue
de la Médecine Générale

Pour diminuer le risque cardio-vasculaire, les recommandations de bonne pratique sont de plus en plus sévères et nous incitent à surveiller de plus près les taux de lipides, les chiffres tensionnels... Les valeurs tolérées sont de plus en plus basses, pour le plus grand bonheur des firmes pharmaceutiques commercialisant les hypolipémifiants et les antihypertenseurs.

C'est donc, tableau en mains, après de savants calculs qui intègrent ces paramètres que nous décidons de prescrire ou pas. Mais dans ce calcul, tenons-nous compte de la sédentarité toujours plus importante ?

La prise en charge non-médicamenteuse reste primordiale et elle passe d'abord par les mesures diététiques. Mais pour aussi évidentes qu'elles paraissent, ces mesures sont loin d'être toujours appliquées et efficaces malgré la bonne foi de nos patients...

« Docteur, je ne mange rien, je vous le jure, et pourtant je grossis ! ».

Le régime prescrit, appliqué ou pas, peut ne pas suffire et le réflexe est souvent celui de prescrire des médicaments. À force de vouloir contrôler tous les risques, nous faisons de nos patients des polymédiqués voire des organismes chimiquement modifiés.

Pourtant, il reste encore une corde à notre arc, le conseil de la pratique de l'exercice physique fait aussi partie des recommandations. C'est cependant plus difficile à faire appliquer. Ce n'est pas remboursé !

Nous pourrions conseiller de faire de l'exercice au quotidien. Si les trois heures de vélo le dimanche matin ou l'heure de fitness en salle le vendredi soir sont un début et ne concernent qu'une minorité, prendre le temps de bouger un peu chaque jour devrait être applicable chez tout le monde et sans doute plus efficace.

Avant d'aménager un espace de verdure devant mon cabinet de consultations, rien ne m'irriterait plus en ouvrant la porte extérieure que de tomber nez à nez avec le pare-buffle d'un 4 X 4

énergivore dont le propriétaire obèse, de surcroît, rechignait à faire quelques pas pour rentrer dans ma salle d'attente. « Laissez votre véhicule au garage, monsieur, et cela vous fera des kilos et des médicaments en moins ! » Combien sont ceux qui prennent leur voiture pour aller à la salle de sport située à 500 mètres de chez eux !

Il est recommandé de pratiquer au minimum 30 minutes d'exercice physique d'intensité modérée tous les jours, ce qui équivaut à une demi-heure de marche rapide (RMG 2004 ; 212 : 167) Ce n'est pas la mer à boire et c'est réalisable, si on veut bien prendre le temps.

Alors plutôt que de s'acharner sur des chiffres à grands coups de chimie, pourquoi ne pas prendre le temps d'expliquer à nos patients qu'il est important de bouger pour leur cœur... et leur bien-être mental aussi, d'ailleurs.

**Et si nous prescrivions
à nos patients du mouvement pour leur
bien-être physique et mental...**

Et nous, médecins, que faisons-nous ? Certains font leurs visites à vélo, d'autres en véhicule tout-terrain long châssis aux pneus aussi larges que les trottoirs... Tâchons de montrer le plus raisonnable exemple !

Montrer l'exemple, ce n'est pas faire la course aux performances physiques. Même s'il est tout à fait honorable, médecin ou pas, de faire le tour du Mont-Blanc en moins de 48h ou de grimper les cols du Tour de France les uns après les autres, il l'est encore plus de soigner sa condition physique en y consacrant du temps un peu chaque jour.

Dans une société de la course à l'extrême et à la perfection, notre rôle de médecin généraliste n'est-il pas aussi de remettre l'église au milieu du village et de remettre au goût du jour le bon sens paysan ? Faire profiter nos patients des progrès de la médecine et de sa chimie, c'est notre boulot mais leur réapprendre le temps de vivre et de marcher... au quotidien, n'est-ce pas là aussi faire de la médecine préventive ?

Bonne lecture.