Du Sport sur ordonnance

par M. Benoit MASSART*

* Master en Sciences de la Motricité
Certifié en Exercice Therapy
(UCLouvain)
1340 Ottignies
benoit@sport-sur-ordonnance.be

L'association entre l'activité physique et l'état de santé est indubitable. Ce n'est d'ailleurs un secret pour personne : pratiquer une activité physique est bon pour la santé. Les liens entre la santé et le sport sont bien connus et documentés, notamment dans une récente publication de l'institut national de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM) en France[1]. Les conclusions de cette expertise collective commanditée par le ministère des Sports sont sans appel : l'activité physique est un véritable « médicament » de prévention et de soin des maladies chroniques.

L'auteur déclare ne pas présenter de liens d'intérêts avec l'industrie pharmaceutique ou de dispositifs médicaux en ce qui concerne cet article.

ABSTRACT

Sport, and physical activity in general, have an undeniable effect on physical health, both preventively and therapeutically, but also social and psychological. Prescription Sport allows you to prescribe light to moderate-intensity physical activity in a sports centre for 3x 50 minutes/week, for the rest of your life.

Keywords : physical activity, prescribing sport.

RÉSUMÉ

Le sport, et l'activité physique en général ont un effet indéniable sur la santé physique, au niveau préventif et thérapeutique, mais aussi sociale et psychologique. Le Sport sur ordonnance (SSO) permet de prescrire une activité physique d'intensité légère à modérée adaptée dans un centre sportif à raison de 3 x 50 minutes/semaine, toute sa vie.

Mots-clés : activité physique, prescription sport.

Les premières études scientifiques sur les relations entre l'activité physique et l'état de santé se développent depuis plus de cinquante ans. Au début des années 50, une étude comparant 30 000 chauffeurs d'autobus (considérés comme peu actifs physiquement) à 20 000 contrôleurs (considérés actifs) révélait que ces derniers étaient moins exposés à la survenue d'un décès lié à un accident coronarien que leurs collègues chauffeurs. Par la suite, un nombre conséquent de travaux est venu conforter cette relation entre l'activité physique et la réduction de la mortalité, toutes causes confondues[2].

Dans le cadre de maladies comme la dépression légère à modérée, le diabète de type 2, l'obésité ou l'artérite des jambes (maladie vasculaire), l'activité physique devrait même être considérée selon de nombreux chercheurs comme un traitement « de première intention[3] » : à savoir qu'elle devrait être préconisée avant d'envisager un quelconque traitement médicamenteux. Pour les professionnels de la santé, l'activité physique devrait être considérée comme un outil efficace pouvant être intégré à la panoplie des moyens thérapeutiques à mobiliser face à des personnes souffrant de pathologies chroniques. L'avantage de l'exercice physique est que, d'une part, son efficacité est prouvée scientifiquement, et que d'autre part, sa mise en œuvre est relativement bon marché.

Premièrement, la pratique du sport contribue à un meilleur état de santé physique de nos populations. Même si l'hypothèse doit encore être confirmée par des données scientifiques, il y a vraisemblablement un lien direct entre le niveau de condition physique des patients et la probabilité de développer la Covid-19. Certaines études récentes mettent en avant certains mécanismes protecteurs de l'activité physique, notamment des propriétés anti-inflammatoires[4] ou la production d'un antioxydant puissant capable de prévenir ou réduire la gravité des problèmes respiratoires comme c'est le cas du syndrome de détresse respiratoire aigüe, l'une des complications du coronavirus[5]. Ensuite, le sport a également un impact social, plus difficile à évaluer, mais d'une grande importance en cette période d'isolement. Une activité physique régulière va diminuer le stress et l'anxiété des pratiquants, favoriser les échanges sociaux, etc. Car au-delà des grands évènements, le sport met aussi en jeu une vie sociale et associative qui s'érige comme l'un des piliers du vivre-ensemble. Le sport a donc un impact direct et non négligeable sur l'état de nos sociétés. Ce double effet justifie cette dérogation permise par nos autorités en faveur du maintien des activités du secteur sportif. Heureusement.

Le lien entre activité physique et la santé

Le « Sport sur Ordonnance »

Le « Sport sur Ordonnance » (SSO) est un dispositif qui permet aux médecins généralistes de prescrire de l'activité physique à leurs patients atteints d'une affection de longue durée. Ces derniers reçoivent une prescription écrite les invitant à se rendre dans un centre sportif pour pratiquer une activité physique. Psychologiquement, il est établi que la prescription écrite d'une thérapie est deux fois plus efficace qu'une simple préconisation orale[6]. Pour le médecin, la démarche est sensiblement la même qu'une prescription d'un médicament. Il prescrit un traitement à son patient. Le patient sera invité à pratiquer un cours d'activité physique adaptée avec d'autres patients dans le centre sportif de sa commune. Actuellement, cette prescription ne donne droit à aucun remboursement ou participation financière dans les frais d'inscription à ces programmes d'activité physique. Précisons également que le sport sur ordonnance est une activité réalisée en ambulatoire, sans surveillance médicale mais sur prescription, avec une activité d'intensité légère à modérée, idéalement, 150 minutes par semaine durant toute la vie ! La réhabilitation à l'effort n'est donc pas considérée comme du sport sur ordonnance, celle-ci est pratiquée de façon très encadrée et en milieu hospitalier pendant une durée définie après un épisode aigu (comme après un infarctus du myocarde par exemple lors de séances de revalidation cardiaque).
En Europe, des initiatives diverses et variées émergent pour promouvoir l'adoption d'une activité physique régulière dans le quotidien des patients chroniques. En Belgique, ces dispositifs de « Sport sur Ordonnance » sont portés par les communes et les centres sportifs locaux. La commune de Frasnes-lez-Anvaing fut la pionnière en la matière en démarrant son dispositif « Sport sur Ordonnance » en septembre 2013, un projet inspiré de l'initiative menée à Strasbourg. À ce jour, plus d'une dizaine de communes (Ottignies – Louvain-la-Neuve, Chaudfontaine, Namur, Saint-Hubert, etc.) ont également emboité le pas et proposent un service innovant à ses patients atteints de pathologies chroniques.

Concrètement, le patient armé de la prescription délivrée par son médecin prendra part à un dispositif comprenant 2 séances d'évaluation de la condition physique des patients (à l'entrée et à la sortie du cycle) et 12 séances d'activité physique adaptée à raison d'une fois par semaine (30 min de marche et/ou course à pied + 1 h d'exercices de renforcement et d'assouplissement). Ces séances se déroulent au sein des centres sportifs communaux et en petits groupes afin de permettre au coach d'adapter les exercices en fonction des conditions de chacun.

À la suite de l'épidémie COVID 19, en Belgique, tous les centres sportifs et cours de sport sont suspendus. Les dérogations ne concernent que les sportifs sous statut, les sportifs professionnels et l'enseignement supérieur. En France, le ministère chargé des Sports a considéré comme public prioritaire, les personnes pratiquant sur prescription médicale… Elles conservent ainsi l'accès à toute forme de pratique sportive, dans tous les types d'équipements sportifs (couvert ou plein air) sur l'intégralité du territoire (y compris zones de couvrefeu) malgré le confinement… ! Un bon message de prévention en santé publique « Malgré votre pathologie, continuez à bouger ! »

Le rôle du médecin généraliste

Le médecin est un acteur essentiel à la réussite des dispositifs de sport sur ordonnance. En tant qu'autorité reconnue par le patient, le médecin peut convaincre celui-ci de pratiquer une activité physique en lui conférant son ordonnance. Une recommandation orale est judicieuse, mais souvent insuffisante pour l'amener à bouger et à pratiquer dans la durée une activité physique adaptée à son profil[7]. La nature du message est également à distinguer des autres conseils promulgués par le médecin. Si les messages de santé publique sont souvent négatifs et synonymes de privation (manger moins salé, moins sucré, moins gras, fumer et boire moins), le message de promotion de l'activité physique par le médecin est de nature positive. Il encourage le patient à en faire davantage.

Deux obstacles freinent néanmoins la participation des médecins. Premièrement, les médecins généralistes ne sont encore que trop peu sensibilisés aux atouts essentiels d'une pratique régulière d'une activité physique sur la santé des patients atteints de maladies chroniques. Il y a des enjeux de formation des médecins à la prescription, à l'encadrement et au déploiement sur le territoire. À l'heure actuelle, trop peu de médecins sont formés à ce domaine. Ensuite, le manque de structure sportive paramédicalisée et disposant d'un encadrement adapté aux patients chroniques constitue une seconde barrière importante. Trop souvent, les médecins sont dans l'impossibilité de référer leur patient vers des structures sportives de qualité, elles sont tout simplement absentes ou trop éloignées de leur cabinet.

Le rôle des intervenants en activité physique

Le second acteur et pas moins essentiel pour garantir le succès des programmes de SSO reste le professionnel qui mettra en œuvre cette thérapeutique non médicamenteuse, c'est-à-dire l'activité physique. En effet, c'est la qualité de la rencontre avec l'éducateur sportif ou le kinésithérapeute qui détermine le fait que le patient adhère au dispositif. Le kinésithérapeute a l'avantage d'avoir des bonnes connaissances médicales sur les pathologies chroniques des patients. Il sera assurément le mieux placé pour prendre en charge les patients lors des premières séances d'activité physique. L'éducateur physique possède quant à lui un bagage sportif souvent plus important, lui permettant d'accompagner et de motiver le patient dans sa pratique sur le long terme.

Il convient naturellement de créer des ponts entre le médecin prescripteur et l'intervenant en activité physique. Ensemble, ils doivent former un binôme gagnant au service du patient. En dispensant un traitement à ces derniers, ces intervenants peuvent être considérés comme des soignants. Leurs métiers doivent être valorisés et développés. Les universités proposent d'ailleurs depuis quelques années des programmes de formation continue dans les deux domaines, en « Exercise Medicine » à destination des médecins et en « Exercise Therapy » pour les éducateurs sportifs ou les kinésithérapeutes. Ces formations ont pour objectif de former des praticiens capables d'utiliser l'activité physique comme outil thérapeutique dans la prise en charge de patients souffrant de maladies chroniques. Les dispositifs de « Sport sur Ordonnance » rassemblent donc les professionnels de la santé et du sport dans un projet commun, au bénéfice des patients. La réussite des dispositifs reposera sur l'alchimie créée entre les deux professionnels.

Conclusion

Les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé ne sont plus à démontrer par la science, que ce soit pour la prévention des maladies ou leur traitement. Malgré ce consensus autour du rôle de l'activité physique, force est de constater que deux tiers des Belges ne se bougent pas assez et de manière particulièrement préoccupante, les jeunes de moins en moins. Pour renverser ce triste bilan, les médecins ont un rôle important à jouer en faisant la promotion de l'activité physique.

Actuellement, en Belgique francophone, les dispositifs du « Sport sur Ordonnance » restent principalement des initiatives locales, soutenues par les communes. À terme, le déploiement de ces dispositifs nécessitera inexorablement une intervention des pouvoirs publics en vue de réguler, soutenir et promouvoir ces initiatives de santé publique. En agissant sur le financement des dispositifs et la promotion à large échelle de l'activité physique, les décideurs politiques peuvent contribuer au développement du sport sur ordonnance. En France, alors que le SSO est largement plus développé que chez nous, les acteurs du Sport Santé réclament l'introduction d'un financement forfaitaire de l'assurance maladie pour les bénéficiaires malades chroniques. À l'instar de l'intervention « Sport » octroyée par la plupart des mutuelles, un remboursement complémentaire des frais d'inscription aux séances de sport sur ordonnance constituerait assurément un bon moyen pour rendre accessible financièrement les dispositifs de « Sport sur Ordonnance ». La promotion de l'activité physique doit aussi devenir une priorité de santé publique. En effet, puisqu'il est désormais largement admis que la pratique d'une activité physique régulière réduit les risques associés à de nombreuses maladies chroniques, des actions de promotion pour le grand public doivent être mises en place par les pouvoirs publics. À cet égard, les politiques ont un rôle à jouer car l'état de la pensée scientifique n'est que peu de chose si la décision politique n'est pas prise.

S'il reste encore du chemin à faire avant de permettre à chaque patient chronique, sans cesse plus nombreux dans nos pays occidentaux, de bénéficier d'un dispositif « Sport sur Ordonnance » proche de chez eux, soutenons les initiatives pionnières dans ce domaine en Belgique en espérant que le modèle se diffuse et que d'autres acteurs emboitent le pas.

Bibliographie

1. INSERM, Activité physique – Prévention et traitement des maladies chroniques, expertise collective Synthèse et recommandations, Éditions EDP Sciences, 2019.
2. Lee I-M, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, Lancet Physical Activity Series Working Group Effect of physical inactivity on major non--communicable diseases worldwide : an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet 2012 ; 380 : 219-29. 10.1016/S0140-6736 (12) 61031-9.
3. Ninot G, Vinet A, Walther G, Freyssenet D, Guiraud T, Carré F. Justification scientifique de la prescription en première intention de programmes d'activité physique à visée thérapeutique dans les maladies chroniques. Bull Epidémiol Hebd. 2020 ; (HS) : 17-22.
4. Kaux JF, Francaux M. L'activité physique en période de pandémie Covid-19 [Physical activityduring the Covid-19 pandemic]. Sci Sports. 2020 ; 35 (3) : 117-118. doi : 10.1016/j.scispo.2020.05.001
5. Yan Z, Spaulding HR. Extracellular superoxidedismutase, a molecular transducer of healthbenefits of exercise. Redox Biol. 2020 ; 32 : 101508. doi : 10.1016/j.redox.2020.101508
6. Feltz, 2020, Sport Santé sur ordonnance, mani-feste pour le mouvement, Des Équateurs.
7. Berra K, Rippe J, Manson JE. Making Physical Activity Counseling a Priority in Clinical Practice : The Time for Action Is Now.