

**Sport Fit**

# Pourquoi promouvoir l'activité physique pour la santé ?

13 millions de malades chroniques, 21 millions de Français obèses ou en surpoids... Notre société connaît une croissance au niveau des pathologies liées au manque d'activité physique. Sa promotion est donc au cœur des préoccupations actuelles de santé publique.

par le Dr Roland KRZENTOWSKI

Seule (ou encadrée), la pratique de l'activité physique est déterminante et sûre.

Efficace pour prévenir la survenue des principales maladies chroniques et facteurs de risque cardiovasculaires (diabète, hypertension, obésité, BPCO, ostéoporose, certains cancers...), l'activité physique démontre également tout son intérêt dans la prise en charge de ces maladies. La sédentarité est devenue la première cause de mortalité dans le monde, parmi les maladies non transmissibles. Selon des études, l'activité physique et sportive permettrait de réduire de 33 % les accidents vasculaires cérébraux, de 12 % l'hypertension, de 12 à 35 % le diabète, de 40 à 50 % le risque de cancer du côlon, de 30 % le risque de cancer de l'endomètre ou de celui de la prostate, de 25 % celui du cancer du sein.

En France, d'après la commission « Prévention, sport, santé » du Ministère de la Santé et des Sports, « si les 37 millions de personnes sédentaires pratiquaient une activité physique adaptée, l'économie réalisée serait de 10 milliards d'euros et de 500 millions d'euros si ce changement de comportement ne concernait que 5 % de cette population. » Cette recommandation date d'avril 2008.

Pour notre système de santé, la promotion de l'activité physique et du sport, pour le plus grand nombre, à tous les âges de la vie, apparaît donc comme une chance majeure.

## LES EFFETS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ

Les bénéfices des activités physiques sur la santé ont été démontrés par de nombreuses études. Ils se retrouvent à différents niveaux, notamment sur les facteurs d'apparition des pathologies. La pratique sportive entraîne également une amélioration des symptômes des pathologies et une réduction du risque d'aggravation, ainsi qu'une amélioration de la condition physique et de la qualité de vie.

Ces effets s'expliquent en partie par le fait que, dans la plupart des pathologies chroniques, une corrélation très nette a été établie entre risque de survenue (ou aggravation) de la pathologie, sédentarité et taux de masse grasse élevé. A l'inverse, l'activité physique, en développant le muscle, déclenche une activité endocrine protectrice.

## SPORT SANTÉ POUR TOUS, MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !

Bougez, bougez, il en restera toujours quelque chose... C'est vrai, et ce quelque chose n'est pas négligeable : les premiers effets directement appréciables de l'activité physique sont son action sur la santé mentale (« bien dans sa tête ») et la santé sociale (« bien avec les autres »). Mais pour ce qui concerne les effets physiologiques (le « bien dans son corps » mais surtout le « bien pour son corps »), comment être aussi catégorique sur les effets du bouger ?

Comment se mesure cette efficacité quand il s'agit d'améliorer les symptômes d'une maladie chez un patient ou bien encore ses paramètres de condition physique ? Cela nécessite une prise en charge coordonnée entre professionnels de santé et professionnels des sciences et techniques des activités physiques et sportives. Les premiers sauront se charger de définir les spécificités médicales liées à la pratique, d'informer sur les règles à respecter, et enfin d'assurer le suivi du patient. Les seconds sauront évaluer ses



Le Cross national MGEN-UNSS 2016

aptitudes, programmer un plan d'exercices physiques dans un objectif de progrès mesurables, et l'accompagner vers une pratique autonome d'activité physique et sportive, adaptée.

Instaurer une distinction entre sport et activité physique n'est plus d'actualité. Ce sont les échanges entre le monde de la santé et celui du sport qui permettront, à tous les niveaux de la société, de l'enfance au grand âge, de mettre en place une vraie promotion des activités physiques et sportives pour la santé. Des initiatives comme la convention signée entre les Doyens des Facultés de médecine et les Doyens des Facultés de STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives), pour favoriser les partages de compétences et les complémentarités, ou bien encore le travail du CNOSF (Comité National Olympique et Sportif Français) qui élabore, avec les commissions médicales des fédérations sportives, un guide des pratiques sportives pour la santé, vont dans ce sens.

La nouvelle loi de santé de 2015, dans son article 35 bis prévoit que : « Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une maladie de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient ». Elle pose les enjeux de la formation des médecins (indications, évaluation, prescription, suivi) et ceux de la labellisation de la prise en charge par une activité physique thérapeutique adaptée (parcours, équipes, procédures et plateau technique, etc.). Cette prescription ne sera sûre et efficace pour les patients que dans la mesure où les professionnels de santé et du sport pourront travailler de façon coordonnée, sur la base de connaissances partagées.

*MGEN-Mon Stade : complexe médico-sportif dédié à la prise en charge des maladies chroniques par les activités physiques et sportives.*  
monstade.fr



Les Fitdays MGEN : chaque année, 30 étapes en France pour la pratique et l'initiation au triathlon