

SANTÉ

Exercice physique ciblé sur ordonnance

L'UCL propose une formation pour développer la pratique sportive comme outil thérapeutique au service des malades chroniques.

● **Caroline DESORBAY**

«**F**aites de l'exercice, c'est bon pour la santé». Au sortir d'une pathologie lourde (cancer, problème cardiaque,...), les médecins recommandent à leurs patients de pratiquer une activité physique. «*Le patient ne sait pas très bien quoi faire ou n'ose pas se lancer, c'est pourquoi nous proposons cette formation qui permettra aux kinés et aux éducateurs physiques de prendre en charge le patient dès son traitement en lui montrant des exercices adaptés à sa pathologie*», explique le coordinateur de la formation, Marc Francaux, professeur de physiologie du muscle et de l'exercice à l'UCL.

De nombreuses études ont démontré que la pratique d'exercices physiques adaptés facilite la guéri-

son de pathologies aussi diverses que le diabète, la dépression, le cancer, l'hypertension artérielle, l'obésité, les troubles respiratoires... Et ce à moindre coût.

«*L'activité physique a un effet spectaculaire sur les hommes qui ont eu un cancer de la prostate hormonosensible, explique le professeur Francaux. Elle permet de contrer les effets secondaires des hormonosuppresseurs qui bloquent la production d'androgènes et provoquent la féminisation du corps avec une augmentation du stockage des graisses, la perte de la masse musculaire et de la densité osseuse. À cause de leur cancer, certains hommes souffrent d'incontinence et ne peuvent pas faire n'importe quel exercice*».

Aussi efficace que les antidépresseurs

La pratique sportive adaptée améliore aussi de manière spectaculaire le lymphoedème ou syndrome du «gros bras», complication classique du traitement du cancer du sein avec chirurgie et radiothérapie. Son action est encore plus spectaculaire chez les dépressifs : l'exercice physique a la même efficacité que les antidépresseurs, sans les effets secondaires.

Pour qu'une personne se remette à faire du sport durablement, il faut un encadrement et une remise en route progressive «*sinon le patient fait de gros efforts au début, a mal partout, se décourage et abandonne très vite ses bonnes résolutions*».

La formation, mise sur pied par la faculté des sciences de la motricité de l'UCL, en collaboration avec les cliniques universitaires Saint-Luc et avec le soutien de la Fondation contre le cancer, est unique en Belgique. Elle dure 6 mois (de janvier à juin 2015) et s'articule en deux volets : le certificat en Exercise Medicine pour les médecins prescripteurs et le certificat en Exercise Therapy pour les kinés et les éducateurs physiques détenteurs d'un diplôme de master. Elle alterne théorie et pratique avec un stage de 80 heures pour les kinés et les éducateurs physiques.

Contrairement aux formations organisées en Amérique du nord qui ciblent une seule pathologie à la fois, les certificats de l'UCL brassent plusieurs maladies à travers huit modules. ■

► www.uclouvain.be/formation-continue-exercice-medicine