

Le sport, champion de la bonne santé

SANTÉ L'activité physique en complément d'un traitement médicamenteux se répand

- La France reconnaît le sport comme outil de santé publique.
- Les médecins belges peuvent prescrire 48 séances remboursées de sport avec un kiné.

Bouger, c'est bon pour la santé. Que ce soit de l'activité physique en préventif ou en thérapeutique, de nombreuses études scientifiques en étayent les bienfaits. La France vient tout juste de reconnaître le sport comme outil de santé publique dans une loi de santé. En consacrant de la sorte le traitement sportif, on peut espérer qu'il sorte peu à peu de la marginalité.

Quid du sport sur ordonnance chez nous ? L'activité physique en complément d'un traitement médicamenteux se répand dans certains hôpitaux. Cancer, diabète, accidents cardiaques, dépression, anxiété profonde, Parkinson, sclérose en plaque, toutes ces maladies considérées comme chroniques ou de long terme tirent un bénéfice thérapeutique d'une pratique sportive adaptée. La littérature scientifique ne cesse de s'enrichir à ce propos.

« Dans les centres hospitaliers de revali-

dation fonctionnelle, des médecins peuvent, pour une pathologie chronique, prescrire jusqu'à 48 séances annuelles d'activité physique individualisées par un kiné spécialisé. De la sorte, ces séances de musculation et d'endurance, adaptées tant au traitement suivi par le patient qu'à son état physique, sont prises en charge partiellement par l'IN-AMI. Le patient doit tout de même déboursier entre 6 et 8 euros par séance », explique le Dr Gilles Caty, médecin spécialiste en médecine physique aux cliniques Saint-Luc.

Dans ces centres hospitaliers spécialisés, les kinés sont entourés de médecins et sont formés aux pathologies chroniques. Par exemple, sachant que la chimiothérapie augmente le risque d'infection, ils proposeront rarement de l'aquagym à un patient cancéreux suivant ce traitement. Mais que se passe-t-il lorsque le quota de séances remboursables est épuisé ? Se rendant dans une salle de sport privée, le patient risque de se trouver face à un moniteur qui n'est pas au fait des subtilités et des associations à éviter entre certaines maladies et l'activité physique.

C'est pourquoi le souhait de voir émerger des salles de sport labellisées où les coaches seraient spécialisés est émis tant par le Dr Caty que par le Dr Laurent Cre-

nier, diabétologue à l'hôpital Erasme. « Là où le bât blesse c'est que les patients se retrouvent face à des coaches sportifs pour lesquels il n'y a pas de formation reconnue. Il faudrait qu'elle soit validée de manière à ce que les moniteurs soient à même de conseiller correctement le patient par rapport à sa pathologie. »

Cette idée suit son cours dans les ministères wallons. Au cabinet du Ministre des sports, René Collin, on précise que le décret sur la labellisation des salles de fitness a été voté il y a un mois et que les arrêtés devraient suivre, mais aussi que la Ministre de la Formation, Eliane Tillieux, finaliserait un texte sur la formation des encadrants. Contacté, le cabinet de cette dernière n'a toutefois ni confirmé ni infirmé cette information.

Allons un cran plus loin, et imaginons que les médecins de demain prescrivent, en préventif ou en thérapeutique, des séances de sport (natation, tennis, aviron ou autres). Les mutualités accepteraient-elles de les rembourser ? On n'y est pas défavorable chez Solidaris. « Si les médecins font passer le message que faire du sport est une pratique de santé, et pas qu'un loisir, alors c'est envisageable. » Les mutualités socialistes et chrétiennes interviennent déjà dans les abonnements de fitness, et remboursent entre 25 et 50 euros par an. ■

LAETITIA THEUNIS

Bouger booste les capacités cérébrales de l'enfant

Faire du sport régulièrement serait la clé pour avoir de meilleures notes à l'école. En effet, les capacités cognitives, comme l'attention et la concentration, sont davantage développées chez les enfants pratiquant deux heures d'activités physiques par jour. Ces effets positifs, observés grâce à des tests psychologiques et à de l'imagerie cérébrale, perdurent après la puberté. Ces résultats, fruit d'une étude réalisée sur 221 enfants, ont été publiés il y a peu dans la revue médicale *Pediatrics*.

Le cerveau de l'enfant est un grand chantier, dont la bonne gestion entraîne des répercussions positives en cascade. Edifier des capacités cognitives exige la création de connexions entre les neurones. Pour ce faire, une bonne oxygénation sanguine est primordiale. Et justement, la pratique modérée de sport au quotidien amplifie légèrement la vascularisation du cerveau. « La vasodilatation des artérioles cérébrales implique une meilleure irrigation, et donc une meilleure nutrition, des tissus cérébraux. Cela favorise la création de connexions neuronales et optimise les fonctions cérébrales, explique Philippe Godin, professeur en psycho-

logie du sport à l'UCL. Par ailleurs, l'enfant sportif amateur se révèle être plus attentif mais aussi plus entreprenant que ses camarades sédentaires. »

Boris Jidovtseff, professeur en sciences de la motricité à l'ULg insiste également sur le rôle majeur joué par le sport dans l'estime de soi. « En outre, l'activité physique permet une meilleure connaissance de son corps, et le développement de sa latéralité. En favorisant la représentation en 3D ainsi que la reconnaissance des formes et des distances, elle peut être bénéfique pour l'apprentissage des mathématiques, particulièrement la géométrie. »

Et les bénéfices du sport durant l'enfance ne s'arrêtent pas là. Extrait de son environnement familial, le bambin apprend à évoluer dans un milieu sportif régi par d'autres règles. Il découvre comment gérer les échecs et parvenir à les surmonter ; mais aussi comment vivre les victoires. Malgré ces nombreux atouts, le sport fait figure de parent pauvre dans l'éducation scolaire. Moins de 20 % des écoliers pratiqueraient au quotidien les 2 heures d'activité physique au sens large recommandées. Et 12 % des enfants des pays développés seraient en surpoids.

31 %

Près d'un tiers des Belges ne pratique aucune activité physique. Ils passent leur journée assis, au travail comme chez eux. A ce chiffre, révélé par l'eurobaromètre mesurant l'activité physique de chaque pays de l'Union, est associé celui de la croissance de la sédentarité. Elle a grimpé de 3 % entre 2009 et 2013. Les aficionados du sport, eux, comptent pour 10 % de la population, soit 6 % de moins que 4 années auparavant.

20 %

« C'est la diminution du risque de mortalité chez une personne pratiquant une activité physique régulière mais pas intense - par exemple, un jogging une fois par semaine - par rapport à un sédentaire, explique le Dr Luc Pierard, cardiologue au CHU de Liège. Certains disent que les bénéfices de la pratique du sport sont en U : le sport intense, comme 5 ou 6 joggings hebdomadaires, conduirait aussi à haut risque de mortalité. »

150 minutes

150 minutes d'activité sportive par semaine, « scindées en 2 ou 3 sessions, permettraient d'éviter de 10 à 20 % des cancers, explique le Dr Caty. On recommande de marcher 30 minutes par jour avec élévation du pouls. » En 2012, la revue *The Lancet* révélait que l'inactivité physique était responsable, dans le monde, de 6 % des maladies coronariennes, de 7 % des cas de diabète de type 2 et de 10 % des cancers du sein et de ceux du colon.

« L'activité aide à guérir du cancer »

Le Dr Gilles Caty est spécialisé en médecine physique aux cliniques Saint-Luc. Il y développe l'« exercice médecine », la prise en charge des maladies chroniques par l'activité physique. Les séances, comprenant du renforcement musculaire adapté et de l'endurance, sont taillées sur-mesure pour le patient par un kiné.

L'exercice physique est-il préconisé lors des traitements contre le cancer ?

Le cancer de la prostate se soigne par hormonothérapie, un traitement long de plusieurs mois, voire années. Avec la chute de tes-

tostérone subséquente, l'homme risque la dépression et la fonte musculaire. Le risque d'ostéoporose s'accroît ainsi que celui de voir grimper son taux de lipides. Le seul moyen de limiter ces effets secondaires, c'est l'activité physique. En effet, de nombreuses études ont montré une amélioration de la force de ces hommes ainsi que de leur endurance, concomitante à une diminution du risque de diabète et à une augmentation de leur masse osseuse. Pour une telle amélioration de qualité de vie, l'idéal est de 2 à 3 séances par semaine.

Est-il révolu, le temps où l'on disait à un cancéreux de se ménager ?

Résolument. Dans le cas du cancer du sein, l'activité physique est préconisée tant pour lutter contre les effets secondaires de l'hormonothérapie que de la chimiothérapie et les rayons. Parmi ceux-ci, il y a la fatigue, qui limite les patientes dans la vie de tous les jours. Mais il faut à tout prix éviter le cercle vicieux de la sé-

dentarité et continuer à bouger pour ne pas perdre la condition physique. Bien sûr, on tient compte de l'état de santé de la patiente. Après une chirurgie du sein, on laisse passer 4 et 6 semaines. De nombreuses patientes ont la trentaine. Quand on leur dit que l'activité physique peut les aider à guérir, leur motivation est décuplée.

Quelles autres pathologies peuvent être traitées par l'« exercice médecine » ?

On essaie avec les sidéens, pour contrer les effets secondaires comme l'augmentation du risque de diabète et la prise de poids. On travaille aussi avec des patients de neuropsychiatrie, dépressifs ou anxieux. L'activité physique libère des endocannabinoïdes, des molécules qui ont un effet similaire à celui des anxiolytiques. Même si ça leur fait du bien, la compliance de ces patients est plus difficile à obtenir. ■

Propos recueillis par
L.T.H.