

Du sport à la place des médicaments

L'idée de bouger pour se soigner fait son chemin. Les bienfaits d'une activité physique régulière dans le traitement des maladies chroniques ont été prouvés.

PAULINE MARTIAL

Et si sortir de chez le médecin avec une prescription d'activité physique était bientôt possible ? L'idée fait en tout cas son chemin au parlement de la Fédération Wallonie-Bruxelles avec une proposition de résolution d'André du Bus (CDH) visant à assimiler l'activité physique régulière à un outil de santé publique. A la base de cette proposition : un ensemble de constats relatifs au contexte sociétal dans lequel nous évoluons. « Nous vivons dans une société de plus en plus marquée par la sédentarité. Selon un rapport de l'OMS, seuls 36 % des Belges pratiquent une activité physique régulière. Un autre rapport de l'OCDE a, lui, mis en lumière que 18,6 % de la population belge âgée de plus de 15 ans était en surpoids. Ces chiffres sont suffisamment éloquentes que pour prendre conscience qu'il est impératif de remettre la population en mouvement. D'autant plus que notre mode de vie sédentaire provoque une croissance importante de pathologies comme le diabète, les lombalgies, le burn-out, etc. », explique André du Bus.

Parmi les demandes présentes dans la résolution déposée au parlement, figure la nécessité de promouvoir le « sport sur ordonnance ». Son principe ? Encourager les médecins à remplacer un médicament par une activité physique, ou du moins à prescrire cette dernière en complément de certains traitements. L'idée n'est pas neuve puisqu'elle a été lancée en 2012 à Strasbourg avant de s'étendre à une cinquantaine d'autres villes de France où la prescription de « sport sur ordonnance » dispose aujourd'hui d'un cadre législatif.

Des initiatives locales

Chez nous, certaines communes n'ont pas attendu la proposition des parle-

mentaires et développent, elles aussi, ce concept. C'est le cas de Frasne-lez-Anvaing depuis septembre 2013 et, plus récemment, d'Ottignies-Louvain-la-Neuve depuis octobre 2018, à l'initiative de l'ASBL Sport sur ordonnance qui chapeaute le projet en Wallonie. « Lorsque nous avons soumis l'idée aux médecins généralistes de la commune, ils ont immédiatement adhéré. Nous avons donc mis au point une brochure d'information qui fait office de prescription médicale symbolique que les médecins peuvent remettre à leurs patients pour les rediriger vers l'ASBL Sport sur ordonnance. En six mois, le programme compte déjà une quarantaine de personnes inscrites », affirme Benoît Jacob (Avenir, CDH) échevin en charge du Sport à Ottignies-LLN.

Moyennant la somme de 60 euros, avec une intervention possible de la mutuelle, les patients assistent dans un premier temps à une réunion au cours de laquelle on évalue leur condition physique, mais où on identifie aussi une activité qui pourrait avant tout leur plaire. « Nous questionnons le patient sur le genre d'activités qu'il aime, s'il préfère une activité intérieure ou extérieure, en groupe ou tout seul. S'il aime l'extérieur et être en groupe, on va par exemple lui proposer la marche nordique. Mais l'idée est avant tout de trouver quelque chose qu'il va aimer faire. Car si on lui impose l'activité, il risque de très vite abandonner », explique Benoît Massart, initiateur du projet Sport sur ordonnance en Belgique.

S'ensuivent douze séances collectives de remise en forme d'une durée d'1h30. Au terme de celles-ci, un nouveau rendez-vous individuel est programmé avec chaque patient pour trouver un moyen de pérenniser cette activité physique. « L'idée, c'est d'abord de leur faire prendre conscience qu'ils peuvent exercer une activité physique même si elle doit être adaptée à leur pathologie. Mais le but est ensuite qu'ils continuent cette activité. A la fin du programme, on envisage donc avec eux une inscription dans des centres sportifs de la région », confie Benoît Massart.

Consensus sur l'efficacité

De nombreuses études s'entendent sur les effets bénéfiques d'une activité sportive régulière dans les traitements de certaines maladies chroniques.

« Dans le cas du diabète, par exemple, une activité physique régulière va augmenter la sensibilité du patient à l'insuline, ce qui va lui permettre de mieux réguler ses doses d'insuline. L'activité physique fait également considérablement baisser la tension artérielle des patients hypertendus », développe Benoît Massart. Si le sport

peut remplacer les médicaments de certains patients atteints de maladies chroniques légères, il serait envisagé comme complément de traitement pour des pathologies plus lourdes. « L'activité physique ne va pas remplacer un traitement contre le cancer, c'est évident. Mais elle peut par contre diminuer la fatigue des patients ou certains symptômes liés à leurs traitements. Elle est aussi de plus en plus utilisée avant les traitements, notamment dans le cadre du cancer du sein, pour augmenter le capital de condition physique du patient », précise Benoît Massart.

La proposition de résolution relative à l'assimilation de l'activité physique régulière comme outil de santé publique devrait être votée en séance plénière ce mercredi. « Elle pourrait permettre d'étendre ces initiatives en matière de sport sur ordonnance, pour le moment locales, à l'ensemble des communes et leur apporter un soutien financier », espère André du Bus.

L'activité physique ne va pas remplacer un traitement contre le cancer, c'est évident. Mais elle peut diminuer certains symptômes liés aux traitements

Benoît Massart, initiateur du projet sport sur ordonnance et le guide