

## Le sport sur ordonnance, c'est maintenant ?

Publié le 06/11/2012

*JIM.fr est réservé aux professionnels de santé. Ces derniers doivent être identifiés comme tels pour accéder à l'ensemble des pages du site. A titre exceptionnel, cette rubrique est accessible sans login et mot de passe. Toutefois, sur ces pages Pro et Société, les lecteurs non logués ne seront pas exposés à des publicités pharmaceutiques et devront s'identifier pour accéder aux autres rubriques médicales du site JIM.fr.*

Paris, le mardi 6 novembre 2012 – L'utilité de recommander une activité physique et sportive (APS) aux patients atteints de maladie chronique et plus généralement à tous sujets désireux de se maintenir en forme (et de prolonger leur vie) n'est pas neuve. Les études mettant en évidence les bienfaits de l'APS se sont en effet multipliées ces dernières années. « Des publications de plus en plus nombreuses viennent confirmer que pratiquer des APS tout au long de la vie augmente l'espérance de vie en bonne santé, retarde la dépendance et constitue un complément thérapeutique efficace en luttant contre la sédentarité pour de nombreuses affections comme l'obésité et bien d'autres encore, sans oublier la prise en charge des sujets en situation d'handicap » résumait la semaine dernière un groupe de travail de l'Académie nationale de médecine conduit par le professeur Jacques Bazex.



### Des gains substantiels pour la Sécurité sociale

S'il s'agit d'un sujet récurrent, rarement autant d'instances différentes aussi importantes avaient vu leur discours converger sur ce sujet en un laps de temps aussi court. Ces derniers mois, en effet, déclarations, recommandations et rapports se sont succédés en la matière. En mars, l'IMAPS une société affiliée à la Mutualité française dédiée à la pratique du « sport santé » rendait ainsi publics les résultats d'une étude évaluant le gain que pourrait tirer la Sécurité sociale d'un remboursement de l'APS. Elle avait ainsi estimé que l'Assurance maladie pourrait économiser 56,2 millions d'euros par an si elle finançait à hauteur de 150 euros par an une APS adaptée à 10 % des patients relevant du système ALD.

### Etablir une sorte de "Vidal" des disciplines sportives

Cet été, lors des Jeux Olympiques de Londres, ce fut au tour du Président de la République, François Hollande de se déclarer très favorable à l'idée d'une prescription médicale du sport. Quelques semaines plus tard, les ministres de la Santé et des Sports, Marisol Touraine et le docteur Valérie Fourneyron, dévoilaient en conseil des ministres les contours d'une nouvelle politique publique baptisée « Sport Santé Bien être ». L'objectif de ce programme est « d'accroître le recours aux thérapeutiques non médicamenteuses et de développer la recommandation des activités physiques et sportives par les médecins et les autres professionnels de santé ». Pour ce faire une feuille de route assez précise a été établie par les deux ministres qui passe tout d'abord par l'établissement d'une « sorte de "Vidal" des disciplines sportives » pour reprendre l'expression d'Alain Calmat, président de la commission médicale du Comité national olympique et sportif (CNOSF) étroitement associé à cette nouvelle politique. Par ailleurs, deux axes prioritaires ont été définis. Le premier concerne le grand public : il s'agira de faciliter l'accès aux installations sportives, de renforcer la pratique du sport à l'école, à l'université et au sein des entreprises ou encore de sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique. Le second vise les « publics à besoins particuliers ».

### Il serait sage de faire du sport

Après la Mutualité, le Président de la République et les ministres, ce fut au tour la semaine dernière de l'Académie de médecine de s'emparer du sujet. Un rapport à paraître dirigé par Jacques Bazex plaide ainsi en faveur d'une « organisation nouvelle impliquant les pouvoirs publics pour guider nos concitoyens vers une pratique si bénéfique pour l'organisme, voire incontournable pour le bien être de chacun ». Très clairement, l'Académie souhaite que l'APS puisse être prescrite sur ordonnance « selon les règles de toute prescription médicamenteuse » et remboursée par la Sécurité sociale.

### Expérimentation à Strasbourg

Enfin, après toutes ces recommandations et préconisations, le temps de l'expérimentation semble déjà venu. A Strasbourg, un projet pilote a été récemment mis en place (auquel participe pour l'heure une cinquantaine de médecins) qui s'adresse pour l'heure aux patients souffrant d'obésité, de diabète de type 2 ou de maladies cardiovasculaires. A ces patients, les praticiens pourront prescrire une APS. Cette ordonnance permettra aux patients de « consulter » un éducateur sportif de la ville qui pourra les conseiller, voire les accompagner dans leur pratique. Un accès gratuit aux vélos de la ville, à la piscine, ou encore à certains équipements de gymnastique sera également

aménagé. Dans un an, les résultats de ce dispositif seront évalués. « *Je suis tout à fait persuadé qu'ils sont bénéfiques* » prédit le président du régime local d'assurance maladie d'Alsace Moselle, Daniel Lorthiois.

### **L'Académie et le ministre des Sports sur la même ligne (de départ)**

Ces différents messages sont destinés à répondre à plusieurs constats plutôt inquiétants. Et tout d'abord au fait qu'aujourd'hui les Français présentent une « désaffection » importante, selon le mot de l'Académie de médecine pour l'activité physique. « *Cinquante pour cent des Français restent éloignés de toutes pratiques* » avait ainsi résumé Valérie Fourneyron en octobre interrogée par le site du Nouvel Observateur. Il s'agit également par ces appels répétés d'encourager les médecins à mettre en place des recommandations "opposables" et de ne plus se contenter de simples conseils très rarement suivis d'effets. L'Académie de médecine estime ainsi que les praticiens doivent « *proposer des conférences de consensus et en surveiller leur application* », une orientation qui est également celle de Valérie Fourneyron.

### **Effet dose du sport**

Mais ces discours ne sont pas sans comporter quelques écueils. Il ne faudrait tout d'abord pas oublier que le sport, à l'instar de n'importe quelle autre thérapeutique, peut également avoir des effets secondaires et des contre-indications. L'Académie de médecine n'a de cesse de le rappeler en faisant la promotion de la règle des trois R (comme Régulière, Raisonnée, Raisonnable) qui seule permettra de conserver les bénéfices du sport sans devoir redouter ses complications. Le ministre des Sports en est également parfaitement conscient qui répète fréquemment. « *Le sport fonctionne comme un effet dose. Quand il y a surentraînement, on est dans des pathologies de surutilisation mais quand il n'y a pas d'activité, il y a les risques de la sédentarité* ».

### **Un discours qui plaira peut-être trop aux anti-médicaments**

Si les sages sont parfaitement conscients que le sport ne saurait être considéré comme une solution miracle, cet aspect échappe peut-être à ceux qui y voient déjà un substitut aux médicaments. On a ainsi entendu à plusieurs reprises ces derniers jours (et même dans la bouche du ministre des Sports) une opposition tranchée entre médicaments et sport, évidemment très défavorable aux premiers, opposition qui pourrait être à terme dangereuse. Enfin, la question économique ne doit pas être éludée. Sur ce point, le ministre des Sports et de la Santé ont souvent répété que pour l'heure l'idée d'un remboursement de l'APS par la Sécurité sociale n'est pas à l'ordre du jour. Les deux ministres préfèrent tabler sur la participation des mutuelles (dont certaines prévoient déjà dans certains contrats un remboursement ou des bonus en cas d'affiliation à un club de gym) et des collectivités locales (comme à Strasbourg).

Aurélie Haroche

Copyright © <http://www.jim.fr>