



Le sport : nouvelle thérapeutique des maladies chroniques du XXI^e siècle ?

Isabelle Grémy
Médecin de santé publique, directrice de l'Observatoire régional de santé d'Île-de-France

Avec l'accroissement régulier, quoique bien moindre ces dernières années, de l'espérance de vie, le nombre de personnes atteintes de maladie chronique ou dégénérative ne cesse de croître. Les pathologies chroniques sont, aujourd'hui, la cause principale des décès dans le monde. Elles ont des répercussions majeures sur l'état de santé des personnes atteintes, sur leur autonomie et sur leur qualité de vie. De plus, elles pèsent lourdement sur les coûts du système de santé. Le niveau de capacité physique est le meilleur reflet de notre capital santé, et représente un déterminant majeur, souvent méconnu, du développement des pathologies chroniques.

Or un large pourcentage de ces maladies est accessible à la prévention par l'action sur ces facteurs de risque indépendants que sont le tabagisme, la consommation excessive d'alcool, une alimentation déséquilibrée, l'inactivité physique et la sédentarité, aux effets délétères sur la santé.

Ce dossier présente les bénéfices de l'activité physique sur un grand nombre de maladies chroniques (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, maladies respiratoires chroniques, pathologies ostéo-articulaires) y compris les pathologies mentales et la prévention de la dépendance liée au vieillissement. Sans nier les nombreux effets bénéfiques de l'activité physique, largement reconnus, en prévention primaire, le dossier insiste particulièrement sur ses bénéfices en prévention tertiaire au décours du parcours de soins pour réduire en fréquence et/ou en gravité les complications des maladies chroniques, ainsi que pour ralentir l'entrée dans la perte d'autonomie et pour accroître la qualité de vie des personnes atteintes.

Après un cadrage de définition de l'activité physique, ses mécanismes d'actions sur la force et la masse musculaire mais aussi sur le système de régulation des organes, qui expliquent la plupart de ses bénéfices généraux et spécifiques selon les maladies chroniques, sont développés.

À partir des rapports d'expertise et études scientifiques, les bienfaits spécifiques de l'activité physique pour chaque pathologie sont détaillés pour certaines populations vulnérables comme les personnes en situation de handicap, les sujets âgés et/ou atteints de maladie neurodégénérative, les patients souffrant de pathologie psychiatrique. Des premiers éléments relatifs aux liens entre activité physique et formes cliniques de Covid et à la place de l'activité physique dans le traitement des formes de Covid long sont également évoqués.

Les bénéfices irréfutables de l'activité physique ont, à partir des années 2000, été peu à peu pris en compte dans les politiques et plans nationaux de santé. Sa reconnaissance par la Haute Autorité de santé en 2011 comme une thérapeutique non médicamenteuse validée a conduit en 2016 à une loi sur sa prescription médicale pour les patients en ALD dans le cadre de leur parcours de soins. Cependant les praticiens actuels manquent d'acculturation sur le sujet, de référentiels et d'outils pour ce faire, malgré les efforts de la HAS, qui publie des guides référentiels de prescription, ou du Comité national olympique et sportif français, qui édite et met régulièrement à jour *Médicosport-santé*, le dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives.

De plus, la mise en œuvre de programmes d'activité physique adaptée (APA) à la pathologie et aux capacités du patient requiert de nouvelles compétences professionnelles avec des formations spécifiques, comme en France le développement de la filière Staps APA (sciences et techniques des activités physiques et sportives, mention activité physique adaptée et santé) ou au Québec celui d'une nouvelle filière, la kinésiologie. L'articulation entre les secteurs de la santé et du sport, jusque-là quasiment inexistante, en dehors de la sphère des sportifs de haut niveau, doit s'opérer. Cela a conduit à la création de plateformes régionales téléphonique ou sur Internet, généralement pilotées par l'ARS ou par le Comité régional olympique et sportif dans le but de faciliter l'articulation entre l'offre et les besoins d'APA. La stratégie nationale sport santé 2019-2024, portée par les ministères chargés des sports et de la santé, outre qu'elle élargit le recours à l'activité physique adaptée à l'ensemble de la population, porte création des maisons sport-santé, guichets territoriaux uniques qui mettent en relation les prescripteurs de l'APA, les personnes concernées et les lieux de sa dispensation, dans une offre graduée, éventuellement supervisée en fonction des besoins et des attentes des patients. C'est en effet au niveau local que doivent être adaptées les politiques nationales aux besoins des territoires et des populations, par exemple en aménageant une ville pour la rendre accessible à la marche ou au vélo. Au niveau individuel, l'évaluation de l'environnement social et familial, des perceptions à l'égard de l'activité physique, des motivations et des barrières physiques et mentales est indispensable pour élaborer des programmes d'activités physiques adaptés, efficaces mais aussi acceptables pour les patients.

En effet, les bénéfices de l'activité physique ne sont acquis que si celle-ci perdure dans le temps. C'est là que gît le principal défi : identifier les leviers pour que l'activité physique soit ancrée comme une routine dans la vie quotidienne de patients qui ont perdu confiance en leur capacité physique ou qui l'ont vue se détériorer avec le déconditionnement physique accompagnant la survenue d'une maladie chronique. Les injonctions et les exhortations à la pratique sont inefficaces et peuvent même être contreproductives, chez des patients pour lesquels la seule gestion de leur pathologie est en soi un défi. Une recherche interventionnelle sur les freins, les barrières de l'activité physique, mais aussi sur les facteurs notamment motivationnels qui la facilite pour améliorer l'adhésion de la société et des patients aux programmes d'APA est nécessaire. Cela impliquera de construire des méthodes d'évaluation robustes.

La condition physique est un déterminant de l'état de santé. Son amélioration via la pratique d'une activité physique adaptée, pour des publics vulnérables, en prévention primaire, secondaire et tertiaire des maladies chroniques est un enjeu de santé publique primordial à promouvoir. C'est l'objectif de ce dossier. ■