

tion inverse significative entre le volume d'APS pratiquées et chez l'homme le risque de cancer du colon, chez la femme, à un moindre degré, celui du cancer du sein et des organes de la sphère gynécologique. Par contre, les études concernant l'influence de la pratique des APS sur le développement des tumeurs cancéreuses sont rares chez l'être humain. Néanmoins, chez l'animal, il apparaît qu'un entraînement musculaire programmé sur plusieurs semaines freine l'évolution des tumeurs expérimentales (sarcome, adénocarcinome, hépatome...) induites chez le rat et la souris. S'agissant du sida, il existe peu d'études sur les éventuels effets bénéfiques de l'entraînement physique sur l'évolution de la maladie. Elles sont surtout l'œuvre d'une ou deux équipes nord-américaines (Clinical immunology, Cleveland Clinic Foundation et Miami School Medicine) et d'un groupe allemand (Université de Cologne). En première approche, il apparaît qu'un entraînement en endurance tend à accroître le nombre de lymphocytes CD4 ainsi que le rapport CD4/CD8 chez les sujets séropositifs et les sidéens déclarés. Toutes ces données demandent à être confirmées mais vont dans le sens de ce que l'on connaît chez l'homme sain : l'exercice musculaire chronique d'intensité modérée a pour effet d'élever les défenses immunitaires, alors que le contraire semble se produire dans les cas d'entraînement intensifs conduisant à un syndrome de surentraînement. En outre, dans le cas du cancer comme dans celui du sida, les auteurs notent une réduction de l'anxiété et une amélioration de la qualité de vie, phénomènes qui à eux seuls peuvent expliquer au moins une partie des résultats. Ceci va dans le sens des observations faites par la plupart des psychiatres qui ont constaté une action thérapeutique des APS chez les malades déprimés, de nombreux auteurs ayant rapporté que les scores de la dépression étaient réduits chez les patients qui acceptent de pratiquer une activité physique.

D'une façon plus générale, chez l'adulte normal, l'exercice diminue l'anxiété et l'instabilité émotionnelle, l'humeur et la résistance au stress des sujets en bonne condition physique étant améliorée par rapport à celle des sujets sédentaires. Ces aspects positifs de l'activité physique se manifestent notamment dans la vie professionnelle. Plusieurs études conduites dans les entreprises aux États-Unis, au Canada, dans l'ex-URSS, en France... ont en effet bien démontré que chez les employés pratiquant une

## Les APS outils d'insertion **Handisport**

Il est toujours possible de trouver une activité physique compatible avec un handicap mental ou moteur. Pour les handicaps physiques, les contre-indications sont rares et sont le plus souvent temporaires, comme elles peuvent l'être chez les valides. Certes, il existe un certain nombre de particularités liées à la spécificité de la plupart des handicaps. Citons par exemple le risque de survenue d'escarres ou d'infections urinaires chez les paraplégiques. C'est pourquoi une orientation médico-sportive est toujours nécessaire sous la forme de conseils, afin de laisser à la personne handicapée le soin de choisir un sport en fonction de ses propres critères, qu'ils soient physiques, psychologiques voire amicaux.

L'une des préoccupations essentielles chez les personnes handicapées physiques désirant pratiquer un sport est de s'intégrer ou se réintégrer au monde des valides, soit dans un cadre ludique, soit dans un cadre compétitif. Certains sports favorisent particulièrement bien cette insertion, tels que le basketball, le tir à l'arc ou aux armes, le tennis... Il n'est pas inutile de rappeler que la Fédération française Handisport fait partie officiellement du Mouvement olympique et que les X<sup>es</sup> Jeux paralympiques se tiendront cet été, tout comme les Jeux olympiques, à Atlanta. Une trentaine de disciplines sportives sont couramment pratiquées dans le cadre de la Fédération Handisport. Les performances sont actuellement en pleine évolution. Elles progressent plus vite que chez les valides. Cette progression est liée à l'apparition récente des compétitions chez les handicapés physiques et à l'amélioration du matériel sportif utilisé. Les fauteuils roulants sont de plus en plus légers et les prothèses de mieux en mieux adaptées pour les amputés.

De nouvelles disciplines apparaissent. Elles traduisent ici l'évolution des pratiques sportives comme chez les valides, telles que la plongée sous-marine, la voile ou le parachutisme « accompagné ».

André Monroche

activité sportive, les accidents de travail sont moins fréquents, les arrêts pour maladie plus courts, la productivité plus importante.

Par ailleurs, il est bien reconnu que la pratique régulière d'une activité physique équilibrée favorise le développement harmonieux de l'enfant et de l'adolescent tant au plan morphologique que psychologique. Ainsi, confirmant les résultats d'enquêtes antérieures, une large étude menée au Canada durant les années quatre-vingts a montré que les enfants participant cinq heures par semaine à des programmes d'entraînement sportif, obtiennent des résultats scolaires supérieurs à ceux des moins actifs et ont un