

Sport sur ordonnance : comment prescrire une activité physique au patient

Depuis le 1er mars 2017, les médecins peuvent prescrire aux patients des activités physiques, du «Sport sur ordonnance». Yancy Dufour, Docteur en psychologie et préparateur mental nous en parle, dans le cadre de sa venue à La Réunion en novembre prochain pour sensibiliser les professionnels.

Pouvez-vous, tout d'abord nous éclairer sur les termes sport et activité physique ?

Yancy Dufour : «Il est important de distinguer le terme activité physique du terme sport. Il faudrait également distinguer l'activité physique de l'exercice physique et de l'éducation physique et sportive enseignée en établissement scolaire. L'OMS (février 2017) définit l'activité physique «comme tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie – ce qui comprend les mouvements effectués en travaillant, en jouant, en accomplissant les tâches ménagères, en se déplaçant et pendant les activités de loisirs.» Le sport est un ensemble d'exercices physiques ou mentaux se pratiquant sous forme de jeux individuels ou collectifs et pouvant donner lieu à des compétitions. Dans le cadre de la loi Sport sur ordonnance, même s'il est écrit sport dans le titre de la loi, il est indiqué que les médecins peuvent prescrire de l'activité physique à leurs patients.

Quels sont les principaux bénéfices physiques et psychologiques de l'activité physique sur la santé des personnes souffrant d'affections de longue durée ? Les bienfaits pour la santé physique d'une activité physique régulière sont actuellement scientifiquement bien documentés. L'activité physique a tout d'abord un rôle préventif : elle diminue de moitié par exemple le risque de développer un diabète de type 2 chez les personnes à risque, elle a un rôle fondamental en prévention des maladies cardiovasculaires comme un AVC (Accident Vasculaire Cérébral). En tant que traitement elle a un rôle bénéfique sur les maladies respi-

ratoires (BPCO : BronchoPneumopathie Chronique Obstructive, Asthme) ; elle réduit le risque de certains cancers (colorectal, sein, endomètre, poumon, prostate), etc. L'activité physique permet également de maintenir ou d'améliorer le bien-être psychologique, la santé mentale en agissant sur le renforcement des facteurs de protection individuels, tels que l'estime de soi, le sentiment d'efficacité, l'image corporelle, le sentiment d'appartenance sociale, la qualité de vie, la satisfaction face à la vie... On retrouve à la fois un rôle préventif (par exemple chez les personnes âgées, l'activité physique permet de réduire le risque de maladie d'Alzheimer) puis un rôle de traitement (chez les parkinsoniens par exemple, on retrouve une meilleure capacité de mouvement par exemple grâce à la danse)...

L'impact positif de l'activité physique sur la santé est officiellement reconnu avec la loi de modernisation de santé incluant le «sport sur ordonnance». Instaurée par un décret en décembre 2016 puis une instruction ministérielle en mars 2017, cette loi stipule que les médecins peuvent prescrire de l'activité physique à leurs patients souffrant d'une Affection de Longue Durée (ALD). Soit de 10 à 11 millions de français atteints par l'une des maladies concernées (diabète, maladie de parkinson, cancer, etc).

Quelles principales ALD sont concernées par la prescription sur ordonnance ? Il est difficile de répondre à cette question car il y a très peu de recul pour l'instant quant au sport sur ordonnance, il n'existe pas de statistiques. Par contre, diverses expériences ont déjà été menées sur le territoire français.

La ville de Strasbourg, pionnière du sport santé sur ordonnance, a mis en place un dispositif en novembre 2012 s'adressant à l'ensemble des habitants de Strasbourg adultes atteints des maladies chroniques suivantes :

- obésité (IMC > 30) ;
- diabète de type 2 ;
- maladies cardiovasculaires stabilisées (accident vasculaire cérébral, infarctus) ;
- hypertension artérielle stable ;
- cancers du sein et du colon en rémission depuis 6 mois ;

«Il y a un discours à tenir lorsque l'on va sensibiliser un sujet à pratiquer une activité physique, une démarche à suivre.»

- personnes vivant avec le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) (ouverture en décembre 2016) Depuis début 2017, il s'adresse également aux personnes âgées fragilisées, dans le cadre de la prévention des chutes. A Boulogne-Sur-Mer une expérience menée sur 18 mois avec le 1er patient pris en charge en septembre 2015, avait ciblé les personnes atteintes d'au moins une des pathologies suivantes :

- personnes en surpoids (Indice de masse corporelle (IMC) entre 30 et 33) ;
- diabète de type 2 ;
- hypertension ;
- maladies cardio-vasculaires.

En quoi consiste l'activité physique dans la prise en charge d'une ALD ?

Difficile également de répondre à cause du manque de recul, de l'absence de textes officiels, de consignes officielles. Ensuite la réponse serait très vaste, le contenu est tout simplement à adapter selon la maladie. Il n'y a pas une activité physique pour une maladie, tout dépend du traitement réalisé par le spé-

cialiste qui anime l'activité physique. Dans l'expérience menée à Boulogne les activités proposées étaient la gym douce, la marche, le fitness, le taïso, l'aquagym, le vélo, le longcôte, la marche nordique, l'aviron, etc. De manière générale, nous pourrions dire que les activités dominantes sont des activités modérées comme la marche, les activités douces comme le Yoga, le Taï-Chi, les activités de renforcement comme Pilates. Il est essentiel

dans ces activités de travailler l'équilibre, l'endurance, la force, le gainage, mais aussi les chocs pour les os, justifiant des pratiques un peu plus intenses mais en quantité moindre que les activités modérées.

A quoi servent les Thérapies comportementales, cognitives et émotionnelles (TCCE) dans l'accompagnement pratique de l'activité physique dans la prise en charge d'une ALD ?

L'approche psychologique en générale permet tout d'abord de mieux comprendre le patient et ses besoins. Ensuite, les outils issus des thérapies en psychologie sont d'une grande utilité dans l'accompagnement pratique d'une activité physique. Nous pouvons citer comme outils la fixation d'objectifs, l'imagerie mentale, le dialogue interne, la méditation de pleine conscience, les techniques de respiration et relaxation, etc. L'approche psychologique et ces outils vont permettre de faciliter l'engagement du patient, sa motivation par



Yancy Dufour, Docteur en psychologie.

exemple ; ils vont renforcer la confiance en soi, l'estime de soi ; favoriser un mieux-être avec une meilleure détente, un meilleur contrôle du cerveau (attention, niveaux de conscience, gestion du stress...). A titre d'exemple, les recherches sur la fixation d'objectifs montrent que des objectifs de processus (centrés sur la tâche à réaliser, ce qu'il y a à faire, les ressentis, les émotions, le soi et l'activité elle-même) sont nettement supérieurs en terme de performance et de bien-être chez un sujet que des objectifs centrés sur la performance (un score par exemple, des statistiques) et encore plus que sur le résultat (gagner un duel par exemple). Il y a un discours à tenir donc lorsque l'on va sensibiliser un sujet à pratiquer une activité physique, une démarche à suivre évitant par exemple de l'emmener sur des motivations extrinsèques qui feraient qu'à la moindre difficulté le patient renoncera à l'activité physique. La formation des profession-

nels et non professionnels de santé fait partie d'un des trois axes du décret du 1er mars 2017 de l'APA. Mais les deux autres axes, à savoir l'accessibilité aux structures et le financement peuvent-ils constituer un frein pour les patients (sachant que les consultations des médecins sont remboursées, mais pas l'activité physique). Oui l'accessibilité aux structures et le financement peuvent facilement constituer un frein pour les patients. D'où l'intérêt d'une approche psychologique de l'activité physique permettant de créer chez le patient une réelle motivation intrinsèque à pratiquer une activité physique, donnant du sens à l'activité physique. Non seulement une bonne démarche psychologique poussera le patient à se mettre à une pratique physique mais surtout à continuer dans le temps.»

Propos recueillis par Laila Bapoo



Depuis le 1er mars 2017, les médecins peuvent prescrire aux patients des activités physiques.

Formation

Intervenant : Yancy DUFOUR, Docteur en psychologie, Préparateur mental et professeur certifié d'EPS, Responsable du DU "Préparation mentale et psychologique du sportif" de l'Université de Lille II
 Organisation : <http://www.symbiofi.com>
 Lieu : Domaine des Lys - Pointe des Châteaux à St Leu
 Dates : Jeudi 11 et vendredi 12 novembre 2018 de 9h à 17h
 Public : tous professionnels du sport, du soin et de la santé
 Entièrement pris en charge pour les médecins généralistes libéraux
 Renseignements : jb.974@orange.fr