

énééo FOCUS

DÉCEMBRE 2018

énééo
SPORT

L'activité physique est-elle un formidable médicament ?

THÈMES

Activité physique

Sport Santé

Sport sur ordonnance

À DÉCOUVRIR DANS CETTE ANALYSE

Il est commun de penser que l'activité physique prévient une cascade de problèmes de santé physique, mais aussi psychique. Mais le fait qu'elle se situe aussi en aval pour maintenir la personne dans une certaine activité et/ou éviter l'évolution de la maladie est moins courant. Dans cet Énéo Focus, nous chercherons à comprendre ce qu'est le sport sur ordonnance et comment est-il mis en place.

QUESTIONS POUR LANCER ET/OU PROLONGER LA RÉFLEXION

Le sport est un facteur de prévention santé, peut-on également le considérer comme un « médicament » ?

Est-il envisageable pour le médecin généraliste de prescrire le l'activité physique ?

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST-ELLE UN FORMIDABLE MÉDICAMENT ?

Il est commun de penser que l'activité physique prévient une cascade de problèmes de santé physique, mais aussi psychique. Mais le fait qu'elle se situe aussi **en aval** pour maintenir la personne dans une certaine activité et/ou éviter l'évolution de la maladie est moins courant. Des éléments renforcent la place d'Énéo Sport en tant qu'acteur de prévention santé, mais aussi en tant qu'acteur « post-diagnostic ».

Cela dit, entre le diagnostic de la maladie chronique et le traitement de celle-ci, existe un concept en développement appelé « *l'Exercise Medecine* ».

Comment vous êtes-vous mis à la pratique sportive ? Le sport vous a-t-il été conseillé par votre médecin ou « prescrit » ? Le sport sur ordonnance n'est encore qu'une ébauche de projet en matière de prévention santé en Fédération Wallonie Bruxelles. Or, des recherches scientifiques prouvent l'impact de l'activité physique sur les maladies chroniques¹.

En Belgique, ces initiatives sont encore trop rares et issues exclusivement d'initiatives locales et par conséquent, ne touchant qu'une partie trop restreinte de la population de patients chroniques. Dans cet Énéo Focus, co-écrit avec Benoit Massart, coordinateur du dispositif de Sport sur Ordonnance à Ottignies et titulaire d'un Master en Sciences de la motricité à L'UCLouvain, nous envisageons la place de l'activité physique comme un médicament.

Le sport sur ordonnance : qu'est-ce que c'est ?

« Bouger », au même titre que « bien manger », est un facteur important pour la santé, la qualité de vie et le bien-être psychologique. À côté des bénéfices préventifs d'une activité physique régulière sur la santé, il est actuellement scientifiquement établi qu'un programme structuré d'exercices physiques joue un rôle fondamental dans la prise en charge thérapeutique de nombreuses maladies chroniques comme le diabète, l'hypertension artérielle, la maladie coronarienne, l'ostéoporose, la dépression et le cancer².

En 2015, dans notre enquête¹ réalisée auprès d'environ 15 000 affiliés de plus de 50 ans, seulement 5% déclarent pratiquer une activité physique en raison d'une prescription médicale. Or sur l'ensemble des malades chroniques en Belgique, 48% sont âgés de plus de 75 ans.

L'avantage de l'exercice physique est que, d'une part, son efficacité est prouvée scientifiquement, et que d'autre part, sa mise en œuvre est bon marché.

Médicaments ou exercice physique ?

Nous pourrions faire un lien avec la surconsommation de médicaments qui ne font pas que du bien aux personnes âgées. Certains médicaments provoquent des effets secondaires sur le corps. Ceux-ci empêchent beaucoup de personnes de faire du sport suite aux douleurs et autres troubles physiques qu'ils entraînent.

Évidemment les firmes pharmaceutiques sont un lobby important et n'ont pas intérêt à voir se réduire la prescription de leur produit. Les médecins sont de plus en plus conscients de cela et certains commencent même à diminuer la quantité de prescriptions.

Il est essentiel de sensibiliser la population à l'usage excessif des médicaments et de leurs effets sur le corps. Par moment, ce sont les patients qui mendient leurs médicaments, à leur médecin, étant

¹ le diabète, l'hypertension artérielle, la maladie coronarienne, l'ostéoporose, la dépression et le cancer

² Eijsvogels TMH. Exercise Is Medicine. At Any Dose? JAMA 2015;314:1915-1916.

convaincus qu'il n'y a que cela qui leur fera de l'effet. Les **sensibiliser** au côté néfaste et pervers des médicaments et leur **parler des alternatives préventives** possibles (solutions à leurs problèmes) telles que l'activité physique pourrait remplir des missions de santé publique et réduire les budgets médicaments de chaque ménage.

Bien entendu, certains médicaments restent absolument indispensables, ne plongeons dans l'autre extrême.

L'activité physique est un outil efficace pouvant être intégré à la panoplie des moyens thérapeutiques à mobiliser face à des personnes souffrant de pathologies chroniques. En Europe et en Belgique, des initiatives diverses et variées émergent pour promouvoir l'adoption d'une activité physique régulière dans le quotidien des patients chroniques.

Et que disent les experts à ce sujet ?

L'activité physique fait désormais partie intégrante du traitement de ces pathologies chroniques. Cette relation n'est pas nouvelle, la « British Association of Sport and Exercise Medicine », vise ainsi, depuis sa création en 1951, à développer la pratique de l'activité physique à des fins médicales. Le Sport Santé a ainsi pu émerger progressivement en Angleterre et rentrer dans les mentalités d'outre-Manche. Dans cette perspective, le concept « *Exercise Medicine / L'exercice est un médicament* » a été lancé en Amérique du Nord en 2007 sous l'impulsion de l'American College of Sports Medicine (ACSM), et est maintenant implémenté en Europe. Ce concept se fonde sur une quantité considérable de données probantes selon lesquelles l'activité physique possède **un rôle préventif primaire et secondaire** majeur en termes de santé.

L'Exercise Medicine se développe peu à peu en Europe et en Belgique. Deux obstacles majeurs freinent néanmoins la participation des malades chroniques à une activité physique (AP) régulière.

Premièrement, **les médecins généralistes sont trop peu sensibilisés** aux atouts d'une pratique régulière d'une activité physique pour la santé des patients atteints de maladies chroniques. Ils sont également **peu en réseau avec des clubs sportifs locaux** qui peuvent assurer cette mission de première ligne : garder les personnes en mouvement. Pourtant, ceux-ci sont assurément les mieux placés pour conseiller une activité physique et tenter d'amorcer un changement comportemental dans le chef de leurs patients. En guise d'illustration, dans une étude canadienne³ réalisée en 2011, sur un échantillon de 1788 patients en surpoids ou obèse, la pratique régulière d'une activité physique ne fut recommandée que dans 49% des consultations médicales. Ensuite, le **manque de structures sportive paramédicalisée** et disposant d'un encadrement adapté aux patients chroniques constitue une seconde barrière importante. En effet, les médecins conscients de l'intérêt d'une pratique régulière d'une AP se heurtent à la difficulté de référer leurs patients vers des structures sportives de qualité et adaptées aux malades chroniques.

Bref historique à propos de la prescription de l'activité physique

Les programmes de délégation ou de prescription de l'activité physique (AP) ont été introduits au Royaume-Uni dans les années 1990. Puis les pays d'Europe du Nord (Suède, Danemark, Norvège, Finlande et Pays-Bas) ont introduit des schémas similaires au début des années 2000. Ce n'est que cinq à dix ans plus tard que ce type de programmes est apparu dans le reste de l'Europe de l'Ouest, notamment en France (2012). En dehors du continent européen, les pays anglo-saxons (USA, Canada, Nouvelle-Zélande, Australie) ont également développé de nombreux programmes de prescription de l'AP.

³ Padwal RS, Damjanovic S, Shulze KM, et al. Canadian physicians' use of antiobesity drugs and their referral patterns to weight management programs or providers: the SOCCER study. J. Obes. 2011; 2011:686521.

a. En France c'est possible, pas en Belgique (référence à la loi)

En France, le constat est différent. Les dispositifs de « Sport sur Ordonnance », dans lesquels les médecins prescrivent une AP à leurs patients, se multiplient dans de nombreuses villes. Le sujet fait l'objet d'une attention soutenue depuis quelques années par le monde politique. La ville de Strasbourg est considérée comme la première ville à mettre en place un dispositif à grande échelle de « Sport-Santé sur ordonnance ». Pionnière en 2012, l'expérimentation « Sport-Santé sur Ordonnance » est née de la volonté conjointe des signataires du Contrat Local de Santé (Ville de Strasbourg, Agence Régionale de Santé d'Alsace, Régime Local d'Assurance Maladie, Préfecture, Education Nationale.), et a pour objectif principal de favoriser la pratique d'une activité physique régulière, modérée et adaptée à l'état de santé des malades chroniques, dans une optique de réduction des inégalités sociales et territoriales de santé.

Durant un an, la ville de Strasbourg va expérimenter ce dispositif innovant. En trois mois, plus de 100 médecins généralistes ont adhéré au dispositif. Ils prescrivent à leurs patients une activité physique modérée et régulière dans le cadre du dispositif « sport santé sur ordonnance ». Muni de son ordonnance, le patient prend contact avec un éducateur sportif de la Ville, dédié au développement et au suivi de l'expérimentation à Strasbourg. Cet agent a pour mission d'orienter les patients vers l'activité physique qui leur convient le mieux, en fonction des recommandations du médecin et d'une évaluation de la sédentarité et des habitudes en matière de pratique d'activité physique.

Les patients sont suivis régulièrement par l'éducateur sportif, afin de suivre leur motivation et leur satisfaction par rapport à l'activité physique proposée et les réorienter le cas échéant. Des rendez-vous réguliers sont prévus après un, six et douze mois d'activité physique. Un médecin coordinateur, mis à disposition par les Hôpitaux Universitaires de Strasbourg, une demi-journée par semaine, a en charge la coordination médicale et le suivi médical de l'action. Il a également la responsabilité de la formation/sensibilisation des médecins en matière de sport/santé et le suivi de l'évaluation, pour son versant médical. Durant l'année d'expérimentation, cette action est totalement prise en charge financièrement par les différents partenaires et le patient bénéficie gratuitement de l'activité physique proposée (abonnement vélo, entrées à la piscine, cours dispensés par des associations...) et de l'accompagnement personnalisé. Désormais, dans la ville alsacienne, plus de 300 médecins généralistes peuvent ainsi prescrire à leurs patients une activité physique modérée et régulière depuis 2012.

Le dispositif s'est depuis lors étendu à d'autres collectivités locales. Une cinquantaine de villes en France ont franchi le pas du sport sur ordonnance : Strasbourg, Biarritz, Chambéry ou encore Villeurbanne ont ainsi mis en place des dispositifs permettant de prendre en charge l'organisation de cours de sport dédiés aux personnes atteintes d'affections de longue durée.

La société civile française, quant à elle, n'est pas en reste. Poussé par les résultats probants des implémentations, l'État a légiféré sur la prescription de sport sur ordonnance. Récemment, depuis le premier mars, un décret permet aux médecins d'en prescrire aux plus de 10 millions de Français souffrant d'une affection longue durée (ALD). Cette officialisation du « sport sur ordonnance » fait émerger une nouvelle filière de soins, mais il reste encore beaucoup à faire pour l'organiser. Le décret n'est donc que le prolongement national d'un trait déjà largement esquissé par les collectivités locales. Ces textes viennent encadrer la prescription d'activité physique, mais le remboursement de celle-ci par la sécurité sociale comme certains médicaments traditionnels n'est nullement évoqué. En effet, lors de la promulgation de la loi, l'espoir était de voir l'AP remboursée, la promouvant ainsi auprès de certains publics peu enclins à la pratiquer (facteurs sociaux, économiques, motivationnels...). Malheureusement, la dispensation de l'AP adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'assurance maladie » ce qui peut rester un frein à la pratique, malgré des dispositifs locaux d'aides. Ce qui est un véritable problème pour de nombreux professionnels de santé et associations : si l'on considère que l'activité physique est médicament, il faut avoir exactement la même démarche que pour un médicament . Toutefois, certaines mutuelles, comme la Maif associée à la Mutuelle des Sportifs, remboursent les frais associés à des activités sportives pour les malades souffrant d'affection de longue durée, et ce, à hauteur

de 500 euros par patient. Des associations ont également mis en place gratuitement des séances de sport pour les malades.

Preuve supplémentaire du développement des initiatives « Sport sur Ordonnance » de nos voisins français, un réseau national en faveur du développement du sport-santé sur ordonnance, sous l'égide des Villes santé de l'OMS, a vu le jour lors des 1^{ère} Assises européennes qui ont eu lieu à Strasbourg en octobre 2015. À ce jour, plus de 50 villes françaises ont emboîté le pas et proposent un dispositif « Sport sur Ordonnance » à leur population.

b. Suisse : Quelle situation ?

En Suisse, le canton de Vaud a initié en 2015 le projet novateur « Pas à Pas » qui offre la possibilité d'une délégation par les médecins de famille de tout ou partie du conseil en activité physique auprès de spécialistes en activités physiques adaptées. Il s'agit d'un dispositif sur base des mêmes principes qu'à Strasbourg et qui s'inscrit dans le contexte de la stratégie nationale de prévention des maladies non transmissibles. Ce projet vise principalement à favoriser d'une part la reprise ou l'augmentation progressive de l'activité physique (AP) sur le long terme des personnes insuffisamment actives physiquement et, d'autre part, à soutenir les professionnel-le-s de la santé dans la promotion de l'AP en leur permettant de s'appuyer sur des spécialistes en activité physique adaptée (APA) s'ils le souhaitent.

Concrètement, la prestation « Pas à Pas » constitue un relais pour les professionnel-le-s de la santé qui peuvent déléguer le conseil en activité physique à un-e spécialiste en APA. La délégation se fait par le biais d'un bon de délégation. Avec l'accord du/de la patient-e, le médecin remplit ce bon et l'envoie par fax ou par e-mail à un-e spécialiste en APA travaillant pour le projet « Pas à Pas ». Le/la spécialiste propose alors au patient un entretien initial élaboré autour de sa pratique d'une AP, de ses besoins et objectifs personnels. Suite à ce premier bilan, le/la spécialiste en APA accompagne le/la patient-e dans ses démarches pour commencer ou reprendre une AP.

Une évaluation formative du projet « Pas à Pas » a été réalisée par l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive (IUMSP). Les principaux éléments qui en ressortent ont trait à l'utilité et à l'efficacité de la prestation de conseil et suivi en activité physique « Pas à Pas ». Les médecins ayant eu recours à cette possibilité de délégation ont indiqué se sentir encouragés à aborder la thématique de l'activité physique avec leurs patient-e-s. De l'autre côté, les patient-e-s ayant bénéficié de la prestation mettent en avant une augmentation de leur pratique d'activité physique.

Ces résultats encourageants ont permis d'aboutir à l'élaboration de recommandations pour continuer le déploiement du projet, notamment assurer la [gratuité de la prestation](#), mieux faire connaître les spécialistes en activité physique qui assurent la prestation et [renforcer la communication de la prestation auprès des médecins de premier recours](#).

c. Et chez nous ?

Chez nous en Wallonie, de nouveaux projets émergent progressivement dans le domaine de l'Exercice Medicine. Depuis quelques années, de nouvelles structures sportives paramédicalisées, des projets communaux ou encore des programmes de formations sont développés dans le domaine de l'Exercice Medicine.

La [commune de Frasnes-lez-Anvaing](#) fut la pionnière en la matière en démarrant son dispositif « Sport sur Ordonnance » en septembre 2013, un projet inspiré de l'initiative menée à Strasbourg. Elle a débouqué un budget de 15.000 euros qui permet de couvrir les frais d'encadrement pendant un an. Les médecins de la région ont été sensibilisés, afin qu'ils rédigent des ordonnances spécifiques aux patients qui en ont besoin. Ces prescriptions leur permettent de se rendre gratuitement dans la salle de sport pour y suivre un programme adapté. La mutuelle n'intervient pas, l'ensemble du dispositif est soutenu financièrement par la commune. Après cinq ans, le bilan est positif. Beaucoup d'améliorations ont été constatées, que ce

soit pour une perte de poids, lorsque la diététique est conjuguée à l'effort physique, ou lors de situations neurologiques.

Autre initiative, la Faculté des sciences de la motricité de l'UCL, en collaboration avec les Cliniques universitaires Saint-Luc (CUSL) et soutenue par la Fondation contre le cancer, a organisé depuis 2014 deux [certificats d'université en Exercise Medicine et Exercise Therapy](#), une première en Belgique. Ces deux formations continues ont pour objectif de former les professionnels de la santé aux nouvelles recommandations en matière d'activité physique adaptée aux pathologies chroniques. Ces programmes diplôment annuellement une vingtaine de professionnels (médecins, kinésithérapeutes et éducateurs physiques).

Enfin, la [commune d'Ottignies-Louvain-la-Neuve](#) a démarré un projet pilote « Sport sur Ordonnance » en octobre 2018 visant à permettre une meilleure intégration de l'activité physique dans le traitement de certaines pathologies. Les patients de la commune d'Ottignies-Louvain-la-Neuve et atteints de pathologies chroniques, provenant des structures hospitalières et médicales avoisinantes, pourront réaliser une activité physique régulière sous la supervision d'un moniteur certifié en Exercise Therapy* et dans le respect des lignes directrices de l'Exercise Medicine. À travers ce projet, la commune deviendrait la deuxième commune en Wallonie (après Frasnes-Lez-Anvaing) à proposer un service innovant en Exercise Medicine à ses patients atteints de pathologies chroniques.

Hasard de calendrier : Chaudfontaine, en province de Liège, a lancé un projet analogue à celui d'Ottignies également le 1er octobre 2018. Public ciblé : les personnes souffrant ou ayant souffert d'une atteinte cardio-vasculaire, neurologique, pulmonaire, oncologique ou rachidienne avec suivi en milieu hospitalier (un parcours de revalidation, par exemple). Là aussi, il s'agit de les faire bénéficier d'un encadrement personnalisé par des professionnels de l'activité physique.

Malgré ces belles actions, en Belgique, ces initiatives sont encore trop rares et issues exclusivement d'initiatives locales et par conséquent, ne touchant qu'une partie trop restreinte de la population de patients chroniques. Sans coordination entre les différents acteurs impliqués et sans cadre législatif soutenant l'émergence de cette initiative, le modèle peine à s'étendre.

Récemment, une ASBL « Sport sur Ordonnance »⁴ a vu le jour en vue de promouvoir l'organisation de la pratique sportive des patients chroniques sous toutes ses formes en Fédération Wallonie-Bruxelles. L'ASBL propose un service d'accompagnement et de soutien à la réalisation d'un dispositif de Sport sur Ordonnance aux communes. Elle a également pour objectif de coordonner les dispositifs et d'harmoniser les pratiques entre les communes.

Pour conclure

« Si l'on veut que cela fonctionne, il faut un système organisé et financé »⁵

À l'heure actuelle, nous ne sommes qu'aux prémices du sport sur ordonnance. En Belgique, saluons déjà les démarches pionnières dans le domaine, en espérant que d'autres emboîteront le pas. Sans coordination entre les différents acteurs impliqués et sans cadre législatif soutenant l'émergence de cette initiative, le modèle peine à s'étendre.

L'activité physique est un outil efficace pouvant être intégré à la panoplie des moyens thérapeutiques à mobiliser face à des patients souffrant de pathologies chroniques. En Europe et en Belgique, des

⁴ Plus d'informations sur le site ; <https://www.sport-sur-ordonnance.be>

⁵ le docteur Alexandre Feltz, adjoint à la santé à la mairie de Strasbourg, qui a mis en place le sport sur ordonnance dans sa ville.

initiatives diverses et variées émergent pour promouvoir l'adoption d'une activité physique régulière dans le quotidien des patients chroniques.

La place que peut occuper l'activité physique dans l'approche thérapeutique globale semble avoir gagné du terrain en médecine ces dernières années. S'il reste encore du chemin à faire avant de permettre à chaque patient chronique, sans cesse plus nombreux dans nos pays occidentaux, de bénéficier d'un dispositif « Sport sur Ordonnance » proche de chez eux, mettons en avant les initiatives pionnières dans le domaine en Belgique en espérant que le modèle se diffuse et que d'autres acteurs emboitent le pas.

Le déploiement de ces dispositifs nécessitera nécessairement une intervention des pouvoirs publics en vue de réguler, soutenir et promouvoir ces initiatives de santé publique. « *Si l'on veut que cela fonctionne, il faut un système organisé et financé* », comme le souligne le docteur Alexandre Feltz, adjoint à la santé à la mairie de Strasbourg, qui a mis en place le sport sur ordonnance dans sa ville.

Benoit Massart (coordinateur du dispositif de Sport sur Ordonnance à Ottignies et titulaire d'un Master en Sciences de la motricité à L'UClouvain)
Caroline ENA (Coordinatrice fédérale énéoSport)

Pour citer cette analyse

Ena C., Massart B., (2018), « L'activité physique est-elle un formidable médicament ? », *Énéo Focus*, 2018/29.

Avertissement : Les analyses Énéo ont pour objectif d'enrichir une réflexion et/ou un débat à propos d'un thème donné. Elles ne proposent pas de positions avalisées par l'asbl et n'engagent que leur(s) auteur(e)(s).

Énéo, mouvement social des aînés asbl
Chaussée de Haecht 579 BP 40 – 1031 Schaerbeek - Belgique
e-mail : info@eneo.be – tél. : 00 32 2 246 46 73

En partenariat avec



Avec le soutien de