

SPORT SUR ORDONNANCE : IL FAUT PASSER A L'ACTE

Nous vivons une épidémie silencieuse ou presque, qui a pour nom l'obésité. Nous sommes tous atteints ou menacés par un mal sournois, parce qu'invisible, qui a pour nom la sédentarité. Il tue dans le monde plus que la route ou que l'alcool. Mais on ne s'en rend pas compte, parce que les statistiques, pourtant effrayantes, n'ont pas de visage et ne frappent pas l'imagination, comme peut le faire la photo de l'accident ou du cancer.

Pourtant, chacun est concerné, quel que soit son âge, son sexe, sa condition sociale. Pire, ce mal menace les fondements mêmes de notre système de santé collective et remet en cause un des piliers de notre vision du progrès : l'espérance de vie. L'alerte vient de l'OMS dans son dernier rapport : pour la première fois depuis des décennies, la prochaine génération pourrait vivre moins longtemps que nous, si le taux d'obésité et la consommation de tabac et d'alcool restent aux niveaux actuels.

Le remède est connu, c'est *l'activité physique régulière*. Entendons nous, on ne parle pas ici de sport, encore moins de compétition, mais de la pratique, solitaire, en famille ou entre amis, d'activités élémentaires comme la marche, la natation, la gymnastique, avec un encadrement approprié et pour une durée limitée, mais régulière. Mieux encore, il s'agit simplement pour chacun de nous de trouver, dans l'organisation de sa journée et sans changer ses habitudes, l'occasion de faire un minimum d'exercice quotidien (escaliers, transports en commun, liaisons voiture-bureau, jardinage, etc).

Ce remède a été testé et vérifié à l'occasion de nombreuses études et enquêtes qui se multiplient ces derniers temps. Leur conclusion est unanime : une pratique régulière d'exercices physiques permet de lutter efficacement contre les différentes formes de maladies chroniques (diabète, cholestérol, maladies cardiaques); elle limite les récurrences de cancers du sein, elle donne aux patients l'équilibre nécessaire à la guérison ou au minimum les aide à vivre avec leur

maladie. En l'absence de maladies identifiées, l'activité physique est la solution pour réduire efficacement les risques liés à la sédentarité.

L'activité physique, ainsi entendu, est une véritable thérapie non médicamenteuse, qui peut se substituer avec bonheur à beaucoup de prescriptions.

Certains pays, au Nord de l'Europe, au Canada, en Australie, ont depuis longtemps intégré cette culture du sport comme élément fondamental de l'éducation et de la santé et l'ont donc naturellement traduit dans leur système de santé et le rapport au patient : le bon médecin n'est pas forcément celui qui prescrit le plus de médicaments.

En France, notre héritage est lourd à porter. Le rapport médecin-patient repose essentiellement sur la prescription. Résultat : nous sommes les Champions d'Europe de la consommation de médicaments ; à chaque maladie sa pastille ou sa pilule ; l'industrie des laboratoires se porte bien...

Il est temps de changer cette vision et d'aller dans le sens de l'histoire : la médecine du nouveau siècle ne peut être que prédictive et les enjeux énormes de santé publique que nous devons affronter, y compris dans leur dimension économique, imposent de donner toute sa place à la prévention, et notamment à la prévention primaire. Demain, le médecin doit s'habituer à voir son patient debout ; allongé, c'est déjà trop tard.

La formation de nos futurs médecins est évidemment la clé de cette évolution : ils doivent être tout à la fois experts dans leur domaine et généralistes dans leur approche, en ayant la capacité de conseiller et orienter. Notamment vers les activités physiques quand un médicament ne s'impose pas. Il n'y a pas si longtemps, le temps consacré dans les études de médecine à la connaissance de ces activités physiques était d'une demi-journée sur sept ans... Les choses ont heureusement évolué, mais il est aujourd'hui indispensable d'aller plus loin dans ce domaine et d'aider nos généralistes à se sentir à l'aise dans la prescription d'activité physique.

Quelques premières initiatives de « sport sur ordonnance » ont d'ores et déjà menées sur le terrain ici et là avec des médecins généralistes volontaires et des associations sportives. Les premiers résultats sont encourageants. Mais il faut aller beaucoup plus loin pour être à la hauteur de l'enjeu et pousser à une prise de conscience qui doit concerner aussi bien les dirigeants politiques que les médecins et le grand public.

Seul un changement du cadre légal peut créer cette dynamique. Le prochain vote par le Sénat de la loi relative à la santé va en donner l'occasion; c'est une opportunité à saisir absolument.

Le projet de loi actuel reconnaît déjà (article 1) - et c'est une avancée considérable - le rôle de l'activité physique et du sport comme un outil de la politique nationale de santé publique.

Mais, pour sortir des vœux pieux, il reste à donner un cadre officiel au « sport sur ordonnance », en adoptant l'amendement voté par l'Assemblée Nationale mais pour l'instant rejeté par la Commission des Affaires Sociales du Sénat, relatif à la prescription médicale de l'activité physique et du sport pour les personnes souffrant d'affections longue durée (article 35bis A du projet de loi). Ce serait déjà un grand progrès.

Pourquoi, diront certains, tant d'efforts pour inciter les gens à pratiquer ce qui devrait somme toute aller de soi et à quoi bon une loi? C'est vrai que cela peut surprendre de multiplier de telles initiatives pour arriver à ce que l'homme moderne se bouge au moins une heure par jour, là où son ancêtre pas très lointain consacrait il y a deux siècles sept à huit heures d'activité physique quotidienne pour subvenir à ses besoins. Oui, la dérive est énorme ; et c'est précisément parce que nous en sommes là qu'il faut réagir et passer à l'acte. Maintenant.

Autre question, est-ce que cela ne va pas entraîner des coûts excessifs supportés par un système de Sécurité Sociale déjà en grande difficulté ? C'est le contraire : nous ne pouvons qu'attendre des économies du sport sur ordonnance, parce que l'activité physique est un substitut au médicament et qu'un sédentaire coûte plus cher qu'une personne en bonne forme. Les ordonnances médicamenteuses représentent en France 90 % du total des prescriptions médicales ; l'enjeu n'est rien moins que de baisser à terme de quelques points ce taux pour générer une diminution de coût énorme.

Le dernier intérêt du sport sur ordonnance, c'est qu'il permet d'y associer, comme nous le faisons à Biarritz Côte basque, des acteurs de santé impliqués et innovants (en l'occurrence une Mutuelle et le dispositif du Chèque Santé) qui aident à financer les dispositifs de prise en charge des bénéficiaires par les médecins et les clubs sportifs, sans sollicitation de l'Assurance Maladie. Cette implication des partenaires privés ne fait que commencer et va se généraliser.

Au total, le sport sur ordonnance, ça marche et ça peut rapporter gros! En lui donnant un cadre officiel, la loi peut faire œuvre fondatrice, dans l'intérêt de notre système de santé collectif.



Professeur Gérard SAILLANT
Président de l'Institut du Cerveau et de la Moëlle Epinière
Président de Biarritz Sport Santé