

SANTÉ

Lutter contre la sédentarité et la maladie est un sport d'équipe

Des villes mobilisent les médecins afin qu'ils prescrivent des activités physiques et sportives à des personnes sédentaires ou atteintes de certaines maladies chroniques. Ces dispositifs de « sport-santé sur ordonnance » visent à améliorer la santé des patients et misent sur un changement durable de leurs habitudes de vie.

Alors que leur généralisation se profile, leur modèle économique reste à construire avec le soutien de l'Etat, de la Sécurité sociale, des mutuelles et de partenaires privés.

Préconiser du sport à des personnes malades, c'est bien. Le prescrire, c'est encore mieux !

Tel est le credo des collectivités qui ont lancé les dispositifs « sport-santé sur ordonnance », convaincues que l'activité physique et sportive (APS) est un remède contre la sédentarité et certaines maladies chroniques et de longue durée, et qu'il fallait par conséquent l'inscrire dans un parcours de soins. Les patients sont ainsi de plus en plus nombreux, ordonnance à la main, à être orientés vers un éducateur sportif chargé d'élaborer avec eux un programme personnalisé adapté à leurs santé, capacités et motivation.

Des initiatives locales reconnues par la loi

Pionnière en la matière, la ville de Strasbourg (275 700 hab.) a mobilisé dès novembre 2012 plus d'une centaine de praticiens, afin qu'ils prescrivent une APS régulière et modérée à leurs patients atteints de diabète, d'hypertension artérielle, d'obésité ou d'une maladie cardiovasculaire. « Le dispositif promeut le sport comme outil de santé publique. Il faut que les gens bougent », insiste Alexandre Feltz, médecin et adjoint au maire chargé de la santé publique et environnementale. « Cette action conduit les patients à penser autre-

ment et leur ouvre une nouvelle perspective de vie », précise Serge Oehler, adjoint au maire chargé des sports. Environ 1 000 personnes sont d'ores et déjà entrées dans le dispositif et 720 bénéficiaires sont toujours actifs.

Plusieurs villes s'inspirent déjà de ce modèle ou projettent de le faire. Une trentaine ont d'ailleurs rejoint le groupe de travail national qu'elle a lancé en octobre 2015 en partenariat avec le réseau français des Villes-santé de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) (*). « Le « sport-santé » est un axe fort et l'un des outils d'une politique de réduction des inégalités de santé. Les habitants identifient le sport comme bon pour leur santé. Le sujet est consensuel et fait sens pour les villes », explique Charlotte Marchandise-Franquet, présidente du réseau et adjointe à la maire de Rennes (211 400 hab.) déléguée à la santé. A la grande satisfaction de ces collectivités, la loi de modernisation de notre système de santé de janvier 2016 a reconnu la possibilité au médecin traitant, dans le cadre du parcours de soins, de prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités et au risque médical des patients atteints d'une affection de longue durée. Un décret est attendu pour préciser les conditions d'exercice des activités. Au-delà de cette reconnaissance symbolique des initiatives locales, un cap

a été franchi, selon elles, donnant l'occasion de mobiliser de nouveaux moyens pour généraliser et harmoniser les dispositifs. « C'est important que la démarche de prescription soit officiellement reconnue. Les personnes prennent ainsi au sérieux ces dispositifs, d'abord partis de la base et qui se déploieront encore par le biais des communes. Car pour que cela marche, il faut qu'elles s'investissent », précise Guillaume Barucq, médecin et adjoint au maire chargé de l'environnement, de la qualité de vie et du bien-être à Biarritz (25 000 hab., Pyrénées-Atlantiques).

Prévention et pathologies chroniques

Alors que la loi mentionne les affections de longue durée, les villes ont ciblé plus largement un public atteint de pathologies chroniques. Certaines ont même décidé d'agir en prévention primaire, étendant la prescription médicale aux personnes sédentaires. C'est le cas de Biarritz, où, depuis mai 2015, une vingtaine de médecins prescrivent l'une des quinze activités de plein air et en milieu aquatique (surf, marche nordique, aquagym, stand up paddle, etc.) encadrées par dix associations sportives et une dizaine d'éducateurs sportifs de Biarritz Sport santé, association financée par la ville, qui éva-

lue les capacités du patient et établit un programme personnalisé de douze semaines. « On s'intéresse aux personnes sédentaires et à tous les malades qui s'ignorent. L'idée est de repérer des patients ne faisant pas de sport et qui gagneraient à s'y mettre », explique Guillaume Barucq. Une évaluation du degré de sédentarité est réalisée par le Groupe Pasteur mutualité, partenaire du dispositif. Et l'activité physique est couplée à un bilan nutritionnel effectué par le personnel de la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM).

Partout, l'objectif prioritaire est d'améliorer l'état de santé des personnes. « En novembre 2013 débutait notre dispositif expérimental ; il est aujourd'hui pérenne », précise Jean-Claude Dubos, conseiller municipal délégué aux équipements sportifs, aux relations avec les clubs et au « sport-santé » de Blagnac (23 000 hab., Haute-Garonne). Seize médecins ont orienté 75 personnes vers un programme annuel d'activités de deux heures hebdomadaires encadrées par trois éducateurs sportifs. A Salon-de-Provence (44 300 hab., Bouches-du-Rhône), le dispositif expérimental d'accompagnement des APS sur ordonnance a été lancé en mars 2015. Une trentaine de personnes atteintes de diabète, de surpoids voire d'une maladie cardiovasculaire se sont vu proposer un programme personnalisé de trois séances d'activités physiques durant trois mois, encadrées par sept éducateurs sportifs municipaux et associatifs. Spécificité du dispositif : des médecins libéraux et du secteur hospitalier salonais dirigent les patients vers un médecin coordinateur de la direction de la santé de la ville, « qui établit la prescription après une évaluation médicale approfondie », explique Lionel Moynet, directeur de la santé et de l'environnement. « Cette expérimentation réussie, que nous avons évaluée, a permis la reconduc-

tion du programme en septembre 2015 avec l'intégration de 70 participants », indique Elodie Serrano, coordinatrice « atelier santé-ville ». Envisagé comme un dispositif passe-elle, « Salon sport santé » incite les participants à poursuivre une activité physique, notamment au sein d'équipements sportifs privés, que « d'emblée, ils ne s'autorisent pas à fréquenter », précise Lionel Moynet.

L'enjeu majeur de la poursuite d'activités

A l'issue de l'accompagnement individualisé, le patient s'est-il justement engagé dans une pratique sportive régulière ? L'avis est unanime : la poursuite d'activités est un enjeu majeur. « Le but est d'autonomiser les patients. L'évaluation régulière de l'action "sport-santé sur ordonnance" est indispensable. Elle doit consister à voir si, après un an, le patient poursuit ou non une activité physique, et s'il a ainsi changé son comportement », explique le professeur Daniel Rivière, président du réseau La santé par l'effort et la forme en Midi-Pyrénées (Efformip), qui a, en particulier, formé 300 professionnels de santé et 700 éducateurs sportifs depuis 2004. A Blagnac, un premier bilan a établi que 77 % des 40 personnes qui ont quitté le dispositif ont poursuivi une APS. « Pour les patients, c'est un tremplin pour reprendre confiance en eux. Notre travail consiste à organiser le passage d'un suivi très personnalisé à la reprise du sport dans un club », précise Lucile Julienne, coordinatrice « animation sportive » à la direction des sports. Du côté de Biarritz, tous ont repris durablement une APS.

« Le but est de produire chez le patient un changement d'habitude et la prise de conscience qu'il faut s'entretenir », indique Jean-Claude Etienne, adjoint au maire chargé des sports à Boulogne-sur-Mer (42

500 hab., Pas-de-Calais). Six mois après le lancement du dispositif en septembre 2015, 20 médecins ont prescrit des APS du type longe-côte, fitness ou aviron à plus de 50 Boulonnais, prises en charge par le centre médico-sportif de la ville. « Une éducatrice municipale propose au patient un programme individualisé et en assure le suivi. Cet accompagnement de proximité est indispensable si l'on veut que cela marche », précise-t-il. Selon lui, en accueillant ce nouveau public, le dispositif donne aussi aux clubs l'opportunité de diversifier leurs activités. L'autre enjeu essentiel est de construire un modèle économique permettant de faire face à la montée en charge des dispositifs tout en assurant leur gratuité ou un coût réduit pour les patients. Le programme coûte dix euros à chaque bénéficiaire biarrot. Biarritz sport santé verse 25 euros au médecin pour la consultation d'évaluation et 40 au club grâce au partenariat établi avec Chèque-santé, moyen de paiement d'actes médicaux non pris en charge par la Sécurité sociale. Face à l'augmentation des bénéficiaires, Strasbourg avait décidé, début 2015, de les mettre à contribution pour la deuxième année d'activités selon une « tarification sociale et solidaire » liée aux revenus. « L'idée est que, à terme, il y ait une prise en charge par la Sécurité sociale », indique l'adjoint au maire de Boulogne-sur-Mer. ■

par Pascal Weil

(*) Le colloque « territoires et santé : quels enjeux ? » des Villes-santé de l'OMS, qui se déroulera le 31 mai 2016 à Aix-les-Bains, comprendra un atelier « comment développer le "sport-santé" dans ma ville ? ».

L'expert - « Une formation en commun pour parler le même langage »

Daniel Rivière, professeur de médecine et président du réseau La santé par l'effort et la forme en Midi-Pyrénées (Efformip)

« La réussite des actions "sport-santé sur ordonnance", en plein développement, repose sur le trinôme médecin - éducateur sportif - patient. Pour en assurer une bonne mise en œuvre, les collectivités doivent s'appuyer en particulier sur des médecins et des éducateurs formés en commun, un financement permettant la pratique d'une activité physique la moins coûteuse pour le patient et une évaluation régulière. Les formations que nous mettons en place permettent aux médecins et éducateurs de parler le même langage et d'être d'accord sur les termes de la prescription médicale. Le programme permet aux médecins de dépister les contre-indications d'une activité physique, d'en connaître ses déterminants (nature, fréquence, intensité et durée) et de savoir que les éducateurs sont capables de l'adapter. Ces derniers sont acculturés aux pathologies chroniques et formés à l'accueil d'une nouvelle population de pratiquants. »

Avantages

- La prescription médicale permet de rendre pérenne la pratique du sport et de l'activité physique.
- Elle améliore la santé physique et mentale des patients concernés.

Inconvénient

Le financement peut constituer un frein au développement des dispositifs.

260

médecins généralistes

strasbourgeois (soit 70 %) ont prescrit au moins une fois une activité physique et sportive adaptée à l'état de santé de leurs patients.

A lire

Le Comité national olympique et sportif français a publié un dictionnaire à visée médicale orienté vers l'aide à la prescription d'activités sportives et à la formation des professionnels de santé et du mouvement sportif.

« Médicosport-santé », 2015.

