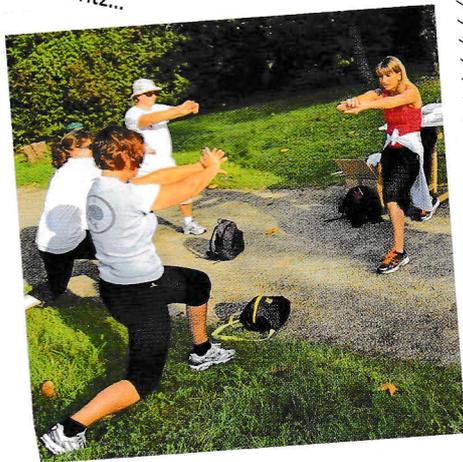


ON SE BOUGE!



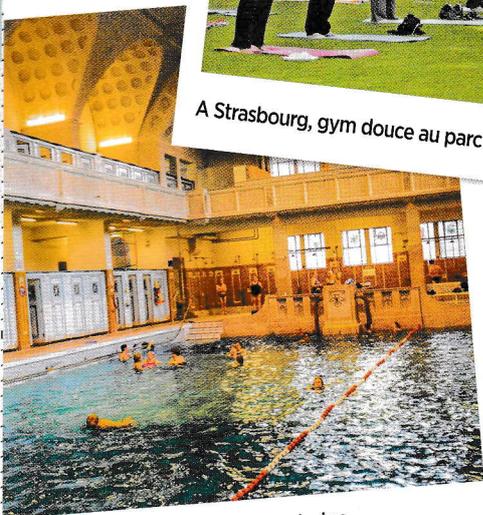
A Biarritz...



...remise en forme collective.



A Strasbourg, gym douce au parc de l'Orangerie.



Cours d'aquagym aux bains municipaux de Strasbourg.

# Le sport sur ordonnance

## NOUS FAIT BOUGER

**Bouger pour guérir, en voilà une bonne idée! C'est le credo du "sport sur ordonnance" mis en place en mars dernier. Qu'en est-il et quelles sont les perspectives? On vous dit tout.**

PAR SANDRINE COUCKE-HADDAD

**M**is en place par le décret du 1<sup>er</sup> mars 2017, le sport sur ordonnance est la marotte du ministère de la Santé depuis une petite dizaine d'années. L'idée? Prescrire des séances de sport comme on prescrirait un médicament, en accompagnement (ou à la place, parfois) d'un traitement allopathique (tout dépend de la pathologie). Du tout bénéf pour les patients concernés (10 millions de Français environ), qui voient ainsi leur état s'améliorer et diminuent pour la plupart leur médication.

**NOTRE EXPERT** PR GÉRARD SAILLANT  
Président fondateur du programme  
Biarritz Sport Santé (BSS).

### C'EST QUOI L'AVANTAGE?

Si, jusque-là, les médecins recommandaient à leurs patients de bouger, cela restait souvent peu suivi d'effets. Passer en mode prescription a un impact indiscutable chez le patient. Reste que la mise en pratique est souvent plus compliquée qu'il y paraît : médecins peu aidés (ou pas assez informés) dans la démarche, manque de relais... Toutefois, les actions menées par les villes pilotes (Strasbourg, Biarritz, Toulouse) ou, plus récemment, le plan Prescri'forme à Paris ouvrent des perspectives encourageantes (démarches facilitées, prise en charge financière, etc.).

## ON FAIT CE QU'ON VEUT COMME SPORT ?

Oui et non. Une fois la prescription établie par le médecin, on est pris en charge par un professionnel de santé (kinésithérapeute, ergothérapeute, psychomotricien) ou un coach certifié APA (activité physique adaptée). De fait, certaines activités peuvent être plus ou moins indiquées en fonction de son profil et de sa pathologie. Mieux vaut donc se laisser guider par les pros. En revanche, pas question d'aller pratiquer à reculons. L'objectif, c'est de s'inscrire dans la durée et donc d'opter pour une activité qui plaît.

## QUI DÉCIDE DE LA PRESCRIPTION ?

Le médecin traitant. C'est le référent de base de la prescription "sport sur ordonnance". Même si l'information à destination du corps médical pêche encore un peu dans certaines régions. "Ici, à Biarritz, on a énormément travaillé avec les médecins de la région, explique le

professeur Saillant. Cette formation allée à cette sensibilisation au niveau local portent leurs fruits. L'Agence régionale de santé, les hôpitaux et les cliniques sont aujourd'hui intéressés par cette démarche."

## QUI PAIE LES SÉANCES ?

Nous, et c'est là que ça peut coïncider. L'Assurance Maladie ne prend pas en charge le montant des séances, alors même que la mesure pourrait (selon un rapport du CNAPS de 2007) diminuer le coût des soins de 50 % et générer quelque 10 millions d'euros d'économies annuelles pour le régime général de la Sécurité sociale. En attendant, certaines mutuelles jouent le jeu et les initiatives locales (via les agences régionales de santé) pallient parfois le manque d'investissement financier de l'assurance maladie. A charge pour les acteurs locaux de trouver des partenariats et des soutiens plus ciblés.

## OÙ PEUT-ON PRATIQUER ?

C'est l'une des faiblesses de la mesure... Pratiquer une activité physique, c'est bien, mais encore faut-il avoir le temps, les moyens et les équipements nécessaires à disposition. Ce qui est loin d'être le cas partout dans l'Hexagone. "Les équipements sportifs et les capacités d'animation sportives sont inégalement répartis sur le territoire, en dépit des efforts des collectivités territoriales", pointe un rapport du Conseil national du sport (CNS). Heureusement,

les programmes régionaux de santé présentent une autre solution intéressante. A Paris, par exemple, le plan Prescri'forme (mis en place à partir de janvier 2018) met à la disposition des médecins traitants un site Internet (<http://lasanteparlesport.fr>, NDLR) référant les 600 centres médico-sportifs homologués "santé sport", les associations sportives agréées ainsi que les sites de pratique sportive autonomes.

## LE SPORT PEUT VRAIMENT AMÉLIORER NOTRE SANTÉ ?

"Les bénéfices du sport ne peuvent plus être remis en question, tonne le Pr Saillant. Il existe un tas de travaux qui ont prouvé les liens entre sport et santé, notamment chez les patients qui ont fait un infarctus du myocarde, qui ont du diabète ou sont obèses." Des études ont également prouvé son efficacité en prévention (cancer du côlon, récurrence d'un cancer du sein...). L'OMS (Organisation mondiale de la santé) estime que 10 % des décès européens sont dus à la sédentarité.

## TOUTES LES PATHOLOGIES SONT CONCERNÉES ?

Sur le papier non. Le sport sur ordonnance tel que défini dans le décret d'application de mars 2017 concerne les patients suivis pour une ALD (affection longue durée) dont la liste (29 pathologies recensées) est disponible sur [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) ou sur le site [www.sport-ordonnance.fr](http://www.sport-ordonnance.fr). Les autres ne sont pas inclus dans la mesure. En revanche, les programmes défendus par les villes pilotes, comme Biarritz Sport Santé, ont une visée beaucoup plus large. Le but est de prescrire une activité physique à tous les sédentaires. Et ça fonctionne plutôt bien. "90 % des patients poursuivent le sport au-delà d'un an", conclut Gérard Saillant.

3 HEURES D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE MODÉRÉE  
PAR SEMAINE OU  
20 MINUTES D'UNE  
ACTIVITÉ INTENSE TROIS  
FOIS PAR SEMAINE DIMINUE  
DE 30 % LE RISQUE DE  
MORTALITÉ PRÉMATURÉE,  
SELON L'INSERM.