

Oui à l'activité physique & sportive sur ordonnance !

MÉDECINE GÉNÉRALE

17.10.2018

Mots clés : Traitement alternatif Dépistage, prévention



« Je suis trop vieux, trop fatigué, trop malade et je ne n'ai pas le temps... ». Pour aider les patients à changer de point de vue sur l'activité physique et à comprendre les bénéfices de se remettre en mouvement, même modérément, le D^r Alexandre Feltz* revient sur le rôle essentiel du médecin généraliste dans la prescription d'une activité physique adaptée. Le D^r Feltz est médecin généraliste et adjoint au maire de Strasbourg en charge de la santé.

Pourquoi prescrire de l'activité physique dans le cadre de la médecine générale ?

Aujourd'hui, il est démontré avec un haut niveau de preuves qu'une activité physique adaptée à l'état de santé (APAS) est un traitement d'une très grande efficacité pour améliorer sa santé.

Pour les pathologies chroniques, l'APAS a une efficacité triple : elle améliore l'état de santé ainsi que la qualité de vie et elle permet de diminuer voire d'arrêter certains médicaments.

Par exemple, dans le diabète de type 2 on peut facilement se retrouver dans une escalade thérapeutique.

Alors que le niveau de preuve pour les médicaments contre le diabète est faible, il est démontré que l'activité physique améliore le taux de glycémie de façon rapide et efficace et réduit le risque de mortalité cardiovasculaire.

Cela a par exemple été le cas pour un de mes patients à qui j'avais proposé de reprendre une activité physique adaptée. Il s'est mis au vélo, au bout de quelques jours, il m'a dit éprouver des malaises. En fait, faire du vélo agit comme un médicament hypoglycémiant, il faisait des hypoglycémies. Nous avons donc

réduit son traitement médicamenteux et sa glycémie s'est stabilisée.

Autre exemple en santé mentale : les patients sous psychotropes ont tendance à grossir et parfois à déclarer un diabète. Cela les conduit souvent à arrêter leur traitement. L'activité physique peut les aider à limiter ces effets secondaires. Il est essentiel de ne plus prescrire de traitement neuroleptique sans l'accompagner aussi d'une prescription d'activité physique adaptée.

Grace à ce guide de la HAS, nous avons désormais accès à des recommandations qui permettent de définir précisément les contours de la consultation médicale d'activité physique pour la santé. Nous vivons une vraie révolution : les médecins généralistes seront encore plus ancrés dans les enjeux actuels de santé publique en disant oui au sport santé sur ordonnance !

Ces consultations médicales d'activité physique pour la santé seront-elles chronophages ?

Je veux d'emblée préciser que ce ne sont pas nous, les médecins généralistes, qui allons devoir évaluer la condition physique de nos patients. Ce rôle sera dévolu aux intervenants spécialisés en APAS : enseignants APAS, éducateurs sportifs, kinésithérapeutes, ergothérapeutes... Ces professionnels travaillent dans des structures adaptées et conçues pour réaliser des tests d'évaluation précis. La tâche du médecin traitant sera d'évaluer l'état de santé de son patient atteint de pathologie chronique, de vérifier si celui-ci est ou non sédentaire et surtout de lui faire accepter un changement de comportement.

Nos patients nous font confiance, à nous de les aider à se motiver ! Partout où le système est financé et organisé, on retrouve un engagement majeur des médecins généralistes : à Strasbourg, à Blagnac, à Saint-Paul de la réunion, à Biarritz, à Boulogne-sur-Mer, à Château-Thierry, à Douai... Cette révolution est en cours.

Pour les patients sédentaires mais ne présentant pas de pathologie chronique, que peut faire le médecin généraliste ?

Pour la prévention primaire, je conseille de se reporter à l'annexe 4 du guide (accès direct : « Prescription d'activités physiques – Freins et leviers »). Les principales objections opposées à la pratique d'une AP – « *je suis trop vieux* », « *je suis déjà assez fatigué* », « *je ne n'ai pas le temps* » – sont indiquées ainsi que des pistes de réponses. Au médecin de s'en inspirer pour proposer des réponses personnalisées et pour accompagner son patient au changement.

Je prends un exemple : quand une personne âgée chute, le maintien à domicile peut devenir compliqué, on aménage l'intérieur, on prescrit de la kinésithérapie, on envisage peut-être une entrée en Ehpad... Mais si l'on arrive à convaincre des patients âgés fragilisés de reprendre une activité physique adaptée, la musculature et l'équilibre vont s'améliorer, la confiance va revenir et le risque de chute va diminuer.

Quelles sont les contre-indications à la pratique d'une AP ?

Il faut garder à l'esprit qu'il n'y a quasiment aucune contre-indication à la pratique d'une activité physique d'intensité modérée, c'est-à-dire à une activité qui entraîne un essoufflement et une transpiration modérés, où la conversation reste possible : marche active, montée lente des escaliers, *footing* à moins de 8 km/h, jardinage... (cf. « Intensités des activités physiques et d'endurance », exemples figurant dans le guide).

Il n'est pas nécessaire de faire pratiquer une épreuve d'effort aux patients qui désirent reprendre une activité physique d'intensité faible à modérée. Cet examen reste indispensable lorsqu'une activité physique d'intensité forte est envisagée et/ou lorsque le risque cardiovasculaire est très élevé.

Pour l'ensemble des patients, un levier essentiel pour lutter contre l'inactivité physique est de promouvoir les modes de déplacements du domicile vers les lieux d'activités comme le travail. Il s'agit de transformer un parcours contraint en parcours santé : vu sous cet angle, habiter à plusieurs km de son bureau est une chance incroyable de faire du vélo ou de la marche à pied et de préserver sa santé !

Prescription d'activités physiques - Freins et leviers

Intensité	Préconisations
Très faible	<p>Préconisations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une dépense énergétique comprise entre 1 et 1,5 MET • 10 à 15 min • 1 à 2 fois par semaine • Exemples : marche lente, ménage, travaux légers, jardinage, etc.
Faible à faible	<p>Préconisations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une dépense énergétique comprise entre 1,5 et 2 MET • 15 à 30 min • 2 à 3 fois par semaine • Exemples : marche normale, ménage, travaux légers, jardinage, etc.
Moyenne à moyenne	<p>Préconisations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une dépense énergétique comprise entre 2 et 3 MET • 30 à 45 min • 3 à 4 fois par semaine • Exemples : marche rapide, ménage, travaux légers, jardinage, etc.
Moyenne à forte	<p>Préconisations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une dépense énergétique comprise entre 3 et 4 MET • 45 à 60 min • 4 à 5 fois par semaine • Exemples : marche rapide, ménage, travaux légers, jardinage, etc.
Élevée	<p>Préconisations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une dépense énergétique comprise entre 4 et 5 MET • 60 à 75 min • 5 à 6 fois par semaine • Exemples : marche rapide, ménage, travaux légers, jardinage, etc.
Élevée à très élevée	<p>Préconisations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une dépense énergétique comprise entre 5 et 6 MET • 75 à 90 min • 6 à 7 fois par semaine • Exemples : marche rapide, ménage, travaux légers, jardinage, etc.
Très élevée	<p>Préconisations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une dépense énergétique comprise entre 6 et 7 MET • 90 à 105 min • 7 à 8 fois par semaine • Exemples : marche rapide, ménage, travaux légers, jardinage, etc.

Intensités des activités physiques et d'endurance

Sédentarité

- Une dépense énergétique comprise entre 1 et 1,5 MET
- 10 à 15 min
- 1 à 2 fois par semaine
- Exemples : marche lente, ménage, travaux légers, jardinage, etc.

Une AP d'intensité faible correspond approximativement à

- Une dépense énergétique comprise entre 1,5 et 2 MET
- 15 à 30 min
- 2 à 3 fois par semaine
- Exemples : marche normale, ménage, travaux légers, jardinage, etc.

Une AP d'intensité moyenne correspond approximativement à

- Une dépense énergétique comprise entre 2 et 3 MET
- 30 à 45 min
- 3 à 4 fois par semaine
- Exemples : marche rapide, ménage, travaux légers, jardinage, etc.



Une AP d'intensité élevée correspond approximativement à

- Une dépense énergétique comprise entre 4 et 5 MET
- 45 à 60 min
- 4 à 5 fois par semaine
- Exemples : marche rapide, ménage, travaux légers, jardinage, etc.

Une AP d'intensité très élevée correspond approximativement à

- Une dépense énergétique comprise entre 6 et 7 MET
- 90 à 105 min
- 7 à 8 fois par semaine
- Exemples : marche rapide, ménage, travaux légers, jardinage, etc.

Pour en savoir plus

- Promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé
- Prescription d'activité physique : des bienfaits pour tous !
- Intensités des activités physiques et d'endurance (58,28 Ko (kilo octets))  Écouter
- Prescription d'activités physiques - Freins et leviers (53,81 Ko (kilo octets))  Écouter
- « Sédentarité : attention, danger pour la santé ! »