

## A L'HÔPITAL SAINT-JOSEPH, DES SOINS PLUS MUSCLÉS !



Le grand hôpital catholique de Marseille inaugure (enfin) ce lundi son Pôle Sport et Santé. La preuve que l'activité physique est désormais un allié à part entière dans la lutte contre la maladie. Ses bienfaits sont évidents dans la prise en charge de certains cancers, du diabète, de l'obésité, de la dépression, des maladies cardiaques, respiratoires ou des rhumatismes... Bouger est plus que jamais vital.

### SANTÉ

Philippe Schmit

- 11 juin 2022
- 3 minutes

Il en aura fallu du souffle à l'équipe du nouveau Pôle Sport et Santé de l'hôpital Saint-Joseph à Marseille pour arriver à... déboucher le champagne qui dort au frais depuis fin 2019 ! Ce sera chose faite ce lundi à 18h30.

Voilà en effet plus de deux ans que Mikaël Richaud (éducateur médico-sportif et coordinateur du pôle), Delphine Venier (référente Sport et Santé) et Yann Ribes (éducateur du Centre de l'Obésité) se démènent à pleins poumons – mais avec discrétion donc – au sein d'une installation qui révolutionne un peu la prise en charge des malades. Le Covid est évidemment

passé par-là, retardant le coupage de ruban, et surtout en augmentant encore le nombre de patients potentiels amenés à rejoindre ce lieu en raison de la flambée des cas de « Covid long » !

## **TOTALEMENT GRATUIT POUR LE PATIENT**

L'hôpital Saint-Joseph, qui a financé la structure, part du principe que le sport doit faire partie intégrante de la prise en charge du patient, à chaque fois que c'est possible. Totalement gratuit pour l'assuré – grâce au soutien de l'Agence Régionale de Santé qui subventionne le dispositif -, sur prescription médicale, un bilan physique et psycho-social est réalisé par un enseignant spécialisé. Ainsi le patient est orienté au mieux vers une activité physique compatible avec sa pathologie, ses envies et sa localisation.

Il est ensuite dirigé vers un club agréé Sport Santé de son choix, proche de son domicile (1). Des bilans sont réalisés à 3 et 6 mois, puis 1 et 2 ans. Preuve que le sport est désormais considéré comme partie intégrante de la prise en charge du patient, ce suivi est même tracé dans le dossier de soins informatisé accessible au médecin prescripteur.

## **EFFICACE JUSQU'EN NEUROLOGIE**

« *Aujourd'hui de nombreux spécialistes de Saint-Joseph prescrivent le sport sur ordonnance* », se félicite Karine Yessad, pour la direction générale. On le sait, une pratique sportive adaptée réduit les douleurs chroniques. Dans le cas de rhumatismes, ou d'arthrose, l'exercice développe la masse musculaire. Et une articulation bien gainée par des muscles sera plus stable.

C'est également efficace en chirurgie digestive, en endocrinologie, en neurologie. Où l'on peut prévenir avant d'avoir à guérir, notamment chez la personne âgée. Il a ainsi été prouvé que l'exercice physique améliore les capacités cognitives et augmente la taille de certaines zones du cerveau, particulièrement celles liées à la mémoire.

## **L'OBÉSITÉ MORBIDE A DOUBLÉ EN 8 ANS !**

Et que dire de l'apport incommensurable du sport dans la lutte contre l'obésité ! Un fléau national extrêmement inquiétant, qui ne cesse de progresser : 17% des Français sont obèses, soit 8,5 millions de personnes ! Et la population des obèses morbides (présentant un indice de masse corporelle – IMC -supérieur à 40kg/m<sup>2</sup>) a presque doublé en huit ans, entre 2012 et 2020, pour atteindre un million d'individus.

Sans aller jusque-là, le « simple » surpoids pèse sur les articulations du dos, du bassin et des jambes. Aussi, se maintenir à un poids correct grâce à l'activité physique soulage le corps tout entier. En gros, l'IMC ne devrait pas – trop – dépasser 25, soit par exemple une personne mesurant 1,70m et pesant 72kg. C'est la limite conseillée. Or 47% des Français sont au-delà de 25. A partir d'un IMC de 30 – quand on pèse 83kg pour 1,65m -, on grimpe dans la catégorie des obèses.

# LE SPORT AIDE À SUPPORTER LA CHIMIOTHÉRAPIE

En oncologie, les médecins de Saint-Joseph préconisent là aussi de plus en plus la pratique d'une activité physique. Elle contribue à mieux supporter les lourds traitements de chimiothérapie. Et, sur un plan psychologique, cette activité valorisante, parfois collective, réinscrit le patient dans une vie plus active, une réappropriation.

On ne le dira jamais assez : bouger et activer son corps est fondamental à l'équilibre vital, quel que soit l'âge. Pas besoin finalement d'attendre d'être mal en point pour s'y mettre. Ce qui ne doit pas vous empêcher d'aller sabrer le champagne ce lundi, puisqu'une visite du Pôle Sport et Santé de Saint-Jo sera possible à partir de 17h30 (26 boulevard de Louvain, Marseille 8e) ! Le breuvage est bien frais...

**(1) UNE MYRIADE DE PARTENAIRES SOUTIENT CE PROGRAMME OPÉRATIONNEL DEPUIS NOVEMBRE 2019, À L'IMAGE DES GRANDS CLUBS SPORTIFS DE LA VILLE : SMUC, ASPTT, SCO, PROVENCE EN FORME, MISS, SANTÉ CROISÉE, MSS SPORT POUR TOUS CORSE, NEWS SCHOOL, RC PHOCÉEN, CAT'S AND DANCE, SIEL BLEU. LA LIGUE PACA DE TENNIS A AUSSI PERMIS AU PÔLE SPORT ET SANTÉ DE BÉNÉFICIER D'UNE ZONE DE SPORT D'EXTÉRIEUR EN BALLES DE TENNIS RECYCLÉES, OFFRANT UN SOL SOUPLE ADAPTÉ À UNE PRATIQUE CONFORTABLE. QUINZE PARTENAIRES CONVENTIONNÉS DONT TROIS MAISONS DE SANTÉ PARTICIPENT DÉJÀ À L'INITIATIVE.**

**Photo de une** : Mikaël Richaud, Delphine Venier et Yann Ribes pilotent depuis 2019 le Pôle Sport et Santé de l'hôpital Saint-Joseph de Marseille.

Philippe Schmit