

Dès mars, vous pourrez vous faire prescrire du sport

Le sport est aujourd'hui reconnu comme un médicament par la loi. Le but: inciter les médecins à prescrire des séances de sport contre la maladie grave



Anaïs Quemener, championne de France de marathon 2016, a été sauvée de sa maladie par le sport. Elle a témoigné hier à l'hôpital Saint-Joseph (8^e), à l'occasion d'un colloque intitulé "Le sport sur ordonnance : la thérapie par le sport".

/ PHOTO M.-A.D.

5 0% des Français ne savent pas qu'une activité sportive peut prévenir de nombreuses maladies. Et une activité sportive régulière peut réduire les risques d'avoir un cancer jusqu'à 25 %." Ce samedi à l'hôpital Saint-Joseph (8^e), à l'occasion d'un colloque consacré au sport comme thérapie, le docteur Hervé Perrier, gastro-entérologue et chef du service oncologie, énonce ces faits devant un amphithéâtre on ne peut plus étonné. "Le sport améliore l'image de soi, le sommeil, l'humeur et permet une moindre consommation de médicaments", continue Michaël Richaud, coach sportif pour personnes atteintes du cancer à l'association Cami 13.

Une méthode de prévention, mais pas seulement : aujourd'hui, le sport est reconnu comme un traitement, au même titre qu'un médicament. Il diminue la fatigue, rehausse l'équilibre physique, aide à gérer la douleur physique et favorise l'esprit de groupe, nécessaire face au sentiment de solitude que peut provoquer une hospitalisation.

"Aujourd'hui, l'activité physique sportive (APS) est même le seul traitement validé en oncologie contre la fatigue", enchaîne le D^r Perrier. La pratique du sport a même sa propre unité de mesure : les MET (*metabolic equivalent of task*). Quand on est assis sans rien faire, on utilise 1 MET par heure. Une activité intense, comme le football ou le squash, fait dépasser les 6 MET/h.

Dans le public, une main se lève. Un homme prend la parole,

un peu sur les nerfs : "Je ne suis pas un spécialiste de la santé, par contre, de la maladie, je le suis. J'ai un cancer depuis plusieurs années. Et j'aurais aimé, en sortant de l'hôpital, qu'on me parle de ce genre de pratiques. Pourquoi ne pas en parler plus?"

C'est que ce traitement complémentaire souffrait d'un cruel manque de financement et de crédibilité. Mais ça, c'était jusqu'au 30 décembre dernier.

Depuis un mois, dans le code de la santé publique, on trouve l'article L. 1172-1 qui stipule que "dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient".

"Si un médecin prescrit du sport, il ne sera plus vu comme un doux hurluberlu."

D'après D^r Alain Ferrero, médecin conseiller du directeur régional et départemental de la jeunesse, cet article change tout. "Si un médecin prescrit du sport à un malade, il ne sera plus vu comme un doux hurluberlu. Cette technique est aujourd'hui reconnue, le médecin est donc protégé par la loi." Et plus qu'une liberté, continue le médecin, "ça amène une pression, une incitation à se tourner vers cette méthode. Plus qu'"on peut",

"Prescrire du sport, plus que "on peut", c'est presque "on doit"."

D'ALAIN FERRERO, MÉDECIN

c'est presque "on doit".

Le décret est passé mais le processus met un certain temps à s'enclencher. Il faut former les médecins, de manière à ce qu'ils sachent tous vers quel organisme rediriger leurs patients, et convaincre l'opinion publique que ce n'est pas un pari fou.

Le sport comme thérapie existe, en soi, depuis 2003 avec le plan national "Mieux Vieillir" et a été repris dans d'autres traitements de pathologie, mais il était "noyé dans des mesures". Si elles ne sont pas encore remboursées, les initiatives en ce sens commencent à émerger depuis quelques années. Ainsi, Cami 13 propose du sport aux personnes atteintes d'un cancer avec un coaching personnalisé sur plusieurs mois. Autre initiative notable, celle de l'association marseillaise Sourire à la Vie, qui accueille et loge des enfants atteints du cancer, et les accompagne par la pratique sportive.

La prescription de sport sur ordonnance entrera en vigueur le 1^{er} mars. Pour faciliter la démarche, une plateforme rassemblant toutes les initiatives allant dans ce sens dans la région verra le jour en septembre. Une belle manière de terminer cette année de Capitale européenne du sport.

Marie-Alix DÉTRIE

LE TÉMOIGNAGE

Elle échappe au cancer

Le témoignage le plus touchant du colloque était très certainement celui d'Anaïs Quenemer. En août 2015, la jeune femme de 25 ans apprend qu'elle souffre d'un cancer du sein. Elle avait remarqué une boule dans sa poitrine, avait consulté deux fois des médecins qui lui avaient dit de ne pas s'inquiéter. Elle insiste, et à la troisième consultation, on lui détecte une tumeur à un stade très avancé.

Elle enchaîne les traitements durs, les chimiothérapies, perd ses cheveux. En février 2016, elle subit même une ablation du sein. Mais six mois plus tard, Anaïs remporte le premier prix du marathon de France. Car tout au long de sa maladie, elle ne s'arrête pas de courir. Ce n'est pas toujours facile mais pour la jeune sportive, c'est sa manière de s'évader.

À l'époque, son médecin ne sait pas comment réagir : "J'étais sa première patiente atteinte du cancer aussi jeune. Quand je lui disais que je voulais courir, il ne savait pas quoi me dire. (...) Les seuls qui me comprenaient vraiment, c'étaient les membres de mon club." Car pour elle, continuer à courir, "c'était ne pas être malade."

M.A.D.

MARS_003