

Les bienfaits trop méconnus de l'activité physique

LE MONDE SCIENCE ET TECHNO | 02.07.2012 à 15h21 • Mis à jour le 02.07.2012 à 15h21

Par Robin Panfili

C'est bien connu, le sport est bon pour la santé. Mais son importance dans la prévalence de certaines pathologies reste encore largement ignorée. Une enquête de quarante pages, publiée sur les sites Sante-medecine.net et Sante.journaldesfemmes.com, rapporte qu'un Français sur deux méconnaît les effets positifs de l'exercice physique sur la prévention ou le traitement de maladies. Pendant trois semaines, 7 753 internautes ont répondu en ligne à ce questionnaire en mentionnant leur âge, leur sexe et leur volume de pratique physique. L'échantillon, sélectionné et représentatif de la population française, a été interrogé sur les actions qu'il privilégierait pour prévenir ou traiter six pathologies différentes (diabète, hypertension artérielle, ostéoporose, cancers, hypercholestérolémie et bronchite chronique).

"En s'appuyant sur des études récentes et scientifiquement fiables, nous avons constaté que des pathologies pouvaient être évitées, guéries ou atténuées grâce à la pratique d'une activité physique ou sportive régulière", note le docteur Pierrick Hordé, directeur de la publication de Sante-medecine.net. L'enquête souligne - avec à l'appui un rapport de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale, daté de 2008 - qu'une activité physique régulière permet par exemple de freiner l'évolution de la bronchite chronique et de mieux la supporter au quotidien.

Dans le traitement du diabète, un exercice physique aurait une influence équivalente au régime alimentaire ou aux médicaments. Pour ces patients, cent cinquante minutes d'efforts par semaine, combinées à un régime nutritionnel adapté, diminueraient le taux d'hémoglobine glyquée d'environ 0,7 %. Si cette valeur, marqueur d'équilibre du diabète, baisse de 1 %, le risque de complications microangiopathiques (altération de la rétine et des fonctions rénales) et macroangiopathiques (accidents cardio-vasculaires) diminuerait de 15 % à 30 %.

La littérature scientifique pointe aussi les bénéfices d'une activité régulière sur la prévention et les risques de récurrence des cancers du sein et du côlon. Selon Laure Copel, oncologue à l'Institut Curie (Paris), *"l'activité physique permet, en quelque sorte, de limiter le début du processus cancéreux et de "freiner" les cellules tumorales"*. Chez les femmes, elle permettrait de réduire les cas de rechute du cancer du sein à hauteur de 67 %.

L'exercice physique peut être bénéfique vis-à-vis de pathologies qui ne sollicitent pas les muscles ou les os. La libération d'endorphines dans le cerveau, multipliée par cinq dans l'effort, diminuerait ainsi le stress et différentes

formes de douleurs. L'espérance de vie, quant à elle, serait prolongée de trois ans à raison de quinze minutes d'efforts quotidiens, tout comme l'autonomie des seniors.

"Les bienfaits de l'activité physique sur la santé ne sont pas encore entrés dans les mœurs ni dans les attitudes. Nous voulons montrer que ces efforts sont à la portée de tout le monde, qu'ils n'impliquent pas forcément l'inscription dans un club de sport, explique Pierrick Hordé. Il faut commencer par prendre de meilleures habitudes : marcher davantage, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, bricoler, jardiner..."

"MANQUE DE COMMUNICATION"

Pourtant, dans le sondage proposé aux internautes, c'est la surveillance de l'alimentation qui apparaît comme le premier facteur de prévention des maladies. *"Ces résultats indiquent le niveau de hiérarchie auquel ils placent l'activité physique au sein des moyens pour préserver son capital. Pour la majorité, "manger mieux" est plus important que "bouger plus". Cette idée est probablement liée au décalage entre l'information riche fournie au grand public autour de la nutrition et le manque de communication précise dans le champ de l'activité physique",* commente le docteur Boris Hansel, endocrinologue et diabétologue à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris).

L'idée selon laquelle le sport influe sur la perte de poids est largement répandue, mais reste une représentation réductrice de l'activité. *"Les patients obèses demandent un régime alimentaire. Il est rare qu'ils pensent d'emblée à l'activité physique. Je dois souvent leur apprendre à donner autant d'importance à la reprise de l'exercice qu'à l'amélioration des habitudes alimentaires. Ils découvrent souvent l'existence d'effets bénéfiques de l'activité, indépendamment même de la perte de poids",* conclut-il.

Les médecins ont là un rôle important à jouer. Malgré les recommandations de la campagne "Manger Bouger" du Programme national nutrition santé, *"ils reconnaissent un manque d'information et sont encore trop peu nombreux à prescrire l'activité sportive à leurs patients comme s'il s'agissait d'un vrai médicament",* souligne le docteur Pierrick Hordé.

Certaines mutuelles envisagent la prise en charge de l'activité physique et sportive avec la participation de l'assurance-maladie. Jusqu'à maintenant, les frais liés à l'activité physique (rééducation fonctionnelle, kinésithérapie, balnéothérapie) ne sont remboursés que pour les affections de longue durée en milieu hospitalier. *"Ces patients débutent une activité physique pour leur plus grand bénéfice, mais ils auront des difficultés importantes à la prolonger en dehors du système médicalisé. Il faut faire évoluer cette situation",* explique Jean-Pierre Davant, président de l'Imaps, société dédiée à la promotion du sport pour la santé. Les négociations sont en cours avec l'assurance-maladie.

Robin Panfili