

Le sport, c'est bien, sous contrôle, c'est mieux

Prévention Avec le développement récent du sport santé, le centre de médecine du sport de l'hôpital d'Antibes, créé il y a 35 ans connaît un succès croissant en s'ouvrant aux malades chroniques

Un centre de médecine du sport (CMS) au sein même du service de cardiologie⁽¹⁾. En émettant cette idée, il y a 35 ans, les docteurs Jean Leonetti, chef du service de cardiologie de l'hôpital d'Antibes (actuel maire d'Antibes) et Alain Tor, médecin du sport, se montraient visionnaires. « A l'époque, notre principale préoccupation était de lutter grâce à la prévention contre la mort subite du sportif, un accident qui se produisait dans tous les stades. Notre deuxième objectif était de favoriser le sport de masse », résume le Dr Tor. Les chiffres attestent du succès de ce projet : « Depuis l'ouverture, nous avons dépassé le cap des 18 000 tests d'effort ». Des examens réalisés dans un environnement très sécurisé puisqu'à proximité immédiate du service de cardiologie. « C'est de règle pour tous les examens faits à l'effort, insiste le Dr François Bernasconi, chef du service de cardiologie. Nous avons plusieurs exemples de sportifs passés directement du centre de médecine du sport aux soins intensifs cardiaques du fait de pathologies cardiaques méconnues, diagnostiquées lors de ces visites ».

Parmi les bénéficiaires de ces plateaux techniques de grande qualité, de nombreux sportifs de haut niveau, amateurs et professionnels – « la région se situe en 2^e position en nombre de sportifs de haut niveau » – mais aussi des sportifs de tous horizons voulant se remettre au sport. Et surtout, depuis deux ans, un nombre croissant de malades chroniques sensibilisés aux bienfaits de l'activité physique. « Depuis 2017, l'activité physique adaptée (APA) est enfin reconnue par la loi [loi Sport sur Ordonnance du 29 mai 2017, Ndlr] comme une thérapeutique non médi-



« Notre cœur de métier, c'est avant tout la prévention et la surveillance des activités physiques et sportives toutes populations confondues », insistent les Drs Magali Ferdinand, François Bernasconi, Any Laborieux et Alain Tor (en médaillon). (Photo N.C.)

camenteuse pour les patients atteints d'affections de longue durée (ALD). Depuis cette loi, ils sont de plus en plus nombreux à nous être adressés, par leur médecin traitant, généraliste ou spécialiste », observe le Dr Tor.

Consultation spécialisée

Dans ce contexte, le CMS a eu l'idée d'ouvrir une consultation spécialisée assurée par un groupe de cinq médecins généralistes diplômés en médecine du sport⁽²⁾. Avant de se présenter à cette consultation, les patients en ALD remplissent à leur domicile un questionnaire concernant leurs antécédents, leurs traitements en cours, leurs allergies éventuelles etc. Ensuite, sur place, « ils bénéficient d'un bilan complet (environ 1h30) – complété d'explorations cardiaques (ECG) et pulmonaires (spirométrie) – et se voient délivrer un

certificat détaillé précisant le type d'activité qu'ils peuvent pratiquer (en tenant compte de leurs goûts), l'intensité, etc. On prend en compte le type de pathologies (cardiovasculaire, respiratoire, diabétique, neurologique, cancérologique, psychiatrique...) bien sûr. Et surtout on dissippe les peurs, très répandues chez les patients qui ne pratiquaient jusque-là aucune activité physique. » Dans le cadre d'un partenariat (lire encadré), les patients sont ensuite adressés au service des sports de la ville d'Antibes. Des coachs spécialisés en activités physiques adaptées les prennent en charge pendant une période de 3 à 6 mois (à raison de 2 à 3 séances par semaine), avec des indications de choix de sport et d'intensité adaptées. « Les coachs de la ville d'Antibes n'ont pas vocation à absorber toute la demande. Il s'agit de leur mettre le pied

à l'étier. » À terme les patients en ALD seront adressés à toutes les associations ou structures privées ou publiques labellisées « Activités Physiques Adaptées ».

Concernant le suivi, « les médecins traitants qui adressent leurs patients au CMS sont tenus informés de la suite, et peuvent communiquer en retour en donnant aux coachs des indications diverses : instauration de nouveaux traitements, existence de pathologies intercurrentes, éventuelles contre-indications temporaires, etc. »

Le programme prévoit de revoir tous ces patients en ALD à distance pour évaluer les bénéfices qu'ils ont tirés de la pratique régulière d'activité physique. Notamment en termes de « resocialisation et de reprise de confiance en soi alors qu'ils se sentent souvent exclus. » Cette évaluation à distance permettra aussi de vérifier

Projet pilote

La ville d'Antibes a été précurseur et novatrice en démarrant en 2017 un programme pour mettre en place le Sport Santé, tel qu'il est défini par la loi. Une organisation prospective a ainsi démarré entre la ville d'Antibes, l'hôpital, le CMS, les médecins généralistes et les associations de patients. Un comité de pilotage a été réuni en incluant tous ces partenaires, le Ministère Jeunesse et Sports, le Comité Olympique, des établissements bancaires et mutuelles susceptibles d'aider ce projet. Ce projet pilote a été présenté au congrès européen des activités physiques et sportives en 2017.

qu'ils ont maintenu leurs activités et si leur pathologie s'est améliorée. Le Dr Bernasconi est de ce point de vue confiant : « C'est une lapalissade de dire que l'activité physique est un médicament ». Mais, il met en garde aussi : « Il aura fallu attendre 2016 pour qu'une loi sport santé reconnaise enfin l'activité physique adaptée comme une thérapeutique non médicamenteuse, en précisant sur le Journal officiel toutes les conditions de sécurité, de personnels, etc. Mais sans budget ! Cette loi est donc un soufflé qui a mis des décennies à monter et qu'il ne faut pas laisser retomber, en trouvant des moyens financiers : municipalité, centre hospitalier, mutuelles... »

NANCY CATTAN

1- Contact : 04 97 24 78 26

2- Il s'agit des Drs Magali Ferdinand, Janis Mellerin, Jean-Christophe Leonetti, Brice Raffat et Any Laborieux

L'activité physique, source de mieux-être au boulot

Prendre de bonnes résolutions c'est une chose. Les tenir en est une autre. Décider que l'on va (enfin) se mettre au sport fait partie de ces ritournelles qui ne se concrétisent pas toujours ou pas longtemps. Et si finalement, tout n'était qu'une question d'organisation ? Si on pouvait se bouger sur son lieu de travail, à la pause déjeuner ou en quittant son poste ? Et surtout, quel impact la pratique d'une activité pourrait avoir sur le bien-être, notamment dans le cadre professionnel ? C'est pour répondre à toutes ces questions que l'association Azur Sport Santé en partenariat avec l'UFR Staps a lancé le projet « Entreprise en forme ». Les salariés de la Fon-

dation Lerval ont pu participer à l'expérimentation : ils ont bénéficié de séances de sport tout au long du premier semestre 2019. Un bilan au début et à la fin du programme vont permettre d'enrichir le travail des chercheurs de l'université.

Dusan Pjevac chargé de développement pour Azur Sport Santé détaille : « Nous avons voulu nous adresser aux personnes qui ne font pas ou peu de sport. Parmi les participants, des femmes pour la plupart, les 2/3 exercent debout (aides-soignants, infirmières, etc.) et le tiers restant est sédentaire. Nous nous sommes basés dans un premier temps sur leurs demandes pour concevoir le programme. Il fallait que le projet

soit co-construit avec les salariés pour qu'il remporte leur adhésion. »

Emulation

Au total, une quarantaine d'employés se sont installés dans les starting-blocks en début d'année. Chaque semaine, ils ont pu assister aux séances dispensées par Mickaël Ybanez, professeur d'activités physiques adaptées : « le but était de leur donner une base de travail et de leur montrer qu'ils étaient capables de progresser. C'est important pour l'estime de soi. Ils étaient d'autant plus motivés qu'ils ont vite vu qu'ils amélioraient leurs performances. » En parallèle, l'Université Côte

d'Azur a mené une étude pour mesurer l'impact sur le bien-être au travail. « Nous avons fait un bilan au début et à la fin de l'expérimentation en nous basant sur des mesures physiologiques et psycho-sociologiques, détaille Bernard Massiera, enseignant chercheur en STAPS. Nous avons déjà constaté une nette amélioration des performances : les participants ont gagné en endurance, certains ont perdu du poids. Mais surtout ils évoquent un impact positif sur le stress au travail. Plus étonnant, ces bénéfices sont ressentis également par leurs collègues qui n'ont pas participé au programme ! Il y a une sorte d'émulation. » Ce type d'initiative est particulièrement inté-



Les participants disent tous ressentir des effets positifs notamment en termes de stress. (Photo Ax. T.)

ressante dans le milieu hospitalier en proie à la problématique de burn-out. La direction de la Fondation Lerval l'a bien compris et envisage de pérenniser ce type de projet.

AXELLE TRUQUET