



© Photo : MurielFranceschetti.com

# ODILE DIAGANA

## « Il n'y a pas meilleur médicament que l'activité physique »

L'ancienne championne est coordinatrice générale de l'association Azur Sport Santé. Les missions de cette structure, les bienfaits de l'activité sportive pour les corps et les âmes... Elle partage ses vérités scientifiques et ses convictions de terrain.

— Interview —

**A**tout cœur. Tout part de là, de cette formidable pompe génératrice de vie. C'est aussi cet organe qui est à l'origine de la belle aventure de l'association Azur Sport Santé. « En 2015, une équipe pluridisciplinaire composée de chercheurs, médecins, professionnels de l'activité physique et entrepreneurs, mène l'étude scientifique As du Cœur », rembobine Odile Diagana, sa coordinatrice générale. L'enjeu ?

« Mesurer l'impact psycho-comportemental et médico-économique d'un programme d'activités physiques thérapeutiques destiné à des patients atteints de maladies cardiovasculaires ». Et ce sont les résultats probants de cette étude qui conduiront l'Agence Régionale de Santé (ARS) PACA à impulser la création d'un Centre de ressources et d'expertise du sport-santé pour la région PACA Est. Les membres fondateurs de cette nouvelle structure sont en grande partie issus du comité de pilotage d'As du Cœur.

Depuis, l'association a grandi et mène de nombreux projets dans le champ du sport-santé. Ainsi, « dans le cadre de l'article 51 de la loi de financement de la Sécurité Sociale, l'expérimentation As du Cœur multicentrique a pour but de tester la faisabilité, l'ef-

ficience et la reproductibilité de la prise en charge par l'Assurance Maladie d'un programme d'activités physiques thérapeutiques. Cinq régions et 1 200 patients vont y participer à la rentrée prochaine », précise Odile Diagana, l'ancienne championne, qui a notamment détenu le record du monde du Pentathlon.

### IL Y AUJOURD'HUI UNE VÉRITABLE PRISE DE CONSCIENCE DU LIEN ENTRE SPORT ET SANTÉ.

#### QUEL A ÉTÉ LE DÉCLENCHEUR ?

Cette prise de conscience est sans doute liée aux nombreuses publications alarmantes de ces dernières années : l'inactivité physique et la sédentarité sont responsables de plus de décès dans le monde que le tabac et sont à l'origine de nombreuses maladies chroniques. Ce sont des constats scientifiques et de santé publique établis il y a plus de 15 ans mais qui sont aujourd'hui beaucoup plus à la portée du grand public par le biais de messages qui ne cessent d'être publiés par l'OMS et par des sociétés savantes comme l'ONAPS, l'HAS... La loi dite « sport santé sur ordonnance » et son décret d'application de 2017 visant à favoriser la prescription d'activité physique par des médecins traitants pour des personnes atteintes d'affections longue durée a eu un rôle également : la presse et les médias ont

beaucoup parlé, à cette occasion, du lien entre activité physique et santé, en donnant une tribune aux personnes qui, depuis plus d'une décennie, disaient qu'il était urgent de promouvoir un mode de vie plus actif. Ce sont tous ces messages, cette loi et ses actions concomitantes, qui ont permis cette prise de conscience, mais on est encore loin d'enrayer la pandémie que constituent l'inactivité physique et la sédentarité.

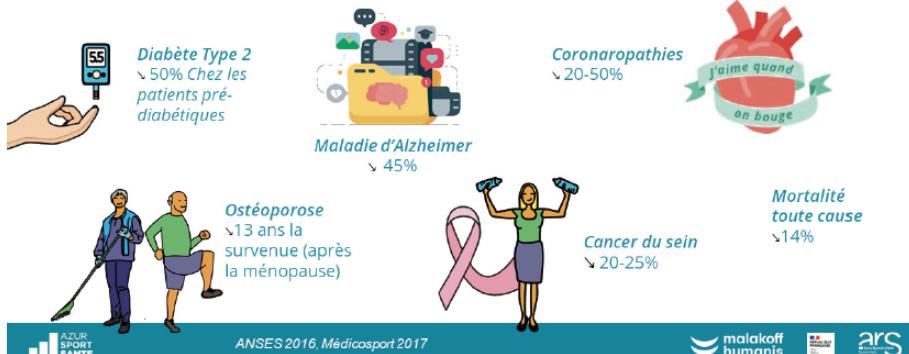
### L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19 A AUSSI ÉTÉ UNE PIQÜRE DE RAPPEL ?

Oui, elle a mis en avant, auprès du grand public, l'importance de commencer ou de poursuivre une activité physique pour éviter, à cause du confinement, d'accentuer le phénomène de sédentarité et d'inactivité physique impactant la santé mentale, sociale et physique. Son effet positif par rapport au système immunitaire a été également largement évoqué. Mais on est encore loin du compte, et il faut, par exemple, encore sensibiliser les médecins à la promotion ou à la prescription de l'activité physique préventive ou thérapeutique. On progresse mais il reste du chemin à faire.

### COMMENT MESURER LES EFFETS DU SPORT SUR LA SANTÉ ? QUELS SONT-ILS ?

Il vaut mieux parler d'activité physique plutôt que de sport, car on peut faire de l'activité physique de plein de manières différentes : en marchant pour aller travailler en jardinant, en bricolant, en randonnant... Mais le sport est en effet un vecteur d'activité physique très bénéfique car il y ajoute une dimension sociale indéniable et parce qu'il permet un encadrement susceptible d'optimiser la pratique. Nous connaissons les effets de l'activité physique, que ce soit en prévention ou en thérapeutique au travers d'un grand nombre d'études scientifiques. Elle a un impact prouvé sur toutes les fonctions cardio-vasculaires et respiratoires. Elle prévient l'apparition de nombreuses maladies chroniques, (notamment le diabète, les maladies

### Bénéfices de l'activité physique régulière en prévention primaire



cardio-respiratoires, les cancers du sein et du colon...) et en réduit les symptômes ou les rechutes quand elles sont avérées. Pour exemple, elle diminue les risques de rechutes des cancers du sein de 30 à 50%. Il n'existe aucun médicament actuellement qui a une puissance, une efficacité aussi importantes. Un grand professeur spécialisé dans les maladies respiratoires disait qu'il n'avait jamais trouvé un meilleur médicament que l'activité physique pour ses patients atteints de BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive). On mesure aussi de plus en plus les effets de l'activité physique sur la prévention et la régulation des symptômes de maladies mentales et neurodégénératives : Alzheimer, la sclérose en plaque, les troubles dépressifs, l'anxiété. Le lien social qu'apportent le sport et l'activité physique en groupe a un impact sur le moral. Les effets sont mesurés par des critères d'amélioration de la condition physique (force, endurance) qui sont directement corrélés à l'espérance de vie et à la qualité de vie, mais également par des critères biologiques.

## QUELS SONT LES OUTILS POUR DÉVELOPPER LE SPORT-SANTÉ ? A DOMICILE ?

### A SEIN DU MONDE PROFESSIONNEL ?

De multiples outils sont proposés pour développer le sport-santé, ils diffèrent en fonction de la cible et des acteurs qui les utilisent. Pour les pratiquants, nous avons conçu un carnet d'activités physiques, nous mettons également en ligne des vidéos de pause active sur notre chaîne YouTube. Il existe également une fiche sur les aides au financement de la pratique ainsi qu'un planificateur d'activités.

Pour les professionnels de santé, nous mettons à disposition la mallette PLANETE créée par le CRES PACA pour donner des outils spécifiques « activité physique » en éducation thérapeutique du patient, ainsi qu'un kit d'aide à la prescription à destination des médecins.

Le site cartographique de l'ARS « Mon Sport Santé PACA » permet aux futurs pratiquants de trouver une offre de pratique adaptée à leur santé (sport-santé bien-être ou activité physique thérapeutique) près de chez eux, et aux médecins de mieux orienter leurs patients. Les encadrants ont à disposition le Jeu « Bouge + » qui est un jeu éducatif qui permet d'apprendre et de pratiquer l'activité physique en s'amusant, et un guide de l'intervenant leur permet de faciliter la conception, la mise en œuvre et l'évaluation d'un programme d'activité physique destiné à un public porteur d'une maladie chronique. Nous avons enfin sur notre site internet des boîtes à outils qui sont destinées à différents acteurs : les enseignants (« Je bouge + à l'école »), les entreprises et collectivités (« Je bouge + au travail ») ou les particuliers (« Je bouge + à la maison »). **H**

## UNE ASSOCIATION D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

### Les missions principales d'Azur Sport Santé :

La vocation générale d'Azur Sport Santé c'est de promouvoir l'activité physique comme outil de santé tout au long de la vie en agissant sur l'ensemble des déterminants qui influencent celle-ci. Elle a trois missions principales portées par trois pôles :

► Le pôle ressource et promotion qui vise à créer des outils et des ressources, agir sur la prescription de l'Activité Physique et Adaptée (APA), partager les bonnes pratiques ainsi que promouvoir l'activité physique.

► Le pôle recherche et innovation qui conçoit, expérimente, modélise et évalue des projets innovants. Il a pour objectif de créer les conditions pour les partager et les généraliser.

► Et enfin le pôle conseil qui a pour rôle d'accompagner les acteurs de terrain (associations, entreprises, collectivités...) dans la mise en œuvre de projets de sport-santé.

« Nous réalisons ces missions avec une approche de santé publique et d'intérêt général, et dans une démarche collaborative. Nous souhaitons être en complément, en accompagnement et non pas en concurrence avec les acteurs de terrain qui existent déjà. Nous avons également à cœur d'évaluer nos actions, de les modéliser pour qu'elles puissent être par la suite reproductibles par d'autres acteurs que nous », explique Odile Diagana.

### Qui la compose :

Azur Sport Santé est, comme toute association loi 1901, composée d'un Conseil d'Administration dont les membres sont issus du monde scientifique, médical et de l'activité physique et sportive. Il y a un collège de membres fondateurs et des représentants des acteurs du terrain (associations sportives, médecins, collectivités, entreprises...), pour garder cette multidisciplinarité qui fait notre valeur ajoutée et notre richesse : le Président est le Dr Alain Fuch, ancien médecin du sport et actuellement médecin conseil de l'Assurance Maladie. « Un de nos membres fondateurs est chef du

département de santé publique du CHU de Nice, notre Trésorier est un ancien directeur d'hôpital, et les 2 vice-présidents sont respectivement médecin du sport et enseignant-chercheur, maître de conférence au Staps de Nice. Il y a également une équipe de 8 salariés, avec des profils adaptés aux 3 pôles décrits plus haut : une chargée de création / promotion, une chargée de recherche, experte en psychologie cognitive, 2 chargés de développement sport-santé, un médecin de santé publique et 3 personnes qui travaillent en transversalité sur la gestion de l'association et sur les 3 pôles. »  
*Infos : azursportsante.fr*

## LES EFFETS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ

Odile Diagana : « On connaît de mieux en mieux les mécanismes qui expliquent l'effet de l'activité physique sur la santé. Ils sont de nature mécanique pour certains (par exemple, l'effet de pompe de la marche sur le retour veineux, les effets de chocs de la marche, la course, les sauts sur les os les renforçant et luttant contre l'ostéoporose) et de nature neurophysiologique pour d'autres :

► Effet hypo-tenseur, l'activité physique maintient l'élasticité artérielle, fait baisser la fréquence cardiaque de repos.

► Effet régulateur : l'activité physique augmente la sensibilité à l'insuline en l'a aidant à passer du sang à la cellule musculaire.

► Effet anti-inflammatoire : Avant on considérait que le muscle était juste un effecteur de la contraction musculaire, aujourd'hui on sait aussi qu'il joue un rôle endocrinien : le muscle libère des myokines dans le sang qui ont une fonction endocrine anti-inflammatoire (or on sait que les maladies chroniques ont comme point commun l'inflammation chronique).

► Effet neurologique : l'activité physique permet une meilleure perfusion sanguine du cerveau qui apporte des nutriments et des facteurs de croissance dans des zones de l'hippocampe, ce qui est déterminant dans les enjeux d'anxiété, de dépression, de mémoire et de maladies dégénératives (Alzheimer) ».