

Problématique : L'exercice physique

« *la troisième médecine René TRÉGOUË, Sénateur honoraire Fondateur du Groupe de Prospective du Sénat* »

Pendant très longtemps, le sport et l'activité physique, bien que reconnus comme bénéfiques pour la forme et la santé, restaient considérés comme subsidiaires et vus essentiellement comme des variables d'ajustement.

Mais au cours de ces dix dernières années, de nombreuses recherches et études sont venues profondément transformer cette conception scientifique sur le rôle et la place exactes de l'exercice physique en matière de prévention et de lutte contre de nombreuses maladies, y compris les plus graves.

Une étude réalisée à la demande de la MGEN en 2006 sur plus de 100 000 femmes françaises, nées entre 1925 et 1950, a montré que, les femmes qui pratiquent au moins 45 minutes par jour d'activité physique soutenue, qu'elles soient ou non sous traitement hormonal substitutif, réduisent de 38 % leurs risques de cancer du sein, par rapport aux femmes inactives.

Une étude épidémiologique publiée en 2017 dans le British Medical Journal, a porté sur les effets d'une pratique quotidienne du vélo sur la santé. Ils ont analysé les habitudes et pratiques sportives de 250.000 Britanniques pendant 5 ans. Au cours de cette étude, 2.430 participants sont décédés, 3.748 ont développé un cancer et 1.110 ont eu un problème cardiaque. Après analyse des habitudes de vie des participants, les chercheurs ont calculé que le fait de faire régulièrement du vélo, à raison de 7 km par jour en moyenne, diminuait les risques de cancer de 45 %, ceux de pathologies cardiaques de 46 % et les risques globaux de mortalité de 41 %.

Une autre étude cette fois Australienne de 2016 a montré que les sports de raquette sont parmi les plus efficaces pour réduire les risques de mortalité.

Si l'activité physique a une action préventive puissante contre les pathologies les plus graves, elle est également très utile quand la maladie est déjà présente. Une étude réalisée par des chercheurs de l'Université de Goethe Francfort en Allemagne a ainsi montré que la pratique régulière d'un sport permettait aux malades atteints d'un cancer gastrique ou intestinal de mieux supporter la chimiothérapie et de réduire les effets secondaires de la pathologie.

Selon l'OMS, le manque d'activité physique concernerait deux adultes sur trois et serait responsable de 5,3 millions des 57 millions de décès répertoriés à travers le monde.

De nombreuses autres études à travers le monde, montrent l'effet bénéfique de l'activité physique, y compris sur le déclin cognitif.

Depuis cette année la loi de modernisation de notre système de santé introduit la possibilité, pour les médecins généralistes, de prescrire une activité physique aux personnes souffrant d'une affection de longue durée (ALD).

Il ne semble plus avoir aucun doute sur l'effet bénéfique de l'exercice physique sur la santé.

- Les médecins des groupes qualité en sont ils convaincus ?
- En parlent-ils à leurs patients ?
- Comment prescrivent-ils cette activité ?
- Quels outils utilisent-ils pour convaincre le patient ?
- Pratiquent-ils eux-mêmes une activité physique ?