



# L'activité physique, le meilleur des médicaments

**SPORT** L'exercice physique est un outil thérapeutique à part entière pour de nombreuses maladies chroniques. Le programme doit toutefois être adapté à l'état de santé et aux préférences de chacun. *Alexandre Beuchat*



**EFFICACITÉ** La pratique sportive doit être ajustée à ses besoins, envies et capacités afin de devenir durable.

**B**ouger est absolument essentiel pour rester en bonne santé. L'activité physique est également bénéfique pour prévenir et soigner de nombreuses maladies, telles que la dépression, l'obésité, le diabète, l'asthme ou le cancer. Les contre-indications sont rares, comme les états infectieux ou les maladies chroniques non stabilisées, résume Vincent Gremeaux, responsable du Centre de médecine du sport du CHUV.

Contrairement à une idée encore répandue, le sport n'aide pas à éliminer les virus. Il faut donc savoir s'arrêter en cas de grippe ou de fièvre. L'exercice est une forme de stress qui rend le travail du système immunitaire plus difficile. L'activité physique ne fera alors qu'amplifier la dissémination du virus dans l'organisme, ce qui peut favoriser une atteinte infectieuse du cœur. Il est ainsi recommandé de reprendre

progressivement, à faible intensité, pendant une semaine à dix jours, une fois la fièvre disparue.

## PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Il faut aussi faire attention aux risques d'accidents cardiovasculaires graves et aux blessures musculo-squelettiques. Pas question de se lancer sans avis médical. On s'abstiendra de toute activité en cas d'inflammation articulaire. Comme précautions, on évitera



également les grandes chaleurs tout en veillant à s'hydrater suffisamment, relève Philippe Tscholl, médecin adjoint à l'unité d'orthopédie et de traumatologie du sport aux HUG.

L'idée n'est pas de placer d'emblée la barre haut, mais de faire preuve de régularité. Certains experts préfèrent parler d'activité physique plutôt que de sport afin d'éviter les connotations de performance et de compétition qui pourraient effrayer. Celle-ci est définie comme «tout mouvement corporel associé à une contraction musculaire, qui augmente la dépense d'énergie par rapport aux niveaux constatés au repos».

#### INTÉGRER DANS LA VIE QUOTIDIENNE

L'enjeu est que le patient intègre la pratique dans sa vie quotidienne, pour aller vers une activité physique planifiée, structurée et répétée, dans le but de maintenir ou d'améliorer la santé et les capacités. C'est la raison pour laquelle il faut l'adapter à ses besoins, envies et capacités. Certains, plus sensibles à l'aspect ludique, privilégieront des jeux comme le football, l'unihockey ou le badminton. D'autres trouveront leur compte en faisant du fitness ou de la danse. L'essentiel est d'ajuster l'intensité à son état de santé.

«Il faut s'accrocher au début, mais les bénéfices sont innombrables à moyen et long terme», souligne Souheil Sayegh, médecin du sport à l'Hôpital de la Tour, à Meyrin (GE). L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de faire au moins deux heures et demie d'activité physique modérée par semaine, comme la marche à bon rythme ou le vélo.

La nécessité de bouger pour rester en bonne santé est désormais

reconnue. La formation générale des médecins n'aborde toutefois pas encore véritablement la prescription de l'activité physique, même si les choses évoluent dans certaines universités où un enseignement optionnel spécifique sur l'exercice et le sport est proposé. Pour les médecins pratiquants, plusieurs initiatives ont été lancées pour pallier cette lacune. Le projet Paprica propose par exemple des formations et outils didactiques pour aider les généralistes à guider et motiver les patients à bouger régulièrement.

#### Zoom

### Des effets bénéfiques pour de nombreuses maladies

l'activité physique réduit les risques de récurrence. Pendant le traitement, le sport aide à mieux supporter les effets secondaires des chimiothérapies. Il diminue la fatigue et prévient la perte de masse musculaire.

des exercices d'endurance à intensité modérée ainsi que du renforcement musculaire sont préconisés après un accident vasculaire cérébral. Ils permettent de réduire la pression artérielle, un risque cardiovasculaire majeur.

le sport est un remède naturel contre la dépression légère à modérée par la libération d'endorphines qu'il génère. Il booste le moral, procure du plaisir, de la détente, réduit le stress et l'anxiété et améliore l'image de soi.

l'activité physique à l'avantage de jouer sur des facteurs de risques majeurs de pathologies comme l'hypertension, les problèmes de pré-diabète et diabète, le surpoids ou le taux de cholestérol élevé.