

Le fait du jour → Santé

Pour qui ?

Les patients atteints d'une affection de longue durée (ALD) pourront se voir prescrire une activité physique adaptée mais non prise en charge par l'Assurance-maladie.

Un chiffre

3 Issoire a été la troisième ville française, avec Strasbourg et Blagnac, à mettre en place le système dit de « sport sur ordonnance », dès 2014.

Risques

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le manque d'activités physiques est considéré comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde (6 %).

INITIATIVE ■ Coup d'envoi officiel du « sport sur ordonnance », aujourd'hui, avec la publication du décret

L'activité plutôt que les médicaments !

Certains bénéficiaires du « sport sur ordonnance » se retrouvent, tous les samedis matin, à Issoire, pour s'adonner à l'activité physique prescrite par leur médecin. Un programme mis en place dès 2014.

Julien Allain

Il est neuf heures, le ciel est bas, en ce samedi matin de février. De la musique s'échappe du gymnase Pierre-de-Coubertin à Issoire. Mais le petit poste de radio n'arrive pas à couvrir les voix et les rires qui émanent d'une salle un peu à l'écart du terrain principal. Dans cette annexe, ils sont dix à marcher en rond, tout en discutant sur le tatami habituellement réservé à la lutte gréco-romaine.

Philippe, Myriam, Odette et Monique souffrent de diabète, de maladies respiratoires. Ils ont entre 39 et 84 ans et profitent d'une séance de gymnastique prescrite par leur médecin traitant.

Une cinquantaine de personnes chaque année

Nathalie Moore, qui coache le petit groupe, distribue les consignes et les encouragements. « Ce sont des cours de gym classiques avec un peu plus de pauses que la moyenne », explique l'éducatrice, employée par le CCAS d'Issoire. « Allez ! Tu vas y arriver ! », coupe-t-elle, s'adressant à Odette, 68 ans, atteinte



ÉCHAUFFEMENT. La séance du samedi matin commence par une petite marche, sous les conseils de Nathalie Moore, sur le tatami réservé à la lutte.

de BPCO (*) et qui, ce matin, manque un peu de souffle.

Après l'échauffement et quelques mouvements de bras circulaires, place aux assouplissements le long des agrès. Le moment idéal pour discuter un peu plus et plaisanter. « Ces séances, c'est aussi un remède pour l'esprit », assure Nathalie Moore. « Les plus âgés sont souvent seuls et n'ont plus personne à qui parler. » Odette acquiesce.

Myriam, 39 ans, vient « depuis le début du programme », c'est-à-dire depuis 2014. « Je vais à une autre séance, le lundi

après-midi, organisée par l'Association française des diabétiques. » La jeune femme, très active, est « en train de passer un certificat professionnel pour dispenser des cours d'activités physiques... »

Philippe, 64 ans, seul homme du groupe, vient de Lempdes-sur-Allagnon, situé à 20 km au sud d'Issoire. Diabétique, il a eu un cancer des reins et a dû subir une ablation. Ce programme lui a permis de « se remettre au sport, de se sentir mieux » et de se fixer un objectif.

« Je vais faire, au mois de septembre, le chemin de Stevenson, à pied. Un parcours de

272 kilomètres au départ du Puy-en-Velay. » Rien que ça !

Des résultats encourageants pour le CCAS et la Ville d'Issoire, pionnière dans cette méthode, qui vise à « sortir du médicament qui peut tout », comme le rappelait Valérie Fourneyron, députée de Seine-Maritime (PS) et ancienne ministre des Sports, porteuse du texte « Sport sur ordonnance » devant l'Assemblée nationale, en 2015.

« Certaines personnes inscrites dans ce programme ne faisaient pas ou plus de sport », rappelle Chantal Thierry-Cherrier, responsable du pôle senior au CCAS d'Issoire. « Maintenant

certaines d'entre-eux multiplient les activités. Cela leur aide dans leur maladie et dans les gestes du quotidien. Les médecins constatent une diminution de la prise de médicaments chez quelques patients. »

Difficile de donner le nombre de patients qui ont profité du programme « car certains poursuivent avec nous, d'autres continuent de leur côté », mais chaque année, ce sont environ cinquante personnes, anciens ou nouveaux, qui bénéficient du « sport sur ordonnance » sur la ville d'Issoire. ■

(*) Bronchopneumopathie chronique obstructive.

« Il a fallu convaincre les patients et rassurer les médecins »

Issoire n'a pas attendu la publication du décret, aujourd'hui, pour mettre en place un dispositif de sport-santé sur ordonnance...

« Il s'agit plutôt d'activités physiques adaptées », précise le docteur Marie-Claude Roche, membre de l'Afret (*), une des associations, avec Issoire santé insertion social (Isis), à l'origine du projet, en partenariat avec la Ville d'Issoire et le CCAS.

Virginie Barreyre, chargée du dossier à l'époque, s'est inspirée de Strasbourg pour imaginer un système similaire sur le territoire d'Issoire, dès 2014. « Ce programme avec l'appui de l'Agence régionale de la santé, de la direction régionale de la Jeunes-



DÉPART. Marie-Claude Roche, membre de l'Afret ; Virginie Barreyre qui était, en 2014, en charge du projet, et Delphine Cadieu, représentante d'Isis.

se et des sports, s'est traduit par l'organisation de séances individuelles et collectives, gratuites la première année puis en tenant compte des ressources des patients, prescrites par le médecin traitant. Il est destiné aux personnes atteintes de diabète type 2, de BPCO et d'hypertension artérielle », souligne Virginie Barreyre. « Nous souhaitons l'étendre aux cas d'obésité et d'insuffisance cardiaque », ajoute Delphine Cadieu, d'Isis.

« Il a fallu convaincre des patients étrangers à la pratique du sport et rassurer les médecins qui ne voulaient pas que leurs patients soient dirigés n'importe où, démontrer qu'il s'agissait

d'un projet de qualité, avec des personnes qualifiées », précise Virginie Barreyre. Si, au niveau national, le sport sur ordonnance n'en est qu'à ses balbutiements, à Issoire, tout est prêt pour passer à la vitesse supérieure.

Étendu à l'agglomération ?

Selon Vincent Challet, en charge des sports à l'Agglo Pays d'Issoire et directeur du CCAS en 2014, « ce principe devrait trouver sa place sur l'ensemble de l'agglomération pour bénéficier au plus grand nombre. C'est, en tout cas, un sujet de réflexion. » ■

(*) Association pour la formation et la recherche en éducation thérapeutique.