

Activité physique et maladies chroniques

20 millions de Français sont fragilisés par une maladie chronique et ce chiffre ne cesse de croître. Pourtant il existe des programmes d'activité physique qui améliorent la qualité de vie.

Les dangers de la sédentarisation

Aujourd'hui, un Français sur trois souffre d'une maladie chronique – trois sur quatre après 65 ans – et ce chiffre ne fait qu'augmenter en raison du vieillissement de la population, de l'allongement de l'espérance de vie et des dépistages précoces.

Les bénéfices de la pratique de programmes d'activité physique adaptée l'emportent sur les risques encourus, quels que soient l'âge et l'état de santé des personnes.

Avec le temps, les répercussions des maladies chroniques dépassent le cadre de la simple atteinte organique initiale. Des complications peuvent survenir en lien avec l'évolution de l'affection ou consécutives aux effets secondaires des traitements. Cela entraîne une tendance au repos, au repli sur soi et à une inactivité physique. Les patients deviennent sédentaires avec un déconditionnement physique et psychosocial.

Des programmes qui complètent les traitements classiques

Prescrits par des médecins, personnalisés et ajustés au mode de vie des patients, appliqués par des professionnels formés, les programmes d'activité physique améliorent la qualité de vie, réduisent les symptômes, préviennent l'apparition de nouvelles pathologies et diminuent les hospitalisations. Ces programmes complètent les traitements classiques.

Il convient donc aux pouvoirs publics de tout mettre en œuvre pour faciliter la mobilité des personnes malades chroniques, par l'aménagement et l'accessibilité des espaces publics et sportifs, mais aussi de rembourser les interventions non médicamenteuses.

Quelques conseils pour "prendre soin" au lieu de "guérir"

- Prescrire précocement
- Ne pas rechercher une performance mais s'adapter aux pathologies chroniques
- La fréquence, la durée, l'intensité et la nature des pratiques doivent être spécifiques à chaque maladie
- Les programmes agissent sur la qualité de vie, la durée de vie, la prévention des risques de récurrence et le taux de guérison
- Utiliser des solutions numériques pour la personnalisation des programmes en routine clinique
- Entretenir la motivation et lutter contre l'abandon en permettant la liberté de choix des pratiques en mettant l'accent sur le plaisir et le soutien des patients partenaires
- Encourager la recherche

- Sensibiliser le grand public et les professionnels de santé et de l'activité physique
- L'inactivité physique coûte chaque année 1,3 milliards d'euros à la France. Les ratios coût-efficacité sont favorables.

Il s'agit d'une évolution du système de santé qui passe de « cure » (guérir) au « care » (prendre soin).

Crédit photo : Lordn - Adobestock