

L'activité physique et sportive quotidienne, un combat permanent

À l'heure où le rapport de la commission Prévention, « Sport et santé », mise en place par Madame la Ministre de la Santé et des Sports, propose d'encourager par tous les moyens possibles, l'activité physique et sportive (APS) dans un but de santé publique, qu'en est-il sur le terrain ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme « un bien être psychique, physique et social » ; l'APS représente bien un facteur déterminant dans cette course au bien être..

Par Ph.P. et Gilles Testou / photo Jean-Pierre Belzit

Les bienfaits de l'APS

L'OMS définit la limite de la sédentarité à moins de 30 minutes d'activité physique modérée par jour. Le mode de vie est le plus dangereux pour l'être humain est de rester assis et de manger en excès.

L'APS modérée et régulière, c'est largement démontré, participe à la prévention et au traitement du diabète de type 2, de l'obésité (véritable épidémie morbide), du syndrome métabolique, de l'hypertension, des anomalies lipidiques, de l'ostéoporose... Cette activité progressive et régulière permet la réhabilitation après accident cardio-vasculaire et dans ce cas de figure, elle doit être médicalisée.

La prescription médicale d'APS

Les patients porteurs de ces maladies chroniques ne peuvent pas reprendre le sport brutalement sans bilan médical préalable permettant de cibler des objectifs cohérents et raisonnables en terme de volume, de fréquence et d'intensité. Il s'agit bien dans ces cas précis d'une véritable prescription médicale détaillée au même titre que les médicaments.

Tout ceci n'empêche pas les règles de base à respecter au quotidien : marcher pour aller au travail, prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur...

Les effets néfastes du sport intensif

Il ne faut pas avoir peur d'en parler, le sport intensif non contrôlé peut être pourvoyeur de pathologiques médicales (traumatiques aigües, lésions cartilagineuses) ; il permet parfois de découvrir une maladie des coronaires latente, des troubles du rythme qui malheureusement peuvent entraîner dans quelques cas une mort subite. Enfin, on connaît bien les dérives possibles telles que le dopage et ses conséquences.

Mais ceci concerne peu le sport pratiqué de manière régulière et modérée ; par contre, cela

doit inciter les sportifs à réaliser un examen médical sérieux une fois par an minimum afin de détecter par exemple une éventuelle malformation cardiaque.

La dispense d'éducation physique scolaire :

Qui n'a pas demandé à son médecin traitant une dispense d'éducation physique pour son enfant à un moment ou un autre de son cursus scolaire ?

S'il n'est pas nécessaire de fournir un certificat de non contre-indication à la pratique du sport en début d'année scolaire, les élèves peuvent présenter un certificat d'inaptitude partielle ou totale aux activités physiques proposées. Dans ces cas de figure, le médecin traitant ou médecin du sport peut être sollicité par la famille, l'enseignant ou le médecin scolaire afin de délivrer un certificat médical d'inaptitude. Celle-ci sera totale ou partielle, en précisant quelles sollicitations sont possibles, tout en respectant le secret médical. Ce certificat médical peut, le cas échéant, être accompagné d'un courrier adressé à l'enseignant ou au médecin scolaire précisant les choses, notamment l'intérêt de maintenir une activité physique adaptée à la situation.

Le problème sera déplacé au niveau de la mise en place du cours d'EPS avec une nécessité d'organisation sans faille pour personnaliser une ou deux activités physiques tout en gérant le reste de la classe.

Au total, le médecin est, avec les parents, un des acteurs de la mise en place d'APS dans un rôle éducatif et de santé publique. Il doit collaborer avec l'enseignant, doit savoir proposer une alternative à l'arrêt complet et ne pas être le complice de l'installation de la sédentarité, véritable comportement à risque pour l'enfant.



Rubrique réalisée en collaboration avec Gilles Testou, médecin et nutritionniste du sport, vice-président de la société corse de médecine du sport.

En conclusion

L'activité physique et sportive est une éducation ; tout se joue sur les premières décennies de la vie. Il incombe aux parents, enseignants et médecins de jouer leur rôle d'éducateurs et d'inciter les enfants et adolescents à continuer ce qui leur est appris au lycée car les enjeux sont ceux d'une vie entière.

