

Maladies chroniques: retrouver la santé par le sport



Le diagnostic d'une maladie chronique est un moment difficile pour les patients. Une de leurs préoccupations concerne la pratique de l'activité physique, dont les bienfaits sur la santé sont de plus en plus évidents. A la suite du diagnostic de certaines maladies chroniques, l'activité physique est perçue à juste titre par les patients comme un élément de leur survie et va faire partie de leurs résolutions permettant d'avoir une vie plus saine.

Alexis Lion, Cathy Schummer

Sports Medicine Research Laboratory, Luxembourg Institute of Health, Luxembourg

Les bénéfices de la pratique d'une activité physique pendant et après la maladie

Les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé sont importants dans la prise en charge de nombreuses maladies: maladies cardiovasculaires, cancer, dépression, maladies neurologiques, troubles métaboliques ou maladies musculaires, osseuses et articulaires. L'activité physique permet l'amélioration des fonctions cardiovasculaires et respiratoires. Cependant, elle permet également de lutter contre l'obésité, de renforcer une musculature affaiblie, de diminuer le risque de rechute après un cancer ou encore de lutter contre la dépression et l'anxiété. Lorsque le sport est pratiqué en groupe, il crée en plus une émulation entre les participants qui renforce la qualité et la quantité des exercices effectués. Au-delà, le tissage d'un nouveau réseau social, composé de personnes qui ont également été atteintes par une

maladie, est bienfaisant, en particulier pour lutter contre la dépression, le stress et la fatigue.

Les barrières à la pratique de l'activité physique pendant et après la maladie

L'activité physique a de multiples barrières qui peuvent être regroupées en quatre catégories: maladie, psychologie, démographie et organisation du système de santé. La maladie et les conséquences de son traitement (mobilité réduite, douleur, etc.) limitent la pratique de l'activité physique. Ces limitations sont différentes selon les maladies: mobilité réduite dans certaines maladies neurologiques, fatigue pendant la chimiothérapie, etc. De plus, la dépression ou l'anxiété découragent les patients à participer aux activités. Les patients peuvent se sentir surchargés par le traitement mais aussi par les obligations familiales et la situation professionnelle

en particulier s'ils ne bénéficient pas de support social. Ainsi, de nombreux patients ne pratiquent pas d'activité physique et préfèrent se reposer. Par ailleurs, le maintien à long terme de l'intérêt pour les activités physiques adaptées est très difficile à obtenir, en particulier pour les salariés qui ne trouvent pas le temps nécessaire pour participer aux cours. Cependant, ce manque de temps est un argument trop souvent utilisé par les patients pour se justifier du désintérêt de l'activité physique.

De plus, certaines populations ont tendance à moins participer aux activités physiques thérapeutiques: personnes âgées, femmes, personnes qui ont un faible niveau d'étude, personnes qui ont une situation socio-économique défavorable, personnes immigrées. Le système de santé pourrait favoriser davantage le développement des activités physiques adaptées en augmentant la priorité aux soins chroniques et à l'activité physique adaptée.

Par ailleurs, les professionnels de la santé n'ont pas tous une attitude favorable envers l'activité physique et son potentiel thérapeutique. Ainsi, trop de patients ne sont pas guidés vers les groupes d'activités physiques adaptées. Les aspects organisationnels (horaires, lieux, accessibilité, etc.) et didactiques (contenus proposés, etc.) des cours offerts peuvent être également des limitations.

Suivi quotidien des activités physiques

La plateforme informatique (TIPPS) mise au point par les experts du «Sports Medicine Research Laboratory» du LIH permet de tenir une comptabilité quotidienne de vos activités physiques ainsi que de votre état de santé. Il s'agit d'un agenda sportif électronique accessible gratuitement via internet qui permet l'encodage quotidien des données relatives à la pratique d'activité physique, mais également à votre état de santé. Un Index-Santé a été spécialement implémenté dans TIPPS dans le cadre du projet «Sport-Santé». La nouvelle jauge indique le niveau hebdomadaire d'activité physique et le compare aux recommandations scientifiques internationales (pour une personne adulte en bonne santé: 150 minutes d'activité physique à une intensité modérée ou 75 minutes à une intensité vigoureuse).

Pour plus d'information:
www.tipps.lu ou www.sport-sante.lu

L'activité physique permet l'amélioration des fonctions cardiovasculaires et respiratoires

Toutefois, toutes ces barrières ne sont pas insurmontables. Pour augmenter le nombre des participants, il est important que chaque patient soit informé des bénéfices de l'activité physique pendant et après la maladie. Chaque patient devrait être informé sur les activités physiques adaptées à sa maladie (type, intensité, fréquence, etc.). Cette sensibilisation devrait être systématiquement assurée par les professionnels de la santé. L'accessibilité et l'offre pourraient être augmentées et améliorées. Enfin, les difficultés socio-économiques limitant l'accès à l'activité physique adaptée pourraient être levées par des remboursements ou une diminution des frais.

Quelle est l'offre disponible au Luxembourg en matière d'activités physiques adaptées ?

Pour une pathologie donnée, il existe au Luxembourg des cours d'activités physiques adaptées. Les activités sont proposées par des associations, des fondations ou des groupements qui n'ont pas de but lucratif. Ces structures s'intéressent à un grand nombre de maladies chroniques: pathologies cardiovasculaires, maladies rares, maladie de Parkinson, sclérose en plaques, surpoids et obésité, cancer, arthrose et/ou port de prothèse de la hanche et/ou du genou, blessures sportives (voir tableau page suivante). Ainsi, elles offrent plus de 40 h de cours d'activités physiques chaque semaine aux patients ou aux personnes qui ont été malades. Les activités sont très diverses et sont encadrées par des professionnels (kinésithérapeutes, professeurs de sport) qui connaissent les particularités des différentes pathologies rencontrées.

Comment trouver un groupe d'activités physiques adaptées à sa maladie ?

Il est très facile de contacter chacune des structures qui proposent des activités physiques thérapeutiques. Le site www.sport-sante.lu a été créé pour simplifier vos recherches d'informations concernant les structures et les activités qu'elles proposent. Ainsi, il donne des renseignements pratiques afin que vous et, éventuellement votre médecin ou votre kinésithérapeute, puissiez trouver votre groupe pour pratiquer au Luxembourg une activité physique thérapeutique adaptée à votre maladie. Le nom des organisateurs, les activités prévues, les lieux et les horaires de tous les cours proposés sont acces-



Rien n'est plus facile que de trouver une activité physique adaptée à une pathologie sur www.sport-sante.lu.

sibles dans la rubrique «Groupes» du site (Photo ci-dessus). De plus, des fiches descriptives expliquent les effets bénéfiques de l'activité physique sur chaque maladie et fournissent des recommandations spécifiques. Ces fiches informent également sur les contre-indications et les risques liés à la pratique des activités physiques. ●

Contact:

Alexis Lion, PhD - Projet Sport-Santé
Sports Medicine Research Laboratory

Luxembourg Institute of Health
76, Rue d'Eich, L-1460 Luxembourg - Tél.: +352 26970-849
Fax: +352 26970-871 - www.sport-sante.lu - contact@sport-sante.lu
- Twitter: @SportSanteLux - Facebook: sport-sante.lu



Sport-Santé est soutenu par l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte qui souhaite renforcer et dynamiser le développement de l'activité physique comme mesure de protection de la santé au Luxembourg. Elle a sollicité le Sports Medicine Research Laboratory du Luxembourg Institute of Health (LIH) pour mener à bien le projet «Sport-Santé» dont l'objectif est d'augmenter l'offre des activités physiques thérapeutiques et le nombre de personnes qui les pratiquent. La sensibilisation du grand public et des professionnels de la santé est évoquée à travers des brochures disponibles dans les services de kinésithérapie de la plupart des structures hospitalières luxembourgeoises, de la présence de stands «Sport-Santé» lors d'événements concernant le sport et la santé, et de la parution d'articles dans des revues spécialisées luxembourgeoises (FHL Info, Info Cancer, Corps Médical, Flambeau, etc.). Cette sensibilisation vise à expliquer les bienfaits de l'activité physique et à indiquer les simples démarches pour trouver les informations relatives aux activités physiques thérapeutiques offertes au Grand-Duché. Pour plus d'information: www.sport-sante.lu

Liste des activités physiques thérapeutiques proposées au Luxembourg.



Pathologies concernées	Nom des groupes	Gymnastique	Marche Nordique	Aquagym	Multi-sports	Yoga/Qi-Gong	Natation	Cyclisme	Randonnée	Pétanque	Danse/Zumba	Boxe	Musculation	Jeux	Jogging
Pathologies cardiovasculaires	Groupes Sportifs pour Cardiaques	✓	✓	✓			✓	✓	✓						
Accidents vasculaires cérébraux	Bléitz									✓					
Maladies rares	ALAN Maladies Rares Luxembourg			✓							✓				
Maladie de Parkinson	Parkinson Luxembourg	✓	✓			✓					✓	✓			
Scièreose en plaques	Multiple Sclérose Lëtzebuerg			✓											
Surpoids et obésité	Groupe Sportif Obésité			✓	✓										
Surpoids et obésité	Movin' Kids	✓					✓								
Surpoids et obésité	Gesond Diddeleng - De Wibbel	✓	✓												
Cancer	Groupes Sportifs Oncologiques	✓		✓	✓								✓		
Cancer	Fondatioun Kriibskrank Kanner													✓	
Cancer	Fondation Cancer	✓	✓			✓					✓				✓
Cancer	Europa Donna Luxembourg					✓									
Troubles orthopédiques	Gesond Diddeleng - Marche Nordique		✓												
Troubles orthopédiques	1. Luxemburger Hüft- and Kniesportgruppe	✓	✓												
Blessures sportives	1st Return-to-Sports Group Luxembourg				✓										



www.sport-sante.lu

