

Les activités physiques thérapeutiques des Groupes Sportifs de Santé au Grand-Duché de Luxembourg

Alexis Lion^{1,2}, Axel Urhausen^{1,2}, Charles Delagardelle^{2,3}, Romain Seil^{1,2}, Daniel Theisen¹

¹ Laboratoire de Recherche en Médecine du Sport, Luxembourg Institute of Health, L-1460 Luxembourg, Luxembourg

² Centre Hospitalier de Luxembourg, Clinique du sport, L-1460 Luxembourg, Luxembourg

³ Centre Hospitalier de Luxembourg, Service de cardiologie, L-1210 Luxembourg, Luxembourg

Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques : les pionniers

Les effets positifs de l'activité physique sur la santé sont démontrés pour les maladies cardiovasculaires depuis plus de 60 ans. Ainsi, l'Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques (ALGSC) a été créée en 1985 afin de permettre aux patients qui ont eu des incidents cardiaques de pratiquer de l'activité physique dans la continuation de leur rééducation [1]. En 2014, soit près de 30 ans après sa création, l'ALGSC propose plus de 17 heures d'activité physique par semaine sur des modes variés tels que la natation, la gymnastique, l'aquagym, la marche nordique et le cyclisme [2]. Ces activités physiques thérapeutiques sont effectuées sous la supervision de moniteurs sensibilisés aux pathologies cardiaques, d'infirmières et de médecins.

Activité physique : des bénéfices globaux sur la santé

Cependant, les effets bénéfiques de l'activité physique ne se limitent pas uniquement aux maladies cardiovasculaires. En effet, il a été démontré que l'activité physique a une influence positive dans la prise en charge d'une série d'autres maladies (cancer, dépression, maladies neurologiques, maladies métaboliques, maladies musculaires, osseuses et articulaires). En plus de l'amélioration des fonctions

cardiovasculaires et respiratoires, l'activité physique permet de lutter contre l'obésité, de renforcer la musculature, de diminuer l'incidence d'un cancer et le risque de rechute après certains cancers ou encore de lutter contre la dépression et l'anxiété [3, 4].



De nombreux autres Groupes Sportifs de Santé

A l'instar de l'ALGSC, de nombreux groupes se sont alors créés au Luxembourg (Tableau 1) et proposent des activités physiques thérapeutiques pour des patients atteints de cancer (Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques, Europa Donna Luxembourg, Fondation Cancer), d'obésité (Groupe Sportif Obésité, Movin' Kids), de maladies rares et neurologiques (ALAN Maladies Rares, Blëtz, Multiple Sclérose Lëtzebuerg, Parkinson Luxembourg), de problèmes orthopédiques (1. Luxemburger Hüft- und Kniesportgruppe) ou de blessures sportives (1st Return-to-Sports Group Luxembourg) [2].

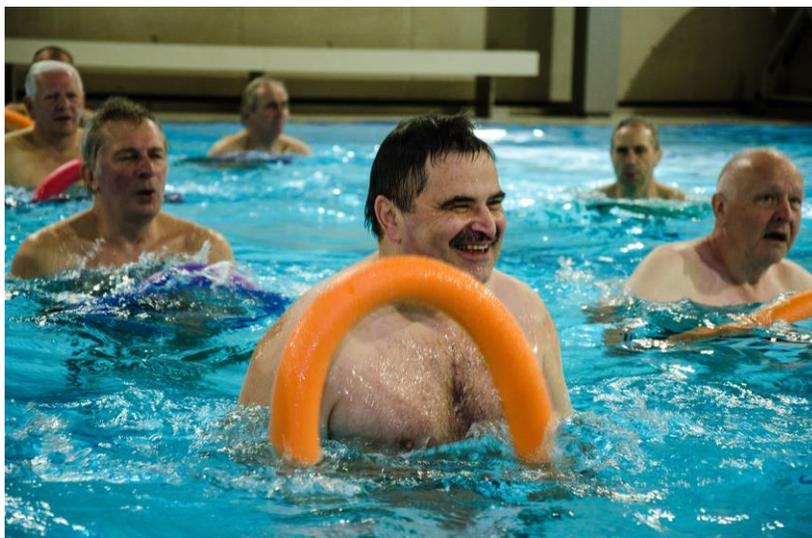
Offre satisfaisante mais participation limitée

Au total, plus de 40 heures d'activités physiques thérapeutiques sont proposées chaque semaine pour des patients ou des personnes qui ont été malades. Les activités proposées sont adaptées aux populations rencontrées et sont assez diverses (cyclisme, gymnastique, course à pied, marche nordique, natation, aquagym, boxe, tango, yoga, pétanque, musculation) pour permettre à chaque patient de trouver une activité qui lui plaît [2]. Ces activités permettent également de créer des liens sociaux qui sont bénéfiques pour la santé mentale des patients et primordiaux pour la cohésion et le bon fonctionnement des groupes [5]. Cependant, la participation observée dans les différents groupes est relativement faible par rapport aux capacités maximales d'accueil [2]. Aussi, la participation pourrait-elle être doublée. Cette participation réduite est vraisemblablement liée aux contraintes organisationnelles mais surtout à un manque d'informations auprès des patients et de certains professionnels de la santé. De plus, la présence des groupes est principalement observée dans le sud du pays [2].



Projet Sport-Santé

Dans le but d'augmenter la participation et d'élargir l'offre sur le territoire, le projet Sport-Santé a été créé en particulier pour sensibiliser les patients et les professionnels de la santé à la nécessité de pratiquer de l'activité physique thérapeutique. Il permet également d'étendre l'offre actuelle de sports thérapeutiques pour les patients. Ainsi, ce projet a trois objectifs principaux : augmenter le nombre de participants aux groupes d'activités physiques thérapeutiques déjà existants au Grand-Duché, augmenter l'offre en matière d'activités physiques thérapeutiques, et enfin pérenniser cette offre.



www.sport-sante.lu

Un site internet à l'attention des patients et des professionnels de la santé

Le site internet www.sport-sante.lu a pour vocation de fournir des informations complètes, objectives et scientifiques sur les activités physiques recommandées en fonction des pathologies [6]. Des fiches descriptives expliquent les effets bénéfiques de l'activité physique sur chaque maladie et

fournissent des recommandations spécifiques. Ces fiches contiennent également des informations concernant les risques liés à la pratique d'activités physiques. Le site internet donne des renseignements pratiques afin que chaque personne concernée puisse trouver facilement son groupe pour pratiquer une activité physique thérapeutique adaptée à ses besoins. Ainsi, il informe sur les organisateurs, les activités prévues, les lieux et les horaires de tous les cours proposés au Luxembourg.

Remerciements

Le projet Sport-Santé est soutenu par l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte.

Références

1. Delagardelle C, Feiereisen P. [25 years of organized ambulatory heart sport in Luxembourg. The development of a sustained rehabilitation model]. Bull Soc Sci Med Grand Duché Luxemb 2011(1):7-17.
2. Lion A, Urhausen A, Delagardelle C, Seil R, Theisen D. [Promotion of physical activity for secondary prevention in patients with chronic diseases: the situation in the Grand-Duchy of Luxembourg]. Bull Soc Sci Med Grand Duché Luxemb 2014(3):57-72.
3. Corliss J. Exercise: Powering up. Nature 2012;485(7400):S62-S63.
4. Handschin C, Spiegelman BM. The role of exercise and PGC1alpha in inflammation and chronic disease. Nature 2008;454(7203):463-9.
5. Hawkes AL, Patrao TA, Atherton J, et al. Effect of a telephone-delivered coronary heart disease secondary prevention program (proactive heart) on quality of life and health behaviours: primary outcomes of a randomised controlled trial. Int J Behav Med 2013;20(3):413-24.
6. Sport-Santé. Sport-Santé Website. 2015 [cited 2015 June, 17th]; Available from: www.sport-sante.lu.



Tableau 1. Liste des groupes proposant des activités physiques thérapeutiques.

Nom des groupes	Site internet	Pathologies concernées
Groupes Sportifs pour Cardiaques	www.algsc.lu	Pathologies cardiovasculaires
Groupes Sportifs Oncologiques	www.sportifsoncologiques.lu	Cancer
Fondation Cancer	www.cancer.lu	Cancer
Europa Donna Luxembourg	www.europadonna.lu	Cancer du sein
Blëtz	www.bletz.lu	Accidents vasculaires cérébraux
ALAN Maladies Rares Luxembourg	www.alan.lu	Maladies Rares
Parkinson Luxembourg	www.parkinsonlux.lu	Maladie de Parkinson
Multiple Sclérose Lëtzebuerg	www.msweb.lu	Sclérose en plaques
Groupe sportif Obésité	www.chl.lu/clinique-du-sport	Surpoids et obésité (adolescents et adultes)
Movin' Kids	www.vdl.lu/sportspourtous.html	Surpoids et obésité (enfants)
1. Luxemburger Hüft- und Kniesportgruppe	www.chl.lu/clinique-du-sport	Arthrose et/ou prothèse de la hanche et/ou du genou
1st Return-to-Sports Group Luxembourg	www.chl.lu/clinique-du-sport	Blessures sportives (Ligaments croisés antérieurs, etc.)