Sport sur ordonnance: reprendre goût à l'activité

Prévention Le Comité départemental olympique et sportif du Var s'est associé à l'UFR Staps de l'université pour créer une plateforme destinée aux patients qui veulent se mettre au sport

ur l'ordonnance, pas de traitements ni d'examens médicaux mais... du sport. Depuis un an et demi, avec l'application du décret du 30 décembre 2016, les médecins peuvent prescrire du sport à leurs patients. Pas n'importe lesquels puisque sont concernés ceux qui souffrent d'ALD (Affections de longue durée) telles que Parkinson, les maladies coronariennes, la sclérose en plaques, etc. Soit, potentiellement 10 millions de Françals. -Le but est d'améliorer les conditions de vie des malades en luttant contre la sédentarité. L'activité physique adaptée est considérée par la communauté médicale elle-même comme une prise en charge thérapeutique à part entière dont l'intérêt n'est plus à démontrer», explique Lucienne Roques, présidente du CDOS (Comité départemental olympi que et sportif du Var). Ce comité, en partenariat avec l'UFR Staps de la faculté des sciences du sport de

Toulon, a choisi de traduire en actions très concrètes ces observations. - Dans le département du Var, il y a beaucoup d'initiatives sport santé mais les choses ne

sont pas clairement organisées. Nous sommes partis d'un constat: quand bien même leur médecin leur prescrit de l'activité physique, les patients ne savent pas où aller et surtout que faire. Le CDOS a voulu créer une plateforme de coordina-



Natation, marche, tennis de table... de nombreuses activités peuvent être pratiquées par les patients en ALD à condition d'être encadrées. (Photo Elustration Unsolash)

tion avec la participation de la faculté pour leur permettre d'être pris en charge facilement ...

Déterminer les capacités

Et comme il est difficile de

Trouver l'activité qui correspond au niveau et aux envies du patient

gérer tous les malades en ALD, la plateforme s'adresse en priorité à ceux qui souffrent des affections les plus fréquentes telles que le diabète, le cancer,

Concrètement, tout commence avec le médecin. C'est lui qui établit la pres-

cription de sport. Il donne ensuite le numéro du patient - avec son accord bien sûr - au CDOS qui se charge de l'appeler pour répondre à toutes ses questions éventuelles. Ensuite, la personne passe des tests initiaux au sein

de la faculté des sclences sport destinés à jauger son niyeau et ses capacités physiques. L'occasion aussi

pour les étudiants de mettre en application leurs connaissances théoriques. Ce moment est décisif car il va conditionner la suite: il faut déterminer ce que peut faire et ne pas faire l'individu. Car tout l'enjeu est de ne pas le «dégoûter» avec une activité trop difficile ou

Resocialiser

Après cette étape, il rejoint un programme passerelle. «Il va assister à 4 ou 5 séances dans une association spécialisée afin de lui faire prendre conscience de l'intérêt du sport et le familiariser avec la pratique, commente Lucienne Roques. Enfin, il est orienté vers des associations partenaires pour essayer plusieurs activités afin de trouver celle qui lui correspond le mieux. »

Côté tarif, combien ca coûte? Pour l'heure la Sécurité sociale ne prend pas en charge financièrement le sport sur ordonnance mais certaines mutuelles proposent des remboursements (à voir au cas pas cas). Dans ce programme varois, le patient est invité à verser 30 euros au CDOS... qui lui sont rem-

boursés s'il s'inscrit finalement dans une association sportive. - Nous voulons tout mettre en œuvre pour les remotiver, d'une part à bouger, d'autre part à sortir de chez eux. L'idée est de les inciter à prendre de nouvelles habitudes en leur montrant ce qu'ils peuvent retirer de la pratique d'une activité physique », insiste Lucienne Roques. Et les bénéfices ne se mesurent pas seulement au niveau du corps. - Nous voulons nous adresser aux personnes en elissement social c'est-à-dire qui ont tendance à tomber dans l'isolement. L'idée est de les resocialiser à travers des activités adaptées. - La santé physsique, psychique, passe aussi par les contacts humains.

AXELLE TRUQUET atruquet@nicematin.fr http://wchancedympique.com



qui ne lui plairait pas du



Vous êtes atteint d'une MALADIE CHRONIQUE et vous souhaitez pratiquer une ACTIVITÉ PHYSIQUE la plus adaptée à votre santé à proximité de chez vous ?

PACA.SPORT.SANTE.FR





Le CDOS et l'UFR Staps de l'université toulonnaise ont signé un partenariat pour recevoir les patients et les aider à trouver l'activité qui leur convient.