

# Le sport remboursé par la sécurité sociale ? Réalité ou fiction ?

Sans vouloir créer une polémique, je me demande si nos gouvernements tels qu'ils soient traitent de sujets fondamentaux. Depuis quelques mois le mariage gay a été à l'honneur alors que nous sommes en pleine crise économique. Je ne dis pas que le sujet n'est pas important mais quand même pourquoi tout ce tapage. Il me semble qu'il existe d'autres sujets bien plus sensibles et notamment en terme de santé .Enfin chacun voit midi à sa porte !!! Mais loin d'être une science fiction le sport pourrait être prescrit par nos médecins .Sera t-il remboursé par la Sécurité sociale ? Là attention il ne faut pas rêver non plus. La haute autorité de santé (HAS) a dévoilé des pistes pour développer la prescription de thérapies non médicamenteuses tel l'exercice physique. Il est effectivement prouvé que le sport et les activités physiques sont bons pour la santé, ils permettent de vivre plus longtemps et en bonne santé. Mais voilà des difficultés apparaissent pour la prescription du sport et des activités physiques comme thérapie non médicamenteuse.



## **Le sport et ses bienfaits sur la santé**

Pratiquer du sport ou tout simplement se bouger c'est bon pour la santé. Cela permet de lutter contre l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, les cancers.

Les bénéfices d'une activité physique sont proportionnels à la dose d'activité.

Les activités dites d'endurance (efforts longs de faible intensité) sont préconisés. L'endurance peut s'améliorer à tout âge. Plus vous commencez tôt et plus l'endurance sera bénéfique. Mais contrairement à ce que certains disent, il n'est jamais trop tard pour commencer. On peut démarrer à partir de 50 ans (pensez au contrôle médical avant de vous lancer) .Il s'agira ensuite de compléter avec des étirements et des renforcements musculaires .Il s'agit de pratiquer au moins 30 mn par jour et ceci de façon régulière.

Afin d'agir efficacement et en toute sécurité vous devez établir un programme personnalisé basé sur la fréquence, l'intensité, la durée de la pratique. Ainsi vous progresserez

et vous consolidez les facteurs d'une bonne santé ; Si vous n'êtes pas un spécialiste faites vous aider .Votre médecin peut vous conseiller .Et peut être un jour pourra t-il peut être vous prescrire des séances de sport. Mais voilà les choses ne sont pas si simples des entraves à cette possibilité se présentent.

## **Les freins à la prescription du sport**

D'un part le premier obstacle à la prescription du sport c'est la représentation qu'on les patients de leur relation à la maladie et à leur médecin. Généralement quand vous consultez votre médecin il vous prescrit des médicaments. S'il se met à vous prescrire des séances de sport comment allez-vous réagir ? Le médicament ça rassure ....

D'autre part, les médecins manquent de temps pour convaincre leur patient de l'utilité d'une pratique physique et il n'existe pas de données scientifiques en quantité suffisante (prouvées) pour convaincre.

Un aspect non négligeable présente également une difficulté de mise en place : le coût financier. Une prescription de sport implique de faire recours à des spécialistes pour se faire et aider et agir en toute sécurité. Qui pourrait prendre en charge ces dépenses, La sécurité sociale ? Oui bon bah changeons de sujet .Vous avez bien compris.

Quoiqu'il en soit les mentalités doivent changer pour que le sport puisse s'intégrer dans la vie quotidienne de nos concitoyens. Que ce soit au niveau de nos médecins mais aussi dans nos pratiques. Chacun doit se prendre en charge pour

améliorer les facteurs de la santé. Le sport pour vivre mieux pour vivre vieux.

*Jean Philippe*

