

LORRAINE Santé

# Prescri'mouv : et si le sport,

**Mis en place en 2019 en Lorraine, le dispositif Prescri'mouv permet aux médecins de prescrire une activité physique encadrée. Soutenu par le gouvernement et validé par l'Agence régionale de santé, ce traitement naturel et sans effet secondaire peine encore à se faire connaître.**

Toutes les études le montrent et pourtant. La pratique d'une activité physique régulière reste confinée à une infime partie de la population. Conséquence : sédentarité, malbouffe et régime hypercalorique ont des effets dévastateurs sur nos organismes occidentaux repus et délaissés. Le mélange est explosif. En 2017, la Fédération française de cardiologie tirait la sonnette d'alarme : « Seul un enfant sur deux bouge au moins une heure par jour en France. En 40 ans, les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu 25 % de leur capacité physique, c'est-à-dire qu'ils courent moins vite et moins longtemps », alertait-elle.

À ce rythme, la France frôle la crise sanitaire avec une rétraction de ses artères et une dilatation des pathologies liées à l'inertie. Selon l'OMS, le manque d'activité physique est « le quatrième facteur de risque de décès

dans le monde (6 %) », sans oublier le risque de cancers. Bref, il est temps de se ressaisir.

## En rodage

Pour inciter les personnes les plus éloignées de leurs baskets à reprendre une activité physique, l'État a imaginé le dispositif Prescri'mouv. Lancé en Lorraine en mars 2019, il est encore en cours de rodage, mais compte déjà des adeptes. C'est à Yutz, dans le Nord mosellan, que sa mise en place par le Comité régional olympique et sportif (Cros) rassemble à ce jour le plus de pratiquants. Un « pratiquant » est un patient passé par un cabinet médical. L'originalité de Prescri'mouv est son adossement à la prescription d'un thérapeute. Le Cros intervient par la suite. Il guide le patient, l'oriente dans le processus de reprise d'une activité physique et l'accompagne les six à douze mois qui suivent.

## Maladies graves ou chroniques

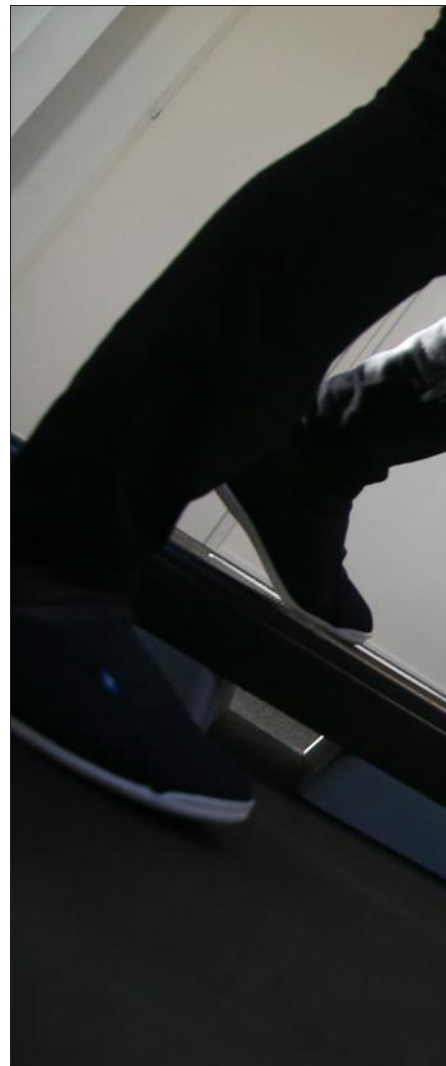
Le dispositif s'adresse en premier lieu aux adultes atteints d'un « diabète, d'un cancer (sein, colorectal, prostate), d'une artérite des membres inférieurs, d'une maladie coronaire stabilisée, d'une broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) et/ou d'une obésité », indique

l'Agence régionale de santé. « On parle principalement de maladies chroniques, d'adultes souffrant d'affections de longue durée », explique Fanny Barral, chargée de développement Prescri'mouv au CROS Grand Est.

Concrètement, après s'être vu proposer la reprise d'une activité physique par son médecin traitant, le patient, quel que soit son âge, est contacté par un professionnel habilité qui peut-être un kinésithérapeute ou un professeur de sport. « Cet enseignant doit avoir une Licence Staps avec option "activité physique adaptée", précise Fanny Barral. Autant dire que l'évaluation qui va suivre est du sérieux. Les capacités du volontaire et sa motivation vont être évaluées. « Un bilan complet est réalisé avant d'orienter la personne vers une structure disposant du label "Sport santé", indique Fanny Barral.

Pour l'instant, la Sécurité sociale ne prend pas encore en charge ces prescriptions sportives. Mais certaines mutuelles, oui. Elles peuvent payer tout ou partie de l'inscription au club. Pour l'heure, 170 patients en Meurthe-et-Moselle et 150 en Moselle ont ainsi repris une activité. Au premier bilan, 70 % d'entre eux n'auraient pas lâché prise. Bravo !

Thierry FEDRIGO



## Sommaire

RÉGION  
PAGES 2 À 7

FRANCE-MONDE  
PAGES 8 À 13

SPORTS  
PAGES 14 À 24

## PAGES LOCALES

> VOTRE CAHIER LOCAL  
DÉTACHABLE

VOTRE ARGENT  
PAGE 25

HIPPISME  
PAGES 26 À 27

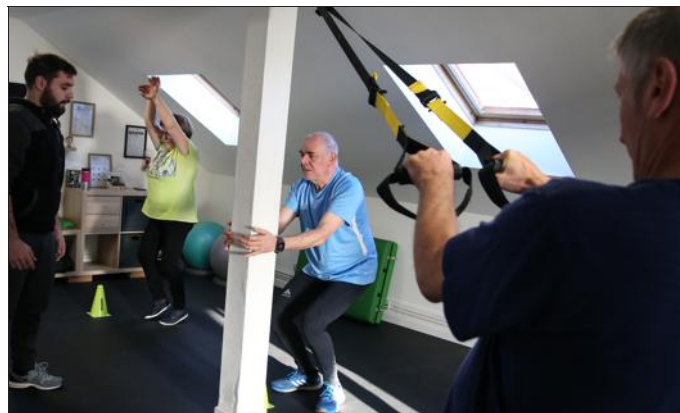
JEUX  
PAGES 28 À 29

TÉLÉVISION  
PAGE 30

## « Ici, je me sens intégrée et j'ai repris confiance en moi »

La salle de sport adapté de Yutz est l'une des plus développées de la région. Après avoir ouvert le même type de structure à Metz, Aymeric Bock a été sollicité par les professionnels de la santé des environs de Thionville et s'est installé au dernier étage de la Maison de santé, rue des Romains. Envoyés, pour quelques-uns au moins, par leurs médecins, les patients y suivent un programme sportif adapté à leur pathologie. Le but ? « Une vie active plus saine et une remise en forme », détaille le jeune homme. « Les bénéficiaires sont des personnes en ALD (maladie de longue durée), diabète, cancer, hypertension, obésité... Et les séances sont prises en charge par l'Agence régionale de santé, le comité régional olympique Grand Est ou leur mutuelle. »

Mercredi matin, Anna Riutuso participe à un circuit d'exercices fractionnés. At-



Atteints de diabète, cancer, hypertension, obésité, les patients d'Aymeric Bock suivent un programme sportif adapté à Yutz.

Photo RL/Pierre HECKLER

teinte d'obésité morbide, ce programme est pour elle une véritable rédemption : « On se sent seul quand on a ma pathologie. Faire du sport ? Oui mais dans les salles, on se fait dévisager. Ici, je me sens intégrée, j'ai repris confiance en moi et perdu 5 kg ces deux derniers mois ! Ce n'est pas grand-chose, mais pour moi, c'est dé-

jà une victoire ! » Christian Ambiehl, opéré pour un cancer du poumon au mois d'août dernier, adhère lui aussi au programme. Son regret : « Mon médecin n'en avait même pas connaissance ! J'ai obtenu les renseignements sur internet et sur le site de la Ligue contre le cancer... »

M. Lo

## Prescriptions en hausse à Nancy

À Nancy, l'un des organismes à s'être positionné très vite sur le « sport santé » est le comité de basket-ball de Meurthe-et-Moselle. « On est sur l'activité basket, mais on propose aussi des parcours de motricité, du gainage... On s'adapte aux pathologies. On propose des activités qui protègent l'intégrité physique et psychologique des personnes qui vont venir. On peut aussi très bien s'adapter à des gens qui n'ont pas de pathologie, mais veulent reprendre une activité physique. L'objectif, c'est aussi de recréer du lien social, c'est primordial », détaille Alexandra Wolff, conseillère technique fédérale du comité basket 54. Deux heures de basket, lundi et jeudi matin, sont pour l'instant proposées par elle et son collègue Anthony Tomba, au gymnase du vieux Laxou.