

EXPERTISE COLLECTIVE

Activité physique et maladies chroniques, le duo gagnant

Fidèle à sa mission d'apporter un éclairage scientifique sur les grandes thématiques actuelles de santé, l'Inserm vient de publier une nouvelle expertise collective commanditée par le ministère des Sports. Ses conclusions sont sans appel : l'activité physique est un véritable « médicament » de prévention et de soin des maladies chroniques. Rencontre avec Laurent Fleury, responsable du pôle, et Catherine Chenu, coordinatrice de cette expertise collective.

Dans quel contexte s'inscrit cette expertise et comment ont travaillé les experts ?

Catherine Chenu : Un groupe pluridisciplinaire de dix experts a été mobilisé et a analysé environ 2 000 références bibliographiques sur une dizaine de maladies chroniques les plus fréquentes : maladies cardiovasculaires, cancers, troubles respiratoires, diabète...

Laurent Fleury : Les experts se sont intéressés à l'activité physique et non au sport, une distinction essentielle. En effet, il n'est ici pas question de compétitions ou de recherche de performance mais bien d'une activité physique adaptée en fonction de chaque patient et de sa pathologie. Les experts sont également partis d'un constat : avec le vieillissement de la population et l'allongement de l'espérance de vie, le nombre de personnes atteintes d'une ou de plusieurs maladies chroniques ne cesse de s'accroître.

Quels sont les principaux enjeux et recommandations de cette expertise ?

L. F. : Les progrès de la biologie et de la médecine nous ont appris que les maladies chroniques entraînent un déconditionnement musculaire. Ce mécanisme se traduit principalement par une perte de masse et de force

musculaire, une fatigabilité accrue, une diminution de l'activité physique, des symptômes dépressifs... tout cela aggrave la pathologie et diminue l'espérance de vie. Nous savons également que les bienfaits d'une activité physique l'emportent sur les risques encourus, pour toutes les maladies chroniques étudiées.

C. C. : L'enjeu est donc, comme pour tout traitement thérapeutique, d'en préciser les bénéfices et surtout les modalités de mise en pratique. Concrètement, quels types de programmes proposer en fonction des spécificités des maladies ? Comment construire les conditions d'une pratique durable et adaptée, inscrite dans le parcours de soin, en favorisant l'autonomie des personnes et en prenant en compte leur environnement social ?

Et quelles retombées peut-on en attendre ?

L. F. : Cette expertise est publiée alors même que plusieurs plans concernant l'activité physique et la santé sont en cours, notamment le projet de Stratégie nationale sport santé. Par ailleurs la loi de modernisation du système de santé a introduit, depuis 2016, la possibilité pour les médecins généralistes de prescrire une activité physique aux personnes qui souffrent d'une affection de longue durée. C'est donc



© Inserm/Frédérique Koulikoff



Catherine Chenu

coordinatrice

Laurent Fleury

responsable du pôle



© Inserm/Jean-Marie Heintgen

une prise de conscience collective qui est à l'œuvre ainsi qu'un changement de regard sur les patients.

C. C. : L'activité physique peut jouer un rôle central dans l'appropriation de leur maladie, la mise en place de changements de comportements et le cercle vicieux du déconditionnement. L'enjeu majeur est de motiver les patients et de favoriser l'engagement, l'adhésion et le maintien d'une pratique d'activité physique régulière. Nous sommes convaincus que cette expertise renforcera les projets de recherche et de formation de tous les acteurs concernés.

Propos recueillis par Marie-Charlotte Ferran

⚡ Activité physique. Tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation significative de la dépense énergétique supérieure à la valeur de repos. Elle peut être caractérisée par sa durée, son intensité, sa fréquence, son contexte et ses finalités.

⚡ Sport. Activité physique codifiée, dont l'entraînement et la compétition sont des moyens, et l'amélioration de la performance et le dépassement de soi, les finalités

Loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé, article 144

Lire la synthèse de l'expertise
www.ipubli.inserm.fr

Pour en savoir plus

Inserm le magazine n° 41, Grand angle « Activité physique : pourquoi bouger ? », p. 24-35

Stages

Les 3^e dans les laboratoires Inserm

Depuis la rentrée scolaire 2018, l'Inserm s'est investi dans l'accueil d'élèves de 3^e, en particulier ceux issus de collèges en réseau d'éducation prioritaire (REP+) pour leur semaine de stage. L'objectif est d'initier les jeunes à la science et d'encourager les carrières scientifiques auprès d'un public qui peut manquer de réseau.

En savoir plus sur ce dispositif

- pour les chercheurs : contactez votre délégation régionale ;
- pour les personnels de l'Éducation nationale : contactez directement les unités Inserm

www.bir.inserm.fr

RISQUES PROFESSIONNELS

L'humour au service de la prévention

À travers une web série en 10 épisodes, l'Inserm mise sur l'humour pour sensibiliser ses personnels à la prévention des risques professionnels. L'idée : un jeune homme sûr de lui débarque dans un laboratoire de l'Institut et multiplie les erreurs ! L'occasion de faire réfléchir chacun sur ses pratiques pour partager ensuite autour des thématiques abordées. Chaque structure est invitée à diffuser largement ces films, que ce soit pour l'accueil de nouveaux entrants ou de stagiaires ou encore pour illustrer des sessions de formation à la prévention des risques professionnels.

Découvrez la série sur la chaîne Youtube de l'Inserm.



La série utilise l'humour pour sensibiliser aux risques professionnels.

EN BREF

Réseau

Évaluer la toxicité médicamenteuse

Depuis janvier 2019, l'Inserm coordonne Prévitox, un réseau de laboratoires dédié à l'évaluation de la toxicité médicamenteuse, financé par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM).

Coopération

Environnement et santé

Réunir des experts scientifiques, des représentants de la société et des décideurs politiques pour avancer ensemble sur les questions liées aux impacts des changements environnementaux sur la santé : tel est l'objectif de Science Alliance on Environmental Health, une alliance internationale née dans le cadre de l'accord de coopération signé entre l'Inserm et le National Council for Science and the Environment (NCSE, États-Unis). Une première réunion de travail a été organisée à Paris en décembre 2018.

Europe

L'Inserm récompensé

Deux projets portés par l'Inserm sont lauréats des Étoiles de l'Europe 2018, un prix décerné par le ministère en charge de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation qui récompense des projets portés par des équipes françaises engagées dans un réseau européen, avec des approches pluridisciplinaires. Les deux lauréats Inserm sont FIBRO-TARGETS, qui vise à lutter contre l'insuffisance cardiaque, et REACTION, consacré à la mise au point d'un traitement contre Ebola.

www.horizon2020.gouv.fr

Rubrique réalisée par Marie-Charlotte Ferran

ASSOCIATIONS DE MALADES

Le collège des relecteurs à l'honneur

Depuis une dizaine d'années, l'Inserm forme des membres bénévoles d'associations de malades à la relecture des protocoles de recherche clinique promus par l'Institut. Leur regard de patients profite à tous : aux malades qui pourront donner un consentement réellement éclairé à leur participation à l'étude, aux chercheurs qui bénéficieront d'une plus grande adhésion des volontaires et à la recherche en identifiant les



La journée du 24 janvier a rassemblé environ quatre-vingts personnes sous la coupole de l'Académie de médecine.

freins et biais potentiels. En 2017-2018, ce collège a été renouvelé aux deux tiers. Pour célébrer ce passage de relais entre anciens et nouveaux membres, une journée a été organisée le 24 janvier dernier à

l'Académie de médecine : l'occasion de témoigner des 11 années écoulées, mais surtout de préparer l'avenir !

Pour en savoir plus

sur le collège des relecteurs et les actions de l'Inserm avec les associations de malades :

mission.associations@inserm.fr