

L'activité physique, même un peu, c'est déjà beaucoup !

J. Ph. Courtade

Médecin du sport, président de IFCPMV
4,bis rue Jules Vialle
19100 Brive
dr.courtade@ifcpmv.org

De Homo habilis à Homo sapiens, l'homme marche pour assurer sa pitance, son gîte et sa sécurité. Sous la pression environnementale, son métabolisme s'est adapté pour répondre à ces premières nécessités en élaborant des processus physico chimiques de stockage et de production d'énergie. Cette adaptation à la "survie" mérite qu'on en tienne compte aujourd'hui dans nos stratégies de santé.

Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, la moitié de la planète se trouve en situation d'abondance alimentaire et fortement sédentarisée. L'interaction entre cet environnement d'opulence et notre programmation génétique "ancestrale" est à l'origine de l'épidémie de "maladies de surcharge". Le diabète surfe sur la vague de l'obésité bien que paradoxalement nous mangions moins qu'au siècle passé. Si la connaissance en nutrition est essentielle pour guider une approche alimentaire qualitative, la lutte contre l'inactivité physique est primordiale pour infléchir l'évolution de ces pathologies.

Combien d'essais cliniques seront nécessaires et par quel promoteur faudra t-il passer pour convaincre de l'impact extraordinaire de l'activité physique sur le corps alors que des milliers de nos patients témoignent du bien fondé de cet engagement et que de nombreux travaux démontrent le rôle préventif et curatif de l'activité physique non compétitive sur la santé?

On peut comprendre la prudence et le respect du principe de précaution lorsqu'il s'agit d'introduire un élément étranger dans le corps mais en ce qui concerne l'activité physique adaptée, existe t-il un risque ? Ses indications sont multiples, ses effets bénéfiques et sans contre indication en adaptant la posologie.

Vivre actif, marcher, pédaler, monter, descendre, nager autant de gestes simples capables de transformer la condition métabolique d'un sujet " malade ". Et par chance, la nature est généreuse puisque même un peu d'activité physique au quotidien suffit pour influencer l'évolution de ces maladies !

Au début de ma carrière, comme de nombreux praticiens, j'en percevais l'intérêt modéré mais certainement pas l'efficacité et la puissance d'un tel traitement !

10 ans d'expérience après la création de l'A.N.S.E.M ⁽¹⁾ ont changé mon regard et me confortent aujourd'hui dans cette voie. Si nous avons souvent le sentiment d'un combat perdu c'est parce que nous ne sommes pas aguerris à cette pratique. La faculté nous forme pour aborder la maladie et je n'ai pas le souvenir d'un enseignement sur la bonne santé. Et pourtant, la prescription peut être autre que médicamenteuse sans dévaloriser le rôle du médecin et l'enseignement des mesures hygiéno-diététique un acte essentiel à la prise en charge thérapeutique.

Je rencontre des expériences isolées reposant sur le militantisme et la passion de chacun. En créant l'IFCPMV ⁽²⁾, je vous propose de participer en témoignant afin de dynamiser notre politique de santé qui s'essouffle!!

(1) Association Nationale Sports et Médecine; www.ansem.asso.fr

(2) Institut Français de Recherche sur la Condition Physique et le Mode de Vie; www.ifcpmv.org

(3) Waging War on physical inactivity; **Franck W. Booth**; *J Appl Physiol* 93/3-20,2002