

Le rôle de l'activité physique dans la prévention des affections de longue durée

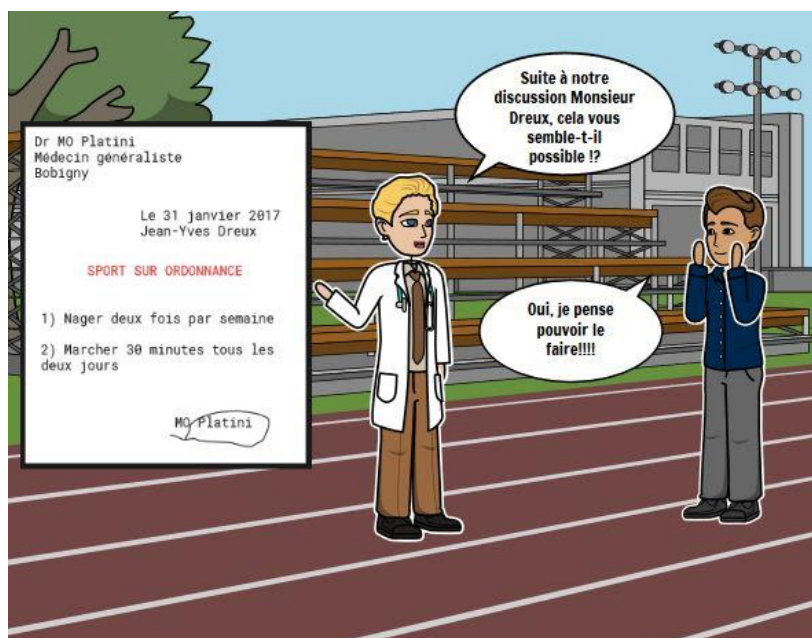
- Transcription de l'entretien vidéo avec Aude-Marie Foucaut -

« On sait aujourd'hui qu'une personne plus active va avoir moins de risques d'être atteinte d'un diabète de type II, de pathologies cardio-vasculaires, du cancer, notamment du cancer du sein et du cancer du côlon.

Et on va avoir aussi une diminution des risques d'obésité et de surpoids, qui sont eux-mêmes des facteurs de risques des pathologies citées juste avant. »

Aude-Marie Foucaut est maître de conférences en STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives), spécialisée notamment en Activité Physique Adaptée et Santé. Elle a intégré il y a 2 ans le [LEPS \(Laboratoire Educations et Pratiques de Santé\)](#), équipe d'accueil de l'Université Paris 13, EA3412, Sorbonne Paris Cité.

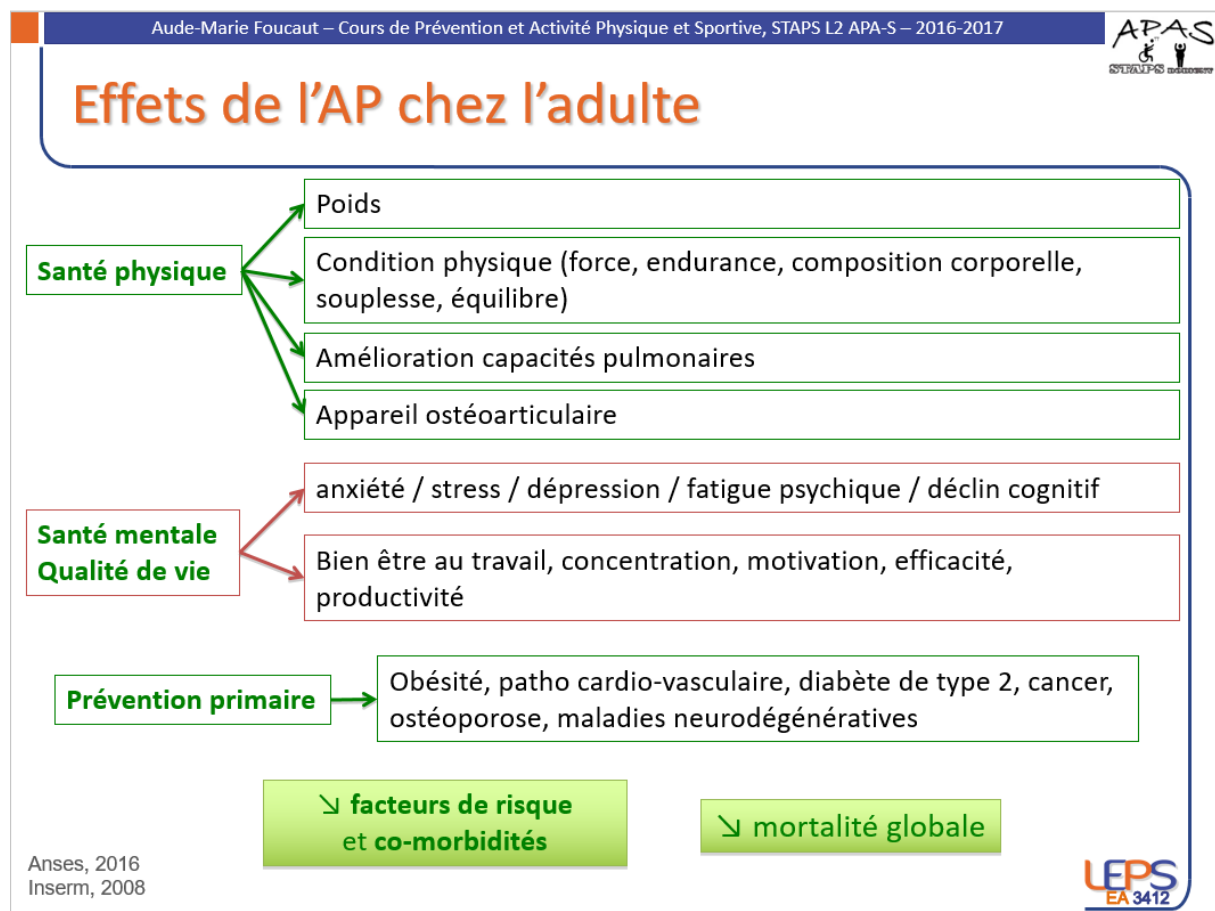
Le [décret « sport sur ordonnance »](#) permet la prescription d'une activité physique pour les patients atteints d'une affection longue durée.



Quel lien entre prévention primaire et pratique d'une activité physique ?

Effectivement le décret a permis de parler de plus en plus de l'activité physique, mais il concerne seulement les personnes qui ont une pathologie. Donc, l'intérêt ici est de se dire que l'activité physique va avoir un effet aussi chez les personnes qui n'ont pas de pathologie. Encore plus même parce que finalement, l'activité physique va réduire énormément de facteurs de risque.

On sait aujourd'hui qu'une personne plus active va avoir moins de risques d'être atteinte d'un diabète de type II, de pathologies cardio-vasculaires, du cancer, notamment du cancer du sein et du cancer du côlon. Et on va avoir aussi une diminution des risques d'obésité et de surpoids, qui sont eux-mêmes des facteurs de risque des pathologies citées juste avant.



Donc, le fait d'avoir un comportement actif, mais aussi une réduction des comportements sédentaires, qui sont les comportements où nous sommes assis devant la télévision par exemple, ou l'ordinateur, permettent d'améliorer les facteurs favorables pour la santé.

Les recherches interventionnelles concernant l'activité physique en prévention primaire

Les recherches interventionnelles cela consiste en un essai où l'on va inclure des personnes, que ce soient des enfants, des jeunes, des adultes, des personnes âgées, avec ou sans pathologie notamment. Mais là on va plutôt parler de la prévention primaire, donc des personnes sans pathologie spécifique.

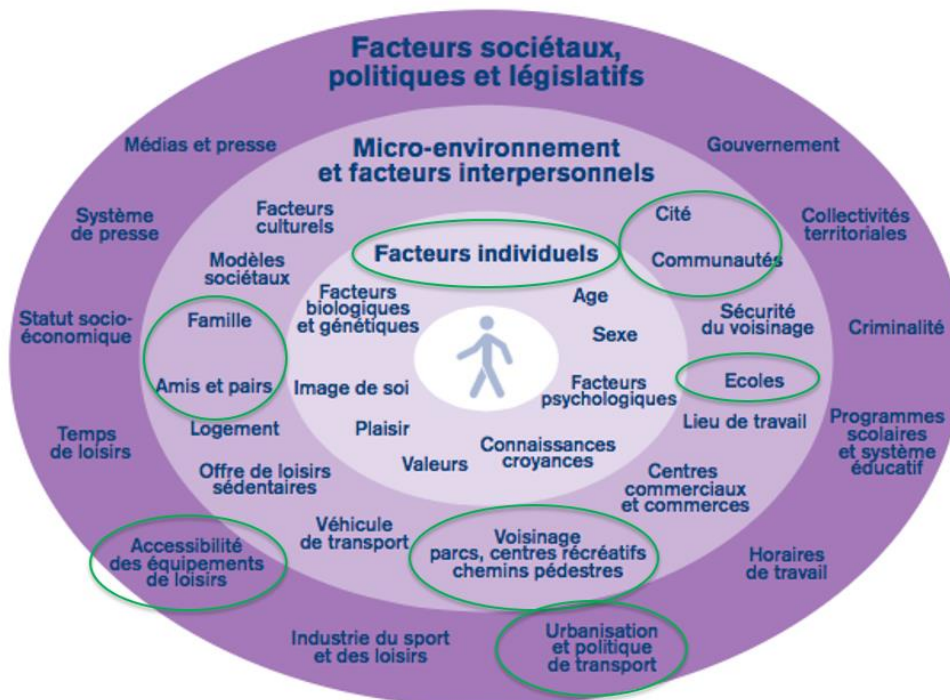
Et donc on va leur proposer une intervention. En l'occurrence sur l'activité physique ce sera une intervention d'activité physique, avec de la promotion d'activité ou alors une intervention où on leur fait faire plus d'activité physique que d'autres. Et donc ensuite on va pouvoir comparer entre ceux qui en ont fait et ceux qui n'en ont pas fait. Ou ceux qui ont eu des conseils et ceux qui n'ont pas eu de conseils. Cela permet, notamment, d'avoir des résultats statistiquement utilisables pour pouvoir dire que l'activité physique est efficace ou, en tout cas, a un effet sur la réduction des facteurs de risque en prévention primaire.

Un exemple de programme interventionnel qui se passe notamment dans le département de Seine-Saint-Denis, c'est « [Pour ma santé, je bouge dans mon quartier](#) », de la Maison de la santé de Saint-Denis. Pour tous les habitants du quartier, avec des prises en charge de la communication autour de l'activité physique et de l'alimentation. L'investissement aussi des populations pour pouvoir parler à leurs pairs de l'activité physique et du bien-fondé d'en effectuer. Et également un travail sur l'urbanisation du quartier, qui est fort intéressant parce qu'on se rend compte que plus l'urbanisme est favorable à une activité physique et plus les gens sont actifs sans s'en rendre compte.

Aude-Marie Foucaut – Cours de Prévention et Activité Physique et Sportive, STAPS L2 APA-S – 2016-2017



Modèles écologiques des déterminants de l'AP et l'inAP



Booth, 2001



Comment les recherches interventionnelles favorisent-elles l'intégration de nouvelles pratiques ?

Les recherches interventionnelles sont finalement des grosses machines. Il y a besoin d'énormément de professionnels derrière. Donc ils sont tous très investis, parce qu'il faut pouvoir maintenir cette étude pendant de longues années, et il faut être présent. Au final la plupart de ces professionnels qui ont pu participer à des recherches interventionnelles vont ensuite s'investir dans la poursuite. Même si le programme de recherche est terminé, ils vont continuer à être dans le conseil ou à être dans de l'intervention, comme ce qui a été fait pendant l'étude.

Alors cela permet notamment cet investissement des professionnels. Cela permet aussi de communiquer auprès des professionnels alentour du bien-fondé de ce type d'actions. Et généralement la plupart des gens vont s'investir aussi autour de cela.

Et encore, on a les personnes qui ont bénéficié de la recherche qui vont aussi en parler autour d'eux, ce qui permet notamment de développer encore plus ces comportements qui sont favorables à leur santé.

Pour aller plus loin

- [Profil researchgate](#) de Aude-Marie Foucaut
- [Dossier « Activité physique et santé »](#) du ministère des Solidarités et de la Santé
- [Newsletter Onaps n°3 de Décembre 2016](#), avec un éditorial du Dr Philippe Bouchand concernant le sport sur ordonnance
- [Revue La santé en action \(Inpes\) « La recherche interventionnelle : quand chercheurs et acteurs de terrain travaillent ensemble »](#)