



Paris, le 22 février 2022

Sédentarité et risques pour la santé : un cruel constat, et après ?

Impossible de passer à côté de l'information : selon le dernier rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses)¹, 95% des adultes français sont exposés « à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis ». Un pourcentage qui a de quoi choquer, preuves en sont les multiples articles de presse relayant les conséquences sanitaires dramatiques pouvant en découler : risques de cancers, diabète, maladies cardiovasculaires, hypertension.... Autant de maladies qui pourraient pourtant être limitées voire évitées. La France ne bouge pas assez et pas assez bien. Le constat est sans appel. Mais peut-on vraiment s'en étonner, entre explosion des activités tertiaires, confinements successifs, télétravail imposé et démultiplication des activités connectées depuis son canapé ?

L'heure n'est donc plus aux constats mais bel et bien à l'action !

Comme le souligne ce même rapport de l'Anses, si l'initiative personnelle occupe une place importante pour diminuer la sédentarité, **ce sont bien les actions collectives qui jouent un rôle primordial pour faire évoluer les comportements sur le moyen-long terme**. Pour cela, c'est le système préventif qui est à repenser. Beaucoup d'outils existent mais comment s'y retrouver ? Qu'entend-on par « activité physique » ? Peut-on vraiment espérer toucher tous les Français en adressant un même discours aux citadins et aux ruraux, aux séniors et aux jeunes des quartiers populaires, aux personnes éloignées de l'activité physique par le cancer, une autre pathologie, des raisons économiques ou culturelles ?

Pour la **CAMI Sport & Cancer**, il est essentiel de pouvoir adapter les messages et initiatives pour tenter de tacler les deux menaces que sont la sédentarité et le manque d'activité en fonction des problématiques de chacun. Nous sommes convaincus de l'importance de décliner les campagnes de prévention, ainsi que les solutions proposées par l'Etat. Pour de réels changements de comportement et des effets tangibles sur la santé des Français, les messages, les acteurs et les dispositifs doivent être rendus clairs et ciblés. Il faut décloisonner les approches et spécialités médicales et paramédicales en favorisant l'intégration des pratiques de santé globale dans les schémas traditionnels. Sans cela, le changement d'échelle ne se fera jamais.

Le sport dit sur ordonnance a représenté une avancée majeure dans ses intentions en 2017. Avec cinq années de recul sur un dispositif qui n'a pas vraiment décollé, il faut dès maintenant repréciser les enjeux et catégoriser les publics bénéficiaires. A chaque étape concernée dans le parcours de soins de 15 millions de malades chroniques, les prescripteurs et les intervenants doivent être identifiés, formés, évalués. Le **programme Maison Sport Santé**² constitue une magnifique opportunité qui demande un agenda dédié et des orientations et financements spécifiques. L'hétérogénéité de l'offre derrière une seule et même appellation pouvant engendrer de la confusion chez le patient comme chez les soignants. Des programmes innovants cherchant à prouver les impacts en santé et en économie de santé sont actuellement déployés. Il faut les valoriser et surtout anticiper dès maintenant leur généralisation et leur financement dans le système de soins des années à venir. La CAMI est ainsi au centre d'un **Programme de recherche médico-économique**³ et d'une **Expérimentation Article 51**⁴.

Beaucoup moins médiatisé, mais tout aussi alarmant, le rapport de la Cour des Comptes sur la politique de prévention en santé⁵ publié en novembre dernier, pointait déjà d'importants dysfonctionnements allant bien au-delà du simple aspect financier : « *La prévention de ces trois pathologies - cancers, maladies neuro-cardio-vasculaires et diabète - obtient globalement en France des résultats médiocres malgré un effort financier comparable à celui des pays voisins* ». Alors, comment éviter de reproduire les erreurs du passé en proposant

¹ <https://www.anses.fr/fr/content/manque-d%E2%80%99activit%C3%A9-physique-et-exc%C3%A8s-de-s%C3%A9dentarit%C3%A9-une-priorit%C3%A9-de-sant%C3%A9-publique>

² <https://www.sportetcancer.com/actualites/trois-dispositifs-de-la-cami-sport-cancer-reconnus-maisons-sport-sante>

³ <https://www.sportetcancer.com/actualites/etude-medico-economique-de-lactivite-physique-therapeutique-en-oncologie-une-premiere-mondiale>

⁴ <https://www.sportetcancer.com/actualites/experimentation-article-51-integration-et-evaluation-de-lactivite-physique-adaptee-a-but-therapeutique-en-phase-aigue-du-parcours-de-soin-des-patients-en-oncologie>

⁵ <https://www.ccomptes.fr/fr/publications/la-politique-de-prevention-en-sante>

des alternatives efficaces ? Comment mettre concrètement les Françaises et les Français en mouvement, quel que soit leur état de santé, leurs capacités physiques, leurs envies ?

Car au-delà de la maladie, **l'éducation au travail corporel et aux comportements vertueux doit également être pensée selon l'âge, le genre, la situation géographique et économique, l'appétence pour l'effort** de ses millions de Français bien trop éloignés de la pratique. Le chemin paraît encore long, mais certaines solutions sont pourtant assez simples. Les équipes de la CAMI sont à votre disposition pour évoquer les pistes d'amélioration de l'état de santé global en France à travers les activités physiques et sportives, le sport, le mouvement, l'éducation corporelle :

Pour nous contacter :

CAMI SPORT & CANCER

Cindy LETUPPE

07 82 27 78 43

cindy.letuppe@sportetcancer.com

Interlocuteurs :

- **Jean-Marc Descotes** – *Cofondateur et Directeur Général*
- **Thomas Ginsbourger** – *Directeur des Programmes et Chef de Projet du Programme de Recherche médico-économique co-porté par la CAMI*
- **Olivier Laplanche** – *Directeur des Relations Institutionnelles et Chef de Projet de l'Expérimentation Article 51 portée par la CAMI*

À propos de la CAMI Sport & Cancer

La CAMI Sport & Cancer est la première association qui développe et structure l'activité physique en cancérologie et en hématologie. Créée en 2000, elle est actuellement présente dans 28 départements, une quarantaine d'hôpitaux et près de 80 villes en France, ce qui lui permet d'accompagner près de 3 000 patients par semaine et de bénéficier d'une reconnaissance médicale, institutionnelle et universitaire. La CAMI Sport & Cancer dispose également de 4 Maisons Sport-Santé, à Nice, Toulouse, Paris et Rouen.

Afin de pouvoir accompagner chaque patient sur l'ensemble de son parcours de soins et de vie, la CAMI Sport & Cancer a développé un modèle d'intervention unique et novateur en trois phases complémentaires :

- 1- à l'Hôpital pour les patients en début ou en cours de traitement (au sein de « Pôles Sport & Cancer » mis en place dans des services d'Oncologie, d'Hématologie, d'Adolescents et Jeunes Adultes ou d'Hémato-Onco-Pédiatrie),
- 2- en Ville pour les patients en cours ou fin de traitement ou en début de rémission (grâce à des séances en ambulatoire),
- 3- dans des Clubs sportifs partenaires pour les patients en rémission complète (via un réseau de clubs partenaires dont les intervenants ont été sensibilisés).

Depuis 2020, l'association propose également un accompagnement à distance pour les patients souhaitant pratiquer une activité physique thérapeutique depuis leur domicile. Ce programme à distance est composé de téléconsultation, séances vidéo et séances en visioconférence.

Les programmes de la CAMI sont encadrés par des Praticiens en Thérapie Sportive : des experts, professionnels du sport et de la santé, tous détenteurs du Diplôme Universitaire « Sport et Cancer ».

www.sportetcancer.com