

Inhaltsverzeichnis

santésuisse

Le sport sur ordonnance pour freiner les coûts de la santé
Le Temps

15.09.2020

Le sport sur ordonnance pour freiner les coûts de la santé

Réforme - Sur les quelque 82 milliards de francs dépensés pour la santé, moins de 3% de ces coûts sont consacrés à la prévention en Suisse. Si ces montants restent dérisoires, les professionnels se mobilisent pour inverser la tendance

Noémie Guignard

La paresse a son coût. Plus de 2 milliards de francs par an, selon un rapport de l'Office fédéral du sport de 2013. En Suisse, la sédentarité est un fléau qui se traduit par les chiffres: 2900 décès prématurés chaque année et plus d'un quart de la population qui souffre de maladies non transmissibles comme le diabète, les affections cardiovasculaires ou encore certains cancers. A ce jour, l'ensemble de ces pathologies engendre 80% des coûts de la santé. Il y a donc urgence à inciter la population à adopter un mode de vie sain, afin d'éviter la moitié des maladies non transmissibles. Ou tout du moins de les retarder.

Ainsi, les médecins n'hésitent plus à prescrire une partie de pétanque, par exemple, ou encore la marche à pied pour se rendre au travail. «L'objectif n'est pas de transformer les patients en sportifs de haut niveau, mais de les inciter à bouger au moins deux heures et demie par semaine», résume le professeur Jacques Cornuz, directeur général d'Unisanté, le Centre universitaire de médecine générale et santé publique basé à Lausanne. Les bienfaits d'une activité physique régulière ne sont plus à démontrer: réduction du risque d'hypertension, de surcharge pondérale, de cardiopathies coronariennes, d'accident vasculaire cérébral, de diabète, de cancer du sein et du colon, amélioration de l'état général des os.

«Mieux vaut prévenir que guérir»

Approche complémentaire d'autres types d'interventions, la prévention des maladies et la promotion de la santé sont longtemps restées le parent pauvre des politiques de santé publique. Or, malgré l'échec en 2012 de la loi sur la prévention, les professionnels de la santé s'accordent sur le fait qu'il existe désormais une vision commune en la matière. Ainsi, communes, cantons ou encore Office fédéral de la santé publique multiplient les stratégies et les programmes pour renforcer l'attractivité de l'activité physique. Alors que la promotion de la santé fait désormais partie intégrante de la formation des nouvelles générations de médecins, le canton de Vaud a vu émerger depuis une dizaine d'années des spécialistes en APA. Comprenez par-là: spécialistes en activités physiques adaptées et santé.

«On se base sur le modèle biopsychosocial, qui considère la santé selon des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Notre but est d'agir tant sur l'amélioration de la santé physiologique de l'individu que sur des facteurs psychologiques tels que la confiance en soi et l'amélioration du contexte social», précise le coprésident de l'Association suisse des professionnels en activités physiques adaptées, Bastien Passet. Si la formation était jusque-là dispensée au niveau universitaire, les premiers diplômes de CFC d'assistant en promotion de l'activité physique et de la santé ont été délivrés l'an dernier. Revers de l'engouement actuel, les différentes stratégies de promotion de la santé restent éclatées aux échelons cantonaux et communaux. Elles manquent encore de coordination au niveau national.

Pour y remédier et «ancrer durablement dans la politique suisse le thème d'une activité physique favorisant la santé», la faïtière Alliance activité physique, sport et santé vient d'être constituée. «Les parlementaires pensent encore trop souvent que l'activité physique est du ressort de la responsabilité individuelle. On peut le comprendre, mais on insiste sur le fait que certaines structures, notamment l'environnement urbain, sont souvent défavorables au mouvement. On

souhaite donc leur montrer quels sont les champs d'action possibles », précise Corina Wirth, directrice de Santé publique Suisse, l'un des membres fondateurs de cette faïtière.

Changer les villes

A l'échelon régional, de plus en plus d'acteurs travaillent déjà à une vision interdisciplinaire de santé urbaine qui tient compte de l'environnement et des installations disponibles. Parfois, un simple lampadaire peut faire la différence. «La santé est largement tributaire de l'environnement. Si les rues sont trop sombres par exemple, une personne âgée pourrait renoncer à sortir alors qu'un éclairage adéquat pourrait l'encourager à marcher», analyse Jacques Cornuz.

Remplacer autant que possible les passages souterrains par des passerelles végétalisées, créer des balcons publics qui offrent des points de vue, l'aménagement de l'espace urbain est désormais le fruit d'une réflexion concertée et interdisciplinaire pour remodeler les villes et les rendre plus favorables à une mobilité active. Pour le directeur d'Unisanté, il s'agit de créer «un environnement favorable dans le tissu urbain qui donne aux sédentaires l'envie de se bouger sans s'en rendre compte».

Avec le soutien de santésuisse



En Suisse, la sédentarité cause, entre autres, 2900 décès prématurés chaque année. (TARA MOORE/GETTY IMAGES)

© **Le Temps**