

--- FIRST TRAINING LAB ---

TROIS BONNES RAISON DE PRESCRIRE UNE ACTIVITE SPORTIVE

**Dix séances de gymnastique !**

Un jour, vous repartirez peut-être de chez le médecin avec cette ordonnance.

Dans une synthèse faisant le point sur les connaissances médicales en matière de sport, **l'Académie de médecine préconise**, mardi 30 octobre 2012, **une prescription et un remboursement de l'activité physique en France sous réserve d'être encadré et de suivre des séances personnalisées.**

Alors qu'un plan en faveur de l'activité physique doit être mis en œuvre dans les prochaines semaines par le ministère de la Santé, Francetv info liste trois bonnes raisons de prescrire du sport.

**1 / Les risques de mortalité réduits de 30%**

C'était l'un des enseignements d'une étude menée en 2007 sur 250 000 personnes, citée par *Le Figaro* : trois heures par semaine d'activité physique modérée permettent de réduire de 30% les risques d'une mort prématurée.

Selon l'Académie de médecine, les bénéfices du sport ou de l'activité physique sont aujourd'hui de plus en plus reconnus médicalement : en plus d'augmenter l'espérance de vie, il retardent la dépendance des personnes âgées, jouent un rôle dans la prévention de l'obésité, du diabète et des maladies cardiovasculaires, dans le suivi de certains cancers et dans la prise en charge des personnes en situation de handicap.

L'activité physique se révèle fondamentale à l'âge adulte, souligne également l'Académie de médecine, notamment au moment de la ménopause chez les femmes, ainsi que pour les personnes âgées.

Adultes et seniors sont ainsi invités à la pratiquer cinq demi-heures par semaine, en privilégiant les exercices de gymnastique ou de culture physique, tout en conservant un mode de vie actif.

## 2 / Moins de médicaments sur l'ordonnance

La France, grande consommatrice de médicaments, pourrait tenir dans la prescription du sport une solution, selon l'Académie de médecine. *"Le sport doit faire partie des prescriptions au cabinet médical, au même titre que les antibiotiques, l'aspirine ou les antidépresseurs"*, affirme le docteur Jacques Bazex, un des auteurs du rapport.

L'activité physique peut avoir un effet positif à court terme, notamment sur l'anxiété, la dépression ou le sommeil.

A long terme, elle pourrait compléter ou se substituer à un traitement médicamenteux d'une maladie chronique du type diabète ou hypertension. A condition, prévient l'Académie, de préciser sur l'ordonnance *"le détail des activités physiques"* prescrites : *"Nature du sport, intensité, durée et fréquence des séances, suivi et contrôles médicaux à observer."*

## 3 / Des économies pour la Sécurité Sociale

Jouant un rôle préventif, le sport pourrait éviter de développer des pathologies plus lourdes et donc plus coûteuses pour la Sécurité sociale.

Ainsi, le remboursement de séances de sport pourrait s'avérer une meilleure "affaire" que celui des médicaments. Selon l'Imaps, une société liée à la Mutualité française, rembourser 150 euros d'activité physique à 10 % des patients souffrant de cancer, de diabète ou d'insuffisance respiratoire chronique permettrait à la Sécurité sociale d'économiser 56,2 millions d'euros par an.

Reste que les Français sont très loin des trois heures de sport par semaine. Comme le rappelle *Le Figaro*, 42% d'entre eux ont déclaré moins de dix minutes d'activité en une semaine dans une récente étude.

L'Académie de médecine estime qu'*"il est de la responsabilité des pouvoirs publics de corriger cette situation alarmante"* et recommande une sensibilisation des médecins et des enseignants sur les vertus du sport dès leur formation universitaire.

Source: Francetv info

Très prochainement au studio, la solution Technogym mywellnesskey vous permettra de connaître au quotidien, très facilement et sans aucune contrainte votre niveau d'activité de chacune de vos journées.

Avant le lancement au studio, je vous invite à consulter notre site Internet <http://www.first-training-studio.com/mywellness-key-74.php>

Pour plus d'informations, vous pouvez également télécharger sur cette même page, le document PDF sur le système mywellnesskey.

A très bientôt pour la mise en place de mywellnesskey