



INTERVIEW

Docteur Billard

MÉDECIN RÉFÉRENT DE L'OFFICE MÉDICAL DES SPORTS, MEAUX

1 | Pouvez-vous vous présenter et nous résumer votre parcours ?

Je suis praticien hospitalier en médecine d'urgence et médecine du sport. Au début de mes études, je me suis investi dans l'entraînement sportif (en entraînant des équipes de gymnastiques puis de tumbling) avant de me consacrer pleinement à la médecine pour finalement concilier les valeurs du sport et celles du soin à travers l'exercice de la médecine du sport.

Actuellement responsable de l'unité de médecine du sport du GHEF, et médecin référent de l'OMS (Office Médical des Sports de Meaux), je consacre une bonne partie de mon activité aux soins. Une autre partie de mon travail porte sur la structuration du Sport Santé : Dans le cadre d'un détachement à la DRAJES IDF[1], j'ai la charge de l'organisation régionale du Sport Santé Francilien (en pilotage étroit avec l'ARS), et occupe par ailleurs les fonctions de médecin fédéral national de la fédération française de gymnastique au sein de laquelle j'ai contribué à mettre en place le programme Sport Santé fédéral (Gym +).

J'accorde enfin une importance à la transmission du savoir en occupant quelques fonctions d'enseignement sur différentes facultés de santé et en accompagnant régulièrement thèses, doctorats, ou mémoire d'étudiants.

La diversité apparente de mes pratiques illustre la transversalité des approches entre la médecine du sport, de l'urgence et du Sport Santé.

[1] Délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports Ile-de-France

2 | Qu'est-ce que le Sport Santé ?

Le « Sport Santé » consiste à utiliser le Sport (et plus largement les activités physiques régulières) comme moyen de prévention ou de traitement des maladies.

L'inactivité physique et la sédentarité constituent en effet la première cause de mortalité évitable en France et dans le monde, devant le tabagisme.

Concrètement, il s'agit d'organiser la pratique sportive pour potentialiser les effets positifs sur la santé tout en limitant les risques d'effets indésirables.

Ainsi, plutôt que de viser un résultat sportif, ce sont le développement et l'entretien des capacités physiques liées à la santé qui sont recherchées, avec des objectifs ajustés à chaque individu.

L'encadrement et la grande diversité de pratiques ludiques favorisent la régularité et pérennité du changement de comportement.

Contrairement à la correction des autres déterminants de la santé liés au comportement (Alimentation, Tabagisme, Alcool...), l'augmentation du niveau d'AP est le plus souvent associé au plaisir et à la perception de bénéfices sur le bien-être.

3 | Quelles sont les missions et les actions de l'association l'Office Médical des Sports ?

L'office médical des Sport est une association à but non lucratif, dont l'objet est double :

- Protéger la santé des sportifs
- Utiliser le sport à des fins de santé

Elle propose des consultations de médecine du sport (de la traumatologie au sport santé, en passant par la réalisation de tests d'effort), des consultations diététiques, des bilans d'activité physique, un accompagnement à la reprise d'activité physique et des séances d'activité physique adaptées ouvertes à tous.

Elle intervient aussi au sein des clubs, auprès de professionnels de santé en formation initiale ou continue ou encore lors d'évènementiel sur les thématiques du sport et de la santé.

Elle aide enfin à la structuration territoriale de l'offre « sport santé » et au lien entre les acteurs du sport, de la santé ou impliqués dans ces thématiques.

La qualité de la réalisation de ses missions lui a permis de recevoir l'agrément « centre de ressource » du dispositif Prescri'forme (Sport sur ordonnance régional) en 2017, puis l'habilitation Maisons Sport Santé en 2019.

4 | Qui compose l'OMS de Meaux ?

Comme toute association loi 1901, l'OMS est composée d'un bureau de bénévoles qui dirige une équipe de 6 salariés auxquels s'ajoutent 2 médecins du sport et 2 internes de médecine du sport en convention.

Les différents services de l'OMS aux personnes ou aux structures sont proposés par les professionnels suivants :

- 3 Médecins du Sport (Dr BILLARD, Dr DELECLOY, DR BARRY COLIN) et 2 internes
- 1 diététicienne (Mme MERCURI)
- 1 secrétaire (Mme GASTINE)
- 3 Enseignants en APA (Mme PRUDHOMME, M DACQUIN, M HERLEDAN)

5 | Le 14 novembre aura lieu la journée mondiale de lutte contre le diabète, qu'avez-vous à nous dire à propos de la prise en charge des patients atteints du diabète ?

La prise en charge du diabète par l'activité physique n'est pas nouvelle, puisque cette dernière est recommandée depuis plusieurs décennies, en traitement de première intention lors de la découverte d'un diabète (Type 2) en association avec un régime alimentaire adapté.

Les publications sur l'impact positif de l'activité physique, en prévention de l'apparition d'un diabète, en amélioration de l'équilibre glycémique, et en diminution des complications du diabète sont consensuelles. Outre les bénéfices sur le diabète, l'activité physique a un impact transversal avec une meilleure qualité de vie et bien être psychologique, un meilleur contrôle du poids, une réduction des facteurs de risque cardiovasculaires et une diminution de risque de nombreux cancers.

Les mécanismes physiologiques sont bien compris, ainsi que les modalités de pratique permettant de limiter les risques chez les patients à risque de complication du diabète.

L'activité physique régulière développant principalement l'endurance et la force musculaire est donc particulièrement recommandée à tous les stades de la maladie.

Pour les patients à risque de complications du diabète, un bilan médical est recommandé avant d'augmenter à une d'intensité modéré ou élevé son niveau d'activité physique. Au cours de ce bilan, le médecin en lien avec son endocrinologue, complétera l'éducation du patient sur l'anticipation des complications potentiellement démasquées par l'activité physique (Hypoglycémies, accident cardiovasculaire, mal perforant...) et pourra également le rassurer sur les faibles risques d'une pratique adaptée (notamment sur la néphropathie ou rétinopathie diabétique).

En attendant ce bilan, il n'y a pas de danger à lutter contre la sédentarité et augmenter la fréquence et durée des activités de faible intensité ! le véritable danger est justement de rester inactif et sédentaire...

6 | **Comment orienter les personnes vers l'OMS de Meaux ?**

Pour une personne diabétique, l'idéal est de bénéficier d'une prescription d'activité physique du médecin traitant ou de son endocrinologue (obtenue à l'occasion d'une consultation dédiée pour l'évaluation médicale et l'éducation).

Puis de prendre RDV auprès d'un enseignant APA, muni de cette prescription spécifiant les précautions particulières (limitation d'intensité, symptomatologie à surveiller, fragilité particulière...). Ces dernières permettront au patient de s'accorder avec l'enseignant en APA sur une programmation d'activité physique adaptée, à ses envies, ses possibilités, ses capacités physiques et ses problématiques médicales.

Ces prises de RDV se font par téléphone en joignant le secrétariat de l'OMS [09 80 46 96 83](tel:0980469683)

En cas de non-disponibilité du médecin traitant ou de manque d'habitude de prescription d'activité physique, le patient peut prendre RDV directement en consultation « Sport Santé », muni de ses derniers bilans médicaux ou compte rendus, pour bénéficier d'une consultation d'évaluation médicale et d'éducation par un médecin du sport qui sera communiquée à son médecin traitant et endocrinologue.

Ces prises de RDV se font par Doctolib (Rechercher Office Médical des Sports- Meaux)
L'OMS peut aussi intervenir auprès des professionnels de santé désirant améliorer leurs compétences en termes de prescription d'activité physique chez les diabétiques.