

Grande Journée PSMG – 20/04/24

EN SANTÉ, FAUT QUE ÇA BOUGE !



Promo Santé & MG_{asbl}

Le Dr Séverine KERCKX est médecin généraliste à Bruxelles et travaille pour Promo Santé & Médecine Générale (PSMG) depuis 13 ans. Avec Gaëlle FONTEYNE, coordinatrice de PSMG, elles vont nous présenter le programme de cette Grande Journée.

Quel est le thème de cette journée ?

Séverine KERCKX : Cette année, nous avons décidé de parler d'activité physique. C'est un thème important en prévention et en promotion de la santé. On se rend bien compte qu'en médecine générale, ce n'est pas toujours évident d'aborder ce sujet, surtout avec les personnes qui ont des fragilités.

Pouvez-vous nous parler du programme ?

Gaëlle FONTEYNE : La **première plénière**, présentée par M^{me} Helen BARTHE-BATSALLE, Directrice de l'Observatoire de la santé du Hainaut, définira les différences entre activité physique, sport, sédentarité... Elle rappellera aussi les recommandations de base, particulièrement celles de l'OMS. Mais surtout, elle présentera les liens entre l'activité physique et les inégalités sociales de santé. Effectivement, nous ne sommes pas tous-tes égaux-ales face à ce sujet. Des facteurs tels que l'âge, le genre ou le statut socio-économique jouent un rôle dans notre façon de choisir et de pratiquer ou pas un sport, par exemple.

La **seconde intervention** sera présentée par l'ASBL « Citoyen, en mouvement pour ma santé ». Cette dernière est agréée par l'AVIQ et propose, en collaboration avec les communes, d'organiser des activités physiques subventionnées avec un-e coach ou une kiné formée, pour les personnes qui ont des maladies chroniques. Ces activités sont donc adaptées et proposées à un prix assez modique. Elles sont réparties sur trois mois, avec pour but de redonner à ces personnes la confiance en leurs capacités à faire de l'effort physique pour qu'à terme, elles puissent continuer à faire du sport de leur côté, dans un club ou une association de leur choix.

Ensuite, il y aura **deux ateliers** plus pratiques. Le **premier** traitera de la « littérature physique », un outil pour aborder l'activité physique avec ses patient-es et les

motiver sur le plus long terme. Il sera animé par M. Jean-Pierre WEERTS, assistant au Département des Sciences de l'activité physique et de la réadaptation de l'Université de Liège.

Pour finir, l'ASBL « Sport sur Ordonnance » animera le **deuxième atelier**. Comme « Citoyen, en mouvement pour ma santé », ils travaillent avec les communes pour proposer de l'activité physique adaptée aux personnes ayant des maladies chroniques, mais cette fois sur base d'une ordonnance du MG. Cette initiative est intéressante car les études montrent que le fait qu'un MG prescrive de l'activité physique peut avoir plus de poids pour les patient-es, et donc les motiver à se lancer. Cet atelier, très pratique, nous montrera les différentes recommandations en action. Nous conseillons donc aux participant-es de venir avec une tenue confortable...

Pourquoi est-il important pour les médecins de venir à cette formation ?

Séverine KERCKX : Nous avons pour but de donner un côté pratique et concret à cette journée. Parfois, quand on est en face de ses patient-es, on peut se sentir démuni-es. Nous ne voulions pas seulement rappeler la théorie, combien de minutes d'activité physique modérée et intense il faudrait faire par semaine... Nous voulions surtout donner des conseils pragmatiques à utiliser au quotidien dans notre cabinet.

Gaëlle FONTEYNE : C'est vrai. On voit aussi que l'activité physique est indispensable en matière de prévention, pour énormément de pathologies différentes : l'hypertension, le diabète, les maladies cardio-vasculaires, etc. L'activité physique est vraiment un médicament qu'on devrait prescrire à tous-tes les patient-es !

Nous voulons aussi encourager tous les médecins à pratiquer elles et eux-mêmes une activité physique régulière. Les études montrent que celles et ceux qui le font ont plus le réflexe d'en parler à leurs patient-es.

Séverine KERCKX : Oui, et il y a aussi l'aspect de la santé mentale, avec toutes les endorphines libérées pendant l'effort. C'est important de rappeler aux médecins que pour pouvoir prendre soin des autres, il faut d'abord prendre soin de soi.

Infos pratiques

La Grande Journée PSMG se déroulera le 20/04 au Centre de formation et de réunion de Bouge. Inscriptions ouvertes jusqu'au 15/04, uniquement par mail à coordination@promosante-mg.be.

Retrouvez toutes les informations sur <https://promosante.be/>

Lucie Ongena