

## De la réhabilitation à une médecine du mode de vie, une innovation d'usage au service de l'homme

Matthieu DESPLAN

Pneumologue, groupe Fontalvie

J'aimerais vous parler aujourd'hui de l'entreprise qu'a créé mon père il y a maintenant 23 ans, le Dr Jacques Desplan, entreprise privée dédiée à la santé de tous. Je suis fier d'appartenir à une entreprise privée qui a eu la volonté de développer et promouvoir le concept de réhabilitation des maladies chroniques par les thérapies non médicamenteuses. L'originalité et la légitimité que nous avons dans ce domaine a été acquise grâce au développement de projets de recherche et à des partenariats avec les unités de recherches (Inserm, ...). Dans ce cadre, nous nous situons loin de l'éternel débat public/privé.

Cette histoire est une histoire de personnes passionnées. Depuis toujours, mon père s'est attaché à promouvoir l'activité physique, la nutrition, le sommeil, la gestion des addictions et le changement de comportement par une approche globale. Tout d'abord pour des malades respiratoires chroniques et aujourd'hui pour le bien vieillir.

Nous parlons souvent d'innovation technologique, d'*e-santé*, outils d'avenirs d'ailleurs nous travaillons déjà avec *Biomouv*, et nous voyons la qualité de ce qu'ils font. J'espère d'ailleurs que nous pourrions aller plus loin demain grâce à des projets collaboratifs. Mais il faut bien rappeler que ce ne sont que des outils au service des hommes.

Ce que nous faisons, accompagner les personnes (malades ou non) vers des comportements de santé, nécessite un cadre et un personnel formé à ce type de technique. C'est un acte intellectuel et l'acte intellectuel en santé, n'est souvent pas valorisé dans notre système de financement des soins de santé trop basé sur des actes de médecine curative, technologique d'ailleurs très coûteuse.

Si nous voulons changer les choses, il faut avoir de l'ambition et c'est peut-être ce qu'il nous manque aujourd'hui. Nous connaissons bien les contraintes et restrictions liées au contexte économique particulier que nous vivons. Pourtant, en santé, contrairement à ce que nous pourrions penser, ce qui coûte cher n'est pas forcément le plus efficace.

Vers quelle médecine souhaitons-nous aller ? Une médecine qui nous donnerait les clefs pour éviter de tomber malade, qui nous rendrait acteurs de notre santé.

Une médecine de santé, préventive qui n'est d'ailleurs pas opposée mais complémentaire à la médecine curative, médecine du malade.

Une médecine du changement de comportement, grâce à une vision non contrainte de la santé. Et surtout, n'oublions pas de le dire, une médecine où la notion de plaisir est essentielle. Il est vrai que changer de comportement avant d'être malade, il faut en avoir envie.

Un rappel du contexte : l'évolution démographique impacte notre système de santé. Les coûts de santé sont multipliés par 14 entre 40 et 75 ans. Vous connaissez sans doute le déficit de la sécurité sociale de cette année. Il est estimé à 15 milliards d'euros. D'autre part, on estime que les coûts liés au vieillissement de notre population d'ici 2030 seront de plus de 30 milliards d'euros, alors que nous sommes contraints par des budgets de plus en plus serrés. Nous ne sommes pas seuls à penser qu'il faut aller vers une médecine qui soit non plus seulement curative, hyperspécialisée et sophistiquée, segmentant l'homme en organes, mais plutôt vers ce modèle de médecine préventive globale, basée sur le changement de comportement que nous appelons « la médecine du mode de vie ».

Est-ce une évolution, une révolution qu'il faut faire ? La révolution, en France, c'est toujours un peu dangereux donc parlons d'évolution. Vous connaissez l'augmentation des pathologies chroniques qui sont liées au vieillissement ; ces pathologies sont surtout les maladies de civilisation. Le comportement y joue un rôle majeur. Différer l'apparition de ces maladies chronique en adoptant des comportements de santé, c'est allonger notre espérance de vie en

bonne santé sans maladie chronique. Nous avons une belle espérance de vie en France mais je crois que cela n'intéresse personne de vivre vieux en mauvaise santé et surtout pas notre système de santé qui devrait payer beaucoup et longtemps pour une piètre qualité de vie.

Et je rappelle qu'en France, du fait de nos choix, nous sommes classés douzième en Europe en ce qui concerne l'espérance de vie en bonne santé, sans maladie. Les meilleurs sont la Suède qui a basé son système de santé sur la prévention. Nous vivons en bonne santé jusqu'à 62 ans en moyenne, eux, c'est presque dix ans plus tard. Vous imaginez les économies qui peuvent être faites !

Ainsi je dirai, que nous les Français, nous devrions savoir tirer les enseignements de ce qui se fait ailleurs et qui marche.

Dans les cliniques du Souffle nous avons développé depuis 23 ans un modèle basé sur la réhabilitation par une approche globale, principalement par l'activité physique qui était la pierre angulaire, puis par l'éducation thérapeutique pour pérenniser les changements de comportements associé à un accompagnement psychosocial, pour que lors du retour à la maison les changements soient poursuivis.

Parallèlement, avec l'épidémie d'obésité, nous avons vu se transformer le profil de comorbidité des patients que nous accueillons et il est alors devenu indispensable de promouvoir ce que nous appelons aujourd'hui l'alimentation santé. Durant les 28 jours que les personnes passent chez nous, il fallait qu'elles puissent manger une nourriture de bonne qualité et surtout avec goût d'autant qu'avec les programmes d'activité physique, il leur faut les micronutriments indispensables pour resynthétiser de la fibre musculaire. Nous nous sommes progressivement rendu compte que notre approche globale marchait bien dans la plupart des maladies chroniques, les insuffisances cardiaques, les maladies respiratoires, l'obésité, le diabète. Aujourd'hui, nous accueillons principalement dans nos établissements des patients avec de multiples co-morbidités. Avec le vieillissement de la population, peu de patients sont atteints d'une seule maladie, et c'est bien pour cela que notre modèle fonctionne : il propose une approche globale de la personne atteinte de maladies chroniques.

Il y a une petite dizaine d'années, devant l'épidémie de maladies chroniques dont témoigne l'augmentation très importante des patients en ALD (affection Longue Durée), nous nous sommes demandé comment prévenir l'apparition de ces maladies puisqu'une fois déclarées, elles sont par définition irréversibles, coûteuses en soins et en qualité de vie pour le patient. Nous nous étions doté d'une méthode qui fonctionnait bien chez le malade, comment l'adapter pour la personne non malade mais qui ressent certains changements liés au vieillissement. C'est ainsi que nous avons décidé de créer un nouveau modèle, basé sur une santé non contrainte, sur un mode plaisir. Sur le fait d'apprendre à se connaître, son mode de vie, son terrain génétique afin de pouvoir adopter de façon personnalisé les comportements de santé qui sont le plus adaptés à notre organisme. Un modèle basé sur une médecine de santé, qui préviendrait l'émergence des maladies chroniques et nous aiderait à bien vieillir.

Le bien vieillir dépend d'abord de facteurs psychosociaux, socioculturels, d'un environnement social de qualité, de la notion d'optimisme. Comme par hasard, nous ne sommes pas très optimistes en France actuellement. Les dernières études disent que la France est l'un des pays les plus pessimistes. Et pourtant nous avons un beau pays, d'une grande richesse par son histoire. Ne l'oublions pas. Il y a des pays proches du nôtre, comme la Belgique, où les gens sont beaucoup plus optimistes alors même que leur pays pourrait disparaître d'ici peu. Peut-être avons-nous besoin de prendre un peu de recul et de nous enrichir de ce que d'autres qui ont réussi peuvent nous apporter. Pour innover, nous ne devons pas avoir peur...du changement.

J'en reviens à l'innovation : A Montpellier, au sein même de ce premier centre dédié à la prévention santé par les thérapies non médicamenteuses, nous avons créé une maison de santé pluridisciplinaire avec des compétences médicales et paramédicales basées sur la médecine des 4 P (pour médecine prédictive, préventive, personnalisée, participative). Cette entité assure la réalisation de bilan de prévention –nommé bilan du mode de vie- qui précède l'initiation des programmes que nous proposons ensuite au sein même du centre. On en parle comme de la médecine de demain car elle nous permettra en fonction de notre terrain génétique de personnaliser notre façon de vivre, notre mode de vie. Aujourd'hui, nous pratiquons cette

médecine au sein de la maison de santé des 4P. La notion de médecine participative est aussi une notion essentielle : c'est aider les personnes à devenir acteur de leur santé (nous nommons d'ailleurs « actient » la personne non malade qui souhaite s'occuper de sa santé sur un mode préventif. Enfin, nous sommes tous conscients que la santé a un coût. Nous pensons qu'en étant conscient de ce coût, on responsabilise et implique les actients et patients. Le tiers payant généralisé, nous n'y croyons pas car nous adaptons depuis toujours avec tact et mesure nos tarifs et le mode de paiement comme le préconise l'ordre des médecins. Il faut quand même que chacun se rende compte de la valeur des choses. D'autre part, je me méfie parfois des choses gratuites. Dans certains cas, je pense que c'est utile, il ne faut pas l'exclure.

Nous proposons ainsi, dans le même centre que la maison de santé des 4P, des programmes d'activités physiques adaptés, des ateliers de cuisine, des séances d'éducation à la santé, le tout supervisés par les professionnels de santé avec l'objectif d'accompagner les personnes qui veulent apprendre à mieux se connaître pour optimiser leur santé. Suite au bilan réalisé dans la maison de santé, un suivi basé sur un indicateur de santé identifié comme à risque peut être indiqué. Le but étant de rendre chacun acteur de sa santé, grâce aux thérapies non médicamenteuses. Dans le champ de la prévention primaire, nous prescrivons très peu de médicaments. Comme vous pouvez le constater sur ces images, c'est un centre haut en couleur avec l'idée que l'architecture aide à concevoir sa santé autrement. C'est une nouvelle vision de la santé que nous avons voulu insuffler : Pour nous, vivre sa vie en adoptant des comportements bénéfiques, c'est possible de le faire en se faisant plaisir. C'est un peu comme faire de l'écologie de soi.

### **Jean-Michel LECERF**

Cela donne envie de venir dans votre centre. Je voudrais juste ajouter un mot : prudence. Vivre en bonne santé longtemps, oui, mais il faut faire attention à ce que l'on n'imagine pas que vivre en moins bonne santé ne vaille pas le coup. Quand on voit le nombre de gens qui ne sont pas en bonne santé et qui continuent à avoir quand même une vie qu'ils aiment. On ne peut pas décider si une vie vaut le coup.