

---

---

## INTÉRÊT DE LA CRÉNO-RÉADAPTATION DANS LE TRAITEMENT DES ADDICTIONS

---

---

---

### **Christian-François Roques**

*Médecine physique et réadaptation, hôpital Rangueil, Toulouse*

L'exercice peut apporter une aide efficace à la cessation du tabagisme ; une méta-analyse récente a conclu en faveur de cette action.

Avec la question de l'exercice, on est au cœur de la créno-réadaptation, qui a des effets ventilatoires, circulatoires, métaboliques et aussi sur les neuromédiateurs et notamment les endorphines cérébrales et la perception de plaisir.

Il est amusant d'entendre les joggeurs marathoniens dire : *c'est ma drogue*. Lorsqu'ils courent, effectivement, ils élèvent leur taux d'endorphines de manière significative.

Il faut que l'exercice soit relativement net par rapport au mode de vie habituel du sujet mais il n'a pas besoin d'être intense. Trois fois par semaine suffisent pour améliorer, deux fois par semaine pour maintenir, mais pas moins. L'idéal est 40 minutes trois fois par semaine, en contrôlant soi-même son rythme cardiaque.

L'effet de l'exercice physique est particulièrement appréciable dans un certain nombre d'affections où le tabac est un facteur de risque. On a montré ces dernières années que pour ces malades insuffisants respiratoires chroniques, l'exercice modéré permet d'améliorer les troubles fonctionnels et d'aider au contrôle de l'évolution de la maladie.

Dans l'artériopathie chronique oblitérante des membres inférieurs, on a montré que l'exercice va ralentir l'évolution de la maladie et accroître le confort personnel en augmentant le périmètre de marche.

De même, l'exercice a un impact sur les chiffres tensionnels de l'hypertendu. Cet impact peut même se maintenir dans le temps et aider au traitement de l'HTA et parfois même suffire à dispenser de la prise de médicaments dans des formes bénignes, ou à l'optimiser par synergie. Toutefois, les sujets ne sont pas tous réceptifs à l'exercice physique : un facteur héréditaire dans la sensibilité au traitement de l'HTA par l'exercice a été mis en évidence.

La pratique d'un exercice relativement modéré agit aussi sur l'obésité et le diabète, en aidant au contrôle métabolique et en prévenant les complications, d'autant que l'effet de l'exercice et de la diététique ne se cumuleraient pas. Pour ceux qui ont du mal à s'imposer un régime, l'exercice serait une alternative intéressante.

Trois semaines de cure thermale, dans une triple unité de temps, de lieu et d'action, permet de mettre en œuvre un programme d'éducation à l'exercice. Ce n'est pas suffi-

sant pour avoir un impact puisqu'on considère qu'en aérobic il faut deux mois de travail pour obtenir des résultats durables dans l'insuffisance coronarienne.... Mais en trois semaines on peut commencer la pratique et surtout éduquer et motiver à continuer en faisant percevoir l'intérêt, la nécessité et le plaisir que l'on peut retirer de l'introduction de l'exercice dans sa vie.

