

**SUD  
OUEST**

www.sudouest.fr

Les suppléments du quotidien

7<sup>es</sup> RENCONTRES DE BIARRITZ

# Sport et objets connectés

16  
DÉCEMBRE  
2016



## LE MOT DU MAIRE

Biarritz est une ville pionnière dans le domaine du sport santé. Il s'agit d'une démarche originale à l'échelle de toute une ville pour pratiquer une activité physique au quotidien, favoriser le bien-être et le bien vivre dans un environnement naturel exceptionnel. La sédentarité, le surpoids et l'obésité sont devenus un enjeu de santé publique depuis que les études épidémiologiques qui ont été conduites ces dernières années, ont démontré que les conséquences sont une espérance de vie en bonne santé moindre et la survenance de maladies chroniques qui auraient pu être évitées. Cette démarche constitue un axe fort de la politique mise en place par la municipalité de Biarritz, depuis huit ans. Avec l'association Biarritz Côte basque sport santé, nous avons multiplié les actions innovantes et tissé un réseau de partenaires et d'acteurs qui ont appris à se connaître, à travailler ensemble et à partager les mêmes objectifs.

La pratique de l'activité sportive dans un objectif de santé a été soutenue dans notre ville par de nombreuses initiatives : mise en place des Chemins de la forme, création de rendez-vous réguliers dédiés à la forme et au mouvement, organisation, chaque année, de la journée Biarritz en forme, sensibilisation des jeunes à une bonne hygiène de vie, prescription médicale de l'activité physique par les médecins traitants. À Biarritz, nous voulons pratiquer, en ce domaine, une politique de l'offre destinée à tous les publics, mais aussi être pertinents dans la communication qui doit être incitative et explicative. Les Rencontres de Biarritz constituent un bon moyen de mener, avec des intervenants qualifiés, des réflexions sur des thématiques qui touchent à l'activité physique avec toujours pour but d'améliorer les connaissances, de les diffuser et de faire partager au plus grand nombre l'idée que notre corps constitue un capital précieux.

Les 7<sup>es</sup> Rencontres de Biarritz s'ouvriront le vendredi 16 décembre sur le thème : les objets connectés appliqués à l'activité physique. L'objectif de ce colloque n'est pas d'en faire l'apologie, mais de s'interroger sur ce qu'ils peuvent apporter, de se demander si l'offre en la matière correspond bien aux besoins, quelle régulation apporter et comment veiller sur le respect des données personnelles collectées. La qualité des intervenants présents est un gage de niveau des débats de ces 7<sup>es</sup> Rencontres de Biarritz auxquelles je souhaite un franc succès.

Michel Veunac

## Supplément gratuit au Journal du samedi 10 décembre 2016

Président-directeur général : Olivier Gérolami  
Directeur général délégué, directeur de la publication : Patrick Venries  
N° commission paritaire : 0420 C 86477  
Chef de projet : Pierre Sabatier  
Illustration de Une : Fotolia  
Secrétariat de rédaction : Élise Chavoix  
Rédaction : Véronique Fourcade  
Publicité : Lionel Lajoinie  
Siège social : Journal Sud Ouest  
23, quai des Queyries, CS 20001  
33094 Bordeaux Cedex  
Tel. 05 35 31 31 31  
www.sudouest.fr

# Michel Cymes, témoin branché

## ACTIVITÉ PHYSIQUE CONNECTÉE

Pour la septième édition de son colloque d'experts, vendredi 16 décembre, Biarritz Côte basque Sport Santé a invité le très médiatique médecin

VÉRONIQUE FOURCADE  
v.fourcade@sudouest.fr

Avec un expert aussi médiatique que Michel Cymes, les très sérieuses rencontres de Biarritz promettent de se déridier. D'autant que le sujet retenu cette année est branché : activité physique et objets connectés.

« Ce n'est pas un sujet gadget », prévient Michel Cymes qui aborde régulièrement ce thème dans ses émissions télévisées. « En fait, l'utilisation de ses objets va révolutionner les relations entre le patient et le médecin, entre le patient et sa propre santé. Pour les malades, un tel dispositif, dans le cadre médical donc, améliore la surveillance. Dans le domaine de la forme et du bien-être, ces objets ont un côté ludique qui pousse à se prendre en main. »

### Des possibilités multiples

Michel Cymes cite les diabétiques et l'apport du glucomètre connecté dans leur vie. « Pour cette catégorie de malades, l'autosurveillance est de mise depuis fort longtemps. Ils ont tout de suite compris l'apport de l'appareil connecté qui allège leur propre travail. La collecte de données sur une période longue devient bien moins fastidieuse pour le patient. De plus, entre deux consultations, le médecin peut disposer de ces données lorsqu'il en a besoin ou avoir l'historique complet. Le diabète est un exemple mais cela vaut pour bien d'autres pathologies. » Lorsqu'il en-

fourche son vélo, Michel Cymes s'équipe d'un cardiofréquence-mètre connecté à une montre. « Cela me permet de mieux doser mes efforts, de savoir le moment où je suis limite, d'adapter mes entraînements, voire de me motiver à faire plus. »

Les injonctions de santé publique, pour lutter contre la sédentarité, du type « 6 000 pas par jour » impliquent au minimum de disposer d'un podomètre. « Ne pas atteindre ce chiffre va déclencher chez le sujet l'envie de se prendre

au jeu. La simplification d'utilisation des objets connectés et la multiplicité des possibilités qu'ils offrent désormais est un apport indéniable. Ensuite, c'est comme pour tout : il faut en faire une utilisation raisonnable. Cela peut être anxiogène pour les anxieux, n'être qu'un produit connecté de plus pour les geeks. Mais une personne lambda qui fait la démarche d'acquiescer un objet connecté, c'est déjà une preuve de l'intérêt qu'il porte à sa santé. »

« Dans le domaine de la forme et du bien-être, ces objets ont un côté ludique qui pousse à se prendre en main »

### Des conseils scientifiques

Les gens qui s'intéressent à leur santé intéressent Michel Cymes. La preuve, il est associé à la société Bet-



Michel Cymes, convaincu que notre corps dispose, en lui-même, des moyens de se soigner ou de ne pas tomber malade.

PHOTO ARCHIVES THIERRY DAVID

terise Health Tech, dont le siège est à Biarritz. « Je suis responsable scientifique pour cette plateforme qui se présente comme un "majorome de la santé". Car la question se posait de l'usage des données collectées. Par exemple, l'objet connecté va détecter des apnées du sommeil ou un sommeil désyn-

chronisé. C'est bien de le savoir, mais en plus de l'information, il faut des conseils très concrets pour intervenir sur ces dysfonctionnements. »

Lorsqu'il regarde vers Biarritz, Michel Cymes voit aussi le travail fait sur la prescription d'activité physique par les médecins. « Le

sport sur ordonnance, c'est fondamental. C'est enfin arrivé dans notre pays grâce à la loi santé de Marisol Touraine. » Pour Michel Cymes, il reste toute fois un problème aux médecins : quand et quoi prescrire ?

« Un guide vient d'être publié par le comité national olympique qui est fort utile pour amener les médecins à s'approprier la démarche. Il y a tant de maladies que l'on pourrait traiter sans médicaments.

Les études de médecine ne traitent que peu du sport et moins encore de l'activité physique pour améliorer sa santé. Heureusement, aujourd'hui, tout le monde est conscient de ce fait. »

Cette démarche intellectuelle est aidée par l'apport des objets connectés. Et le grand témoin de conclure : « Cela ne résoudra pas tout, mais une utilisation raisonnable de ces nouvelles technologies ne peut qu'améliorer la situation. »

## 3 QUESTIONS À...

Gérard Saillant  
Président de Biarritz  
Côte basque Sport Santé

### 1 Qu'ont apporté les Rencontres de Biarritz depuis leur création ?

Les premières rencontres étaient destinées au grand public. On a eu des thèmes comme le sport en entreprises ou l'organisation de la ville pour favoriser l'activité physique. Avec la ville de Biarritz comme laboratoire pour divers projets, comme les Chemins de la forme. Désormais, les rencontres s'adressent aux experts, médicaux ou décideurs. Ce qui est marquant c'est que les discussions sont toujours riches parce que des personnes aux intérêts très différents se réunissent autour du sport et de la santé. C'est de cette rencontre que naît un partage, et du partage vient le progrès.

### 2 Quels partages et quels bénéfices par exemple ?

Des bénéfices en matière de santé publique. En tant que président de l'Institut du cerveau et de la



moelle épinière, je me préoccupe des conséquences du vieillissement de la population sur le cerveau. On le sait aujourd'hui, une activité physique régulière, sans même parler de sport, constitue un moyen de vieillir en forme car bouger ses muscles favorise aussi l'agilité intellectuelle. Compte tenu de cela, nous devons promouvoir l'activité physique. À l'avenir, nous allons évoluer vers une médecine préventive et participative. Chacun doit être acteur de sa santé et plus seulement les méde-

cins. Les outils pour nous aider sont de plus en plus nombreux et perfectionnés, notamment parce qu'ils sont connectés.

### 3 Quel rôle vont jouer les objets connectés ?

Nous détaillerons tous les aspects dans les interventions du 16 décembre, puisque c'est le thème retenu pour cette VII<sup>e</sup> édition des Rencontres de Biarritz. Disons que ces machines intelligentes vont changer le travail des médecins. Elles ne les remplaceront pas, bien sûr, mais leur rôle sera de plus en plus celui de médiateur. Cela va aussi modifier le regard des patients sur leur propre santé ou leur pathologie. Ce qui est remarquable, c'est que les objets connectés couvrent des domaines très vastes. Cela va du simple podomètre qui permet de mesurer le nombre de pas que l'on fait dans la journée et de lutter contre la sédentarité, à des dispositifs très perfectionnés qui vont surveiller un patient malade du cœur. Les données arrivent en temps réel au cardiologue qui peut assurer un suivi quasiment quotidien, à distance.

Recueilli par V. F.

## Un marché en pleine expansion

OBJETS CONNECTÉS Les produits pour le grand public et les applications smartphone se sont multipliés. Un guide de bonnes pratiques vient de paraître

Vincent Alberti, ancien conseiller du programme national Nutrition santé et consultant en politiques de santé publique développera à Biarritz sa vision d'objets connectés dans le futur. Il appuie son discours sur un chiffre : en 2010, il existait 60 000 applications de santé sur smartphone dans le monde. En 2016, on en trouve 160 000, dont 50 000 dans l'hexagone.

Selon cet expert, les promesses sont là et les leviers identifiés, mais des freins restent à lever. « La Haute autorité de santé (HAS) vient de publier un document très important baptisé « Référentiel de bonnes pratiques sur les applications et les objets connectés en santé ». À partir de cette grille de lecture, on va pouvoir évaluer et apprécier le contenu des applications, voir si elles sont intégrables aux dispositifs de prise en charge. »



Les objets connectés sont désormais répandus en grandes surfaces. PHOTO ÉMILIE DROUINALD

plus précis que les évaluations au ressenti dont on se contentait avant la révolution numérique.

« Les seules mesures étaient faites en consultation médicale, à un instant T et pour le suivi d'un patient, il y avait d'énormes trous dans la raquette », note Vincent Alberti. Des trous que les médecins, en scientifiques rigoureux, cherchent à éviter. Plus de blanc, par exemple, pour le cardiologue, qui dispose désormais de courbes très précises de son patient équipé d'un stimulateur cardiaque connecté.

La Haute autorité de santé aborde aussi des questions récurrentes chez les utilisateurs : confidentialité des données, utilisation qui en est faite. . .

### Serment d'Hippocrate

Paul-Louis Bellatante reconnaît que c'est un point clé pour l'acceptabilité en matière de santé en général : « Pour l'instant, la loi est floue et laisse la place à l'opportunisme. Avec la paranoïa sur le piratage de données, il faut offrir des garanties de cryptage. Un employeur ne peut

pas aller chercher le poids de son salarié. Pour ce qui est de la vente de données, c'est tout simplement interdit. Chez Betterise, nous avons fait le choix d'appliquer les mêmes critères déontologiques que le serment d'Hippocrate. »

La crainte des start-up de voir l'innovation bridée par ces aspects négatifs est réelle. « On parle beaucoup du piratage, mais les apports des objets connectés sont bien supérieurs aux risques infimes de fuites de données. » Vincent Alberti a étudié les exemples venus d'Europe du Nord : la Suède, la Finlande et le Danemark sont champions de l'utilisation d'objets connectés en matière de santé.

« C'est un secteur où les innovations sont de plus en plus nombreuses. C'est pour cela qu'il faudra créer et structurer une filière. La première pierre vient d'être posée avec le rapport de la HAS. C'est désormais aux pouvoirs publics d'impulser le décloisonnement nécessaire entre informatique, médecine et distribution. »

V. F.

## Près de 90 médecins impliqués



L'évaluateur médico-sportif évalue la condition physique.

PHOTO JEAN-DANIEL CHOPIN

SPORT SUR ORDONNANCE La prescription d'activité physique était le thème des Rencontres de 2014. Aujourd'hui, le dispositif s'étend à toute la Côte basque

En 2015, l'association s'appelait Biarritz Sport Santé et lançait, après plusieurs mois de préparation, son dispositif Sport sur ordonnance : un parcours balisé, débutant dans le cabinet d'un praticien pour s'achever dans un club sportif avec un accompagnement continu et professionnel sur trois mois.

### 25 associations

En partenariat avec le groupe Pasteur Mutualité et Care Labs (éditeur du Chèque Santé) et avec le soutien des acteurs nationaux et locaux de la Santé et du Sport, le coût d'accueil dans les clubs est remboursé sur la base d'un forfait global de 50 euros.

Une participation symbolique de 10 euros reste à la charge des bénéficiaires. Il y a quelques mois, le ter-

ritoire s'est étendu et les mots « Côte basque » se sont ajoutés au libellé.

Dans le même temps, la poignée de médecins généralistes et leurs patients qui avaient accepté d'expérimenter le parcours ont fait des émules. Aujourd'hui, le sport sur ordonnance est prescrit par 86 médecins du territoire basque et 25 associations partenaires qui dispensent les séances d'activité physique.

### Médecine préventive

Contrairement à des villes comme Strasbourg, qui ont défini des pathologies particulières ouvrant au Sport sur ordonnance, Biarritz a choisi d'ouvrir le dispositif à tous les sédentaires avec un objectif de prévention. Avant, le praticien ne pouvait que recommander à une

personne déprimée ou en surpoids de faire de l'exercice. Aujourd'hui, ces patients ressortent du cabinet médical avec un Passeport santé et la possibilité, moyennant 10 euros, de pratiquer une activité qu'ils pourront choisir parmi toutes celles proposées par les éducateurs sportifs des associations impliquées.

L'ordonnance ouvre l'accès à un programme qui dure trois mois. À l'issue de cette période, l'habitude de se bouger et les bienfaits qu'apporte le sport ont généralement remis le patient sur les rails du bien-être : il entre alors, si l'on peut dire, dans l'automédication et les associations qui ont encadré ces patients en font bien souvent de nouveaux adhérents.

V. F.

## Le problème du surpoids

OBÉSITÉ Une étude menée sur 29 000 Français montre qu'un sur deux est trop gros

La France n'échappe pas au fléau sanitaire qui touche aujourd'hui la totalité de la planète : l'obésité. Une très récente étude de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et de la Caisse nationale d'assurance maladie a permis de passer au crible des données recueillies sur 29 000 personnes de 30 à 69 ans.

Plus de 15 % d'entre eux, hommes ou femmes, souffrent d'obésité. Celle-ci est plus présente dans les tranches d'âges supérieures à 60 ans et le taux d'obésité est inversement proportionnel aux revenus. La cause est double : ces populations ont un accès plus difficile à une nourriture saine et diversifiée ainsi qu'à des équipements sportifs. C'est la première fois qu'une étude

aussi vaste est menée en France. Nouveau aussi, la prise en compte du tour de taille, qui décrit une obésité abdominale à partir de 94 cm chez un homme et 80 cm chez une femme (à différencier de l'obésité globale).

### Les hommes plus touchés

Une différence entre les sexes est mise en évidence : 56,8 % des hommes souffrent d'obésité ou de surpoids, mais 40,9 % des femmes sont dans cette situation. Cette différence entre les deux sexes n'a pas d'explication médicale, mais plutôt sociale. En effet, un homme en surpoids est socialement mieux accepté qu'une femme. Autre facteur d'inégalité face au poids, le lieu d'habitation. Selon cette étude, les villes du nord de la France comptent 25,6 % d'obèses alors que les grandes villes comme Bordeaux (13 %), Paris (10,7 %) ou Lyon (12,3 %) en comptent moins.

V. F.



## AU PROGRAMME LE VENDREDI 16 DÉCEMBRE

**9 H 30** Ouverture des Rencontres de Biarritz par Michel Veunac, maire de Biarritz, le Professeur Gérard Saillant, président de l'association Biarritz-Côte basque Sport Santé, président de l'Institut du cerveau et de la moelle épinière, et le Docteur Michel Cazaugade, président du groupe Pasteur Mutualité.

Les groupes d'experts seront animés par le Docteur Jean-Pierre Giordanella, ancien secrétaire général du Programme national nutrition santé (PNNS) à la Direction générale de la santé. Grand témoin : Michel Cymes.

**10 HEURES** Premier groupe d'experts : « L'e-santé et l'activité physique : existe-t-il une offre spécifique ? Diversifiée ? Un marché potentiel ? Quels sont les acteurs et quels sont les bénéficiaires ? » Introduction par Vincent Alberti, de Sport Santé Conseil, ancien conseiller de la mission PNNS. Intervenants : Paul-Louis Belletante ; Betterise Health Tech ; Mickaël Chaleuil, président de l'association Agir pour la télé médecine ; Aline Herbinet, présidente de la société Vasi ; Jérôme Leleu, président d'Interaction-healthcare ; Lucile Lim, pharmacienne chef de projet e-santé ; le Professeur Daniel Rivière, de la faculté de médecine de Toulouse, président du Réseau sport santé Efformip de la Société française de la médecine, de l'exercice et du sport ; le Professeur Pierre Rochcongar, de la Société française de la médecine de l'exercice et du sport ; le Docteur François Teboul, de Visiomed ; le



Une journée consacrée aux objets connectés. PHOTO FOTOLIA

Professeur Jean François Toussaint, directeur de l'Irmas, président du groupe expert Hepa-commission européenne au Centre hospitalier universitaire (CHU) Hôtel-Dieu, à Paris.

**14 HEURES** Deuxième groupe d'experts : « Quelle régulation adaptée et graduée doit être mise en place pour l'utilisation de ces nouveaux outils au profit d'une démarche sport santé ? Quelles sont les stratégies politiques identifiées ou attendues ? » Avec la participation de Marc Lièvremont, ancien sélectionneur de la Fédération française de rugby. Le point de vue des pouvoirs publics, des acteurs nationaux de la santé et du sport sera abordé. Intervenants : Vincent Dafford, président de Care Labs, fondateur du Chèque Santé ; le Professeur Martine Duclos, conseillère

scientifique du ministre de la Jeunesse et des sports, présidente de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité au CHU de Clermont-Ferrand ; Jérôme Duvernois, conseiller pour les relations avec les industriels ; l'Agence des systèmes d'information partagés de santé (Asip Santé) ; Michel Laforcade, directeur général de l'Agence régionale de santé (ARS) Aquitaine ; le Professeur Paul Menu, du CHU de Poitiers, médecin du Comité régional olympique sportif (CROS) de Poitou-Charentes ; Françoise Sauvageot, membre du Conseil économique et social, vice-présidente du Comité national olympique et sportif français (CNOSF) en charge du Sport Santé, présidente de la Fédération française d'éducation physique et de gym volontaire ; Pierre Trudelle, chef du projet scientifique à la Haute autorité de santé. « Le point de vue des assurances et les mutuelles ? » Introduction : François Larcher, responsable innovation au groupe Pasteur Mutualité qui interviendra sur le thème « L'assurance et les mutuelles, facilitateurs des dispositifs digitaux Sport Santé : stratégie, risques et opportunités ? » Pierre Brun, directeur stratégie et innovation à Harmonie Mutuelle ; Thierry Fauchard, de la mutuelle des sportifs ; Virginie Femery, responsable du programme connecté Vivoptim à la MGEN.

**16 HEURES** Conclusions du Professeur Gérard Saillant, président de Biarritz Côte basque Sport Santé.

## Sportif et acteur de santé

**ASSOCIATION**  
Marc Lièvremont, ancien sélectionneur de l'équipe de France, est un membre actif de BSS

Depuis la création de Biarritz Sport Santé (devenu aujourd'hui Biarritz Côte basque Sport Santé), le rugbyman et Biarrot d'adoption, Marc Lièvremont, participe aux activités de l'association. On l'a vu participer à la journée Biarritz en forme qui fédère, chaque printemps, de multiples acteurs locaux de la santé et du sport. « Je viens pour encourager les gens à être acteurs de leur santé », explique celui pour qui le sport fut un métier.

« Je connais mon corps »

Convaincu des vertus de l'activité physique, il donne des conférences dans les entreprises parce qu'il pense que l'inactivité peut se combattre : « Ce n'est ni une question d'âge ni de fatalité. On le sait, en améliorant le bien-être, on engendre une dynamique sociale positive. Dans les PME, c'est moins d'absentéisme, chez les retraités, moins de médicament. »

Marc Lièvremont participera, comme il l'a déjà fait lors des éditions précédentes, aux 7<sup>es</sup> Rencontres de Biarritz. Ce colloque pas comme les autres multiplie les témoignages et croise les expériences. Sur le thème retenu cette année, les objets connectés, l'ancien sélectionneur de l'équipe de France a beaucoup à dire : « J'ai un cardio-



Marc Lièvremont. PHOTO DR

mètre, mais je ne l'utilise pas personnellement. Je connais mon corps. En revanche, j'estime que le sport de haut niveau peut apporter aux développeurs d'objets connectés. En équipe de France on était sollicité par des partenariats avec des laboratoires qui voulaient tester leurs outils ou leurs méthodes. Évidemment, il s'agit du domaine de l'amélioration de la performance, des soins, ou des analyses spécifiques. Mais, comme pour les mécaniques de Formule 1 qui finissent par améliorer la voiture de monsieur tout le monde, ces essais d'objets connectés chez les professionnels du sport bénéficient aujourd'hui aux amateurs. »  
V.F.

Biarritz Côte Basque Sport Santé remercie les partenaires des 7<sup>es</sup> Rencontres de Biarritz

ASSURANCES PROFESSIONNELLES ET PERSONNELLES

## Les métiers de la santé ont l'esprit de famille !

AGMF Prévoyance - Union soumise aux dispositions du Livre 9 du Code de la mutualité n° 775 666 340 - 34, boulevard de Courcelles 75809 Paris Cedex 17



Heureusement, tous les professionnels de santé peuvent compter sur Groupe Pasteur Mutualité, l'assureur mutualiste de référence des professionnels de santé. Quand on appartient à la même famille, on se comprend mieux, on peut se soutenir et apporter des solutions vraiment adaptées à nos métiers.



Entre professionnels de santé, c'est plus rassurant.

@gpm\_fr // www.gpm.fr