

UN NOUVEAU MÉTIER DE PRÉVENTION ET D'ACCOMPAGNEMENT

Devenir napsothérapeute

Le napsothérapeute intervient en prévention primaire et secondaire, pour accompagner les patients dans les domaines de la nutrition, de l'activité physique et du sommeil. Une approche comportementale globale pour améliorer les prises en charge.

La prévention santé repose sur trois piliers essentiels que sont la nutrition, l'activité physique et le sommeil. De nombreuses pathologies chroniques, comme les maladies cardiométaboliques ou le cancer, sont dues à des erreurs de comportements dans ces domaines. « *Pourtant, faute de temps ou de formation, les médecins ne se sentent pas toujours aptes à les prendre en charge, et la question peut se trouver reléguée en fin de consultation ou déléguée à d'autres professionnels* », déplore la Dr Laurence Plumey, médecin nutritionniste (Hôpital Antoine-Béclère, Ap-Hp). S'il existe déjà des DU de médecine du sport, du sommeil ou de nutrition, la spécialiste a voulu proposer une formation

► Des chiffres alarmants

Un Français sur deux est en surpoids, quatre millions d'adultes sont diabétiques, dix millions de personnes souffrent d'hypertension artérielle.

En cause ? 40 % de la population consomme moins de deux fruits et légumes par jour, 50 % marche moins de 30 minutes par jour, 40 % se plaint de la qualité de son sommeil.

« *Les médecins doivent absolument s'intéresser davantage aux comportements de leurs patients*



► Impossible de faire maigrir un patient qui ne dort pas

ANDRZEJ DOBZINSKI/SPL/PHANIE

certifiante transverse de « napsothérapie » (pour « nutrition, activité physique, sommeil »), réunissant ces trois approches, en les intégrant à une médecine du quotidien. « *Avec le comité scientifique, nous avons construit ce programme afin de donner au médecin formé en napsothérapie les outils lui permettant d'identifier très rapidement les erreurs de comportements dans ces trois domaines clés et de savoir donner des conseils adaptés* », explique la spécialiste. La formation se déroule entièrement en ligne, sur 320 heures à raison de 35 heures par mois réparties librement, selon le rythme de travail de chacun, sur 9 mois (1). « *C'est dense, car pour aller au-delà du simple conseil "mangez mieux et faites du sport" et espérer induire un réel changement de comportement chez les patients, il faut savoir comment leur parler pour les in-*

former sur les risques, les motiver, naviguer parmi les fake news et trouver avec eux des solutions qui conviennent à leurs contraintes de vie », explique la Dr Plumey.

La napsothérapie se conçoit comme trois piliers indissociables et indispensables à la prise en charge des pathologies chroniques. Elle s'applique également à l'aide à la perte de poids. « *On ne peut pas faire maigrir un patient qui a des troubles du sommeil. Encore faut-il penser à lui poser la question* », insiste la Dr Plumey. Et une prise en charge comportementale réussie permet dans bien des cas d'alléger les prescriptions médicamenteuses. Par exemple, la dette de sommeil perturbe l'équilibre insulino-glycémique. « *Il est donc particulièrement difficile d'équilibrer le diabète d'un patient qui ne dort que 5 à 6 heures par nuit. Des conseils adaptés lui permettraient de gagner un cycle et le traitement médicamenteux s'en trouverait allégé* », explique la Dr Plumey.

Le napsothérapeute ne se conçoit cependant pas comme un spécialiste mais comme une sentinelle avertie. « *Savoir déceler plus tôt les signes évocateurs d'apnées du sommeil, de troubles du comportement alimentaires, etc., permet de d'orienter plus vite les patients qui le nécessitent vers une prise en charge spécialisée* », souligne la Dr Plumey, pour qui les médecins doivent absolument s'intéresser davantage aux comportements de leurs patients. « *Le contexte de crise sanitaire et économique ne fait que confirmer la nécessité d'une telle approche. Nous avons vu considérablement augmenter les troubles du sommeil, la baisse du niveau d'activité physique et le nombre de personnes en surpoids. Ces personnes sont en demande d'aide et ne savent vers qui se tourner pour une prise en charge globale de leur santé.* »

DR CHARLOTTE POMMIER

Entretien avec la Dr Laurence Plumey (AP-HP)
(1) napso-therapie.org ou laurence.plumey@free.fr