

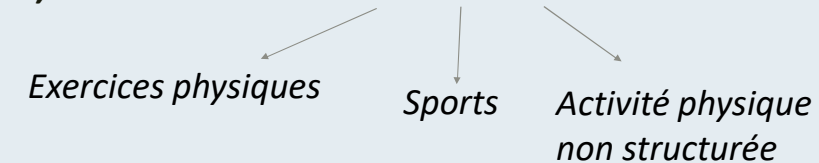
An illustration on a blue background. A red hand is holding a blue fountain pen, writing in a white notebook. The notebook has handwritten text in French: "Dimanche les meilleures prescriptions pour vous-même" and a signature "Valérie Mégrét". Below the text are drawings of a bicycle, a plus sign, a helmet, and a scribble. A stethoscope is visible on the right side of the notebook.

SPORT SUR ORDONNANCE

Dr Valérie Mégrét & Quentin Viarnes (Enseignant en APA)
Clinique du Château de Vernhes

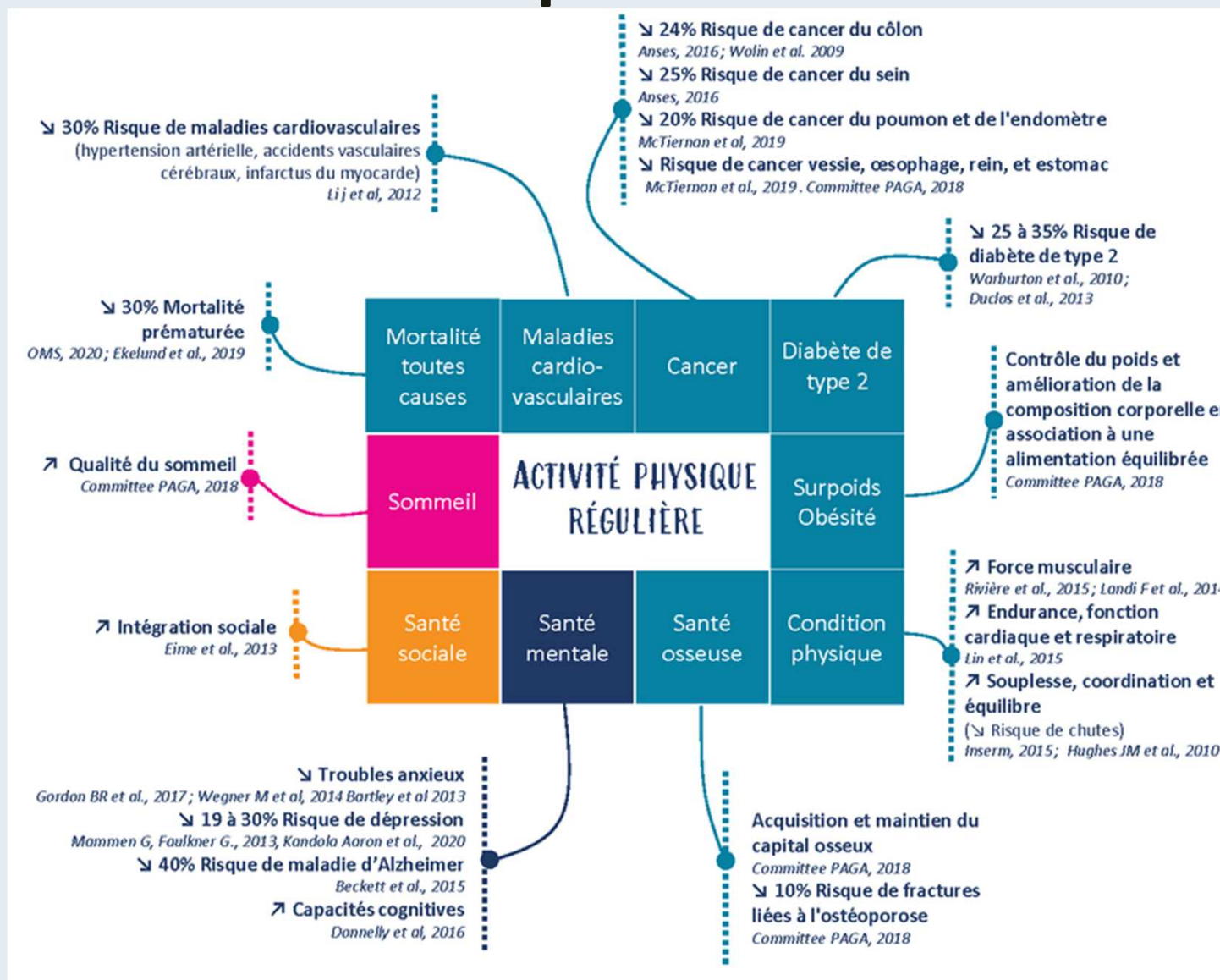
Définitions

- **L'activité physique (AP) comprend les AP de la vie quotidienne, au travail et les loisirs.**



- L'activité physique adaptée (APA) prend la forme de **programmes structurés et limités dans le temps** d'exercices physiques **dispensés par un professionnel de l'APA**.
- L'APA est une **thérapeutique non médicamenteuse validée** sur des données probantes dans de nombreuses pathologies chroniques et états de santé.

Bénéfices pour la Santé

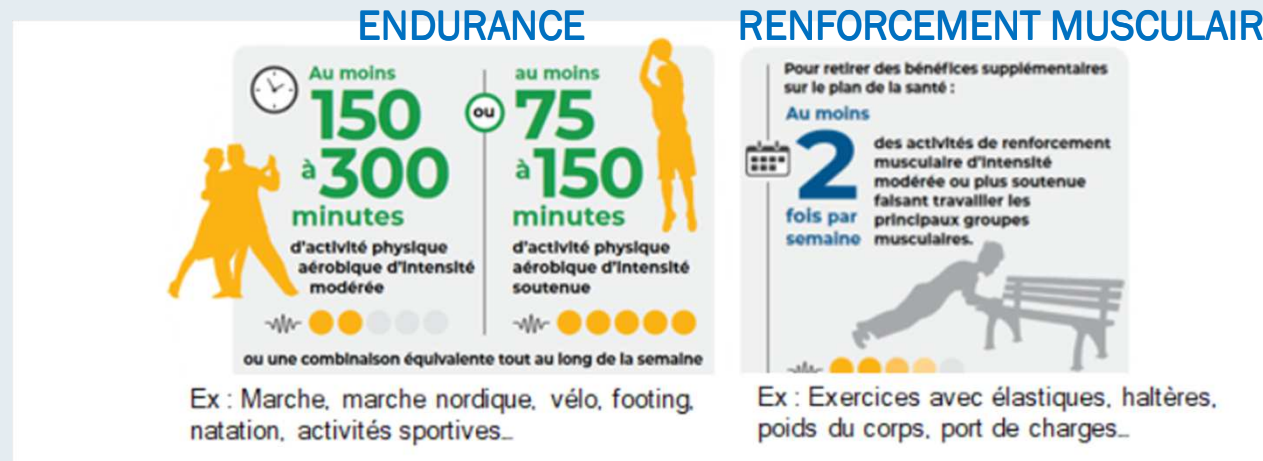


Bénéfices spécifiques obésité

- Diminution des facteurs de risque
- Diminution des complications
- Amélioration de la condition physique et de l'état psychologique
- Régulation du poids
- Diminution des douleurs (articulaires)
- Amélioration de la qualité de vie

AP régulière indispensable en prévention et traitement

Recommandations spécifiques obésité



- Lors de la **phase d'amaigrissement** :
 - **Au moins 150 minutes par semaine d'endurance pour réduire la perte de masse musculaire, + 2-3 séances de renforcement musculaire**
- Lors de la phase de **maintien** :
 - **les objectifs sont de 200-300 minutes d'AP en endurance par semaine, + inclure des AP en renforcement musculaire au moins 2 fois par semaine, pour maintenir la masse musculaire et améliorer la force et l'endurance musculaire.**
- **6000-8000 pas par jour**

En pratique

- Une **augmentation même modeste** de l'AP (en volume et/ou en intensité) a déjà des **effets bénéfiques** sur la santé

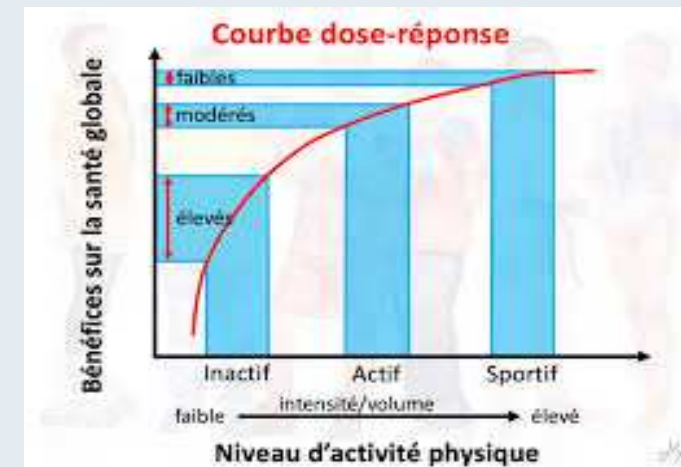
- Réduire le temps passé à des **activités sédentaires ++**
 - Augmenter le volume de marche
 - Favoriser des pauses actives (quelques minutes, étirements/marche/renforcement)

- **Nombre de pas :**
 - Dose minimum : **2500 pas**
 - Niveau optimal : **8500 pas**

Constat

- Une activité physique à visée thérapeutique dépend de plusieurs facteurs :
 - Type d'AP (endurance, résistance, souplesse, coordination...)
 - Intensité (très faible à très élevée)
 - Durée de pratique
 - La régularité

Bénéfices potentiels sont dose- dépendants



Or

- Les patients malades chroniques pratiquent moins que la population générale
- Seuils défini par l'OMS majoritairement non atteint (Baker et al., 2019)
- Faible maintien dans le temps du niveau d'AP après un séjour de rééducation
- Ecart comportemental important intention-action observé sur le terrain et dans la littérature (Rhodes et al., 2022)

Déterminants de l'activité physique

Déterminants Socio culturels

Déterminants environnementaux

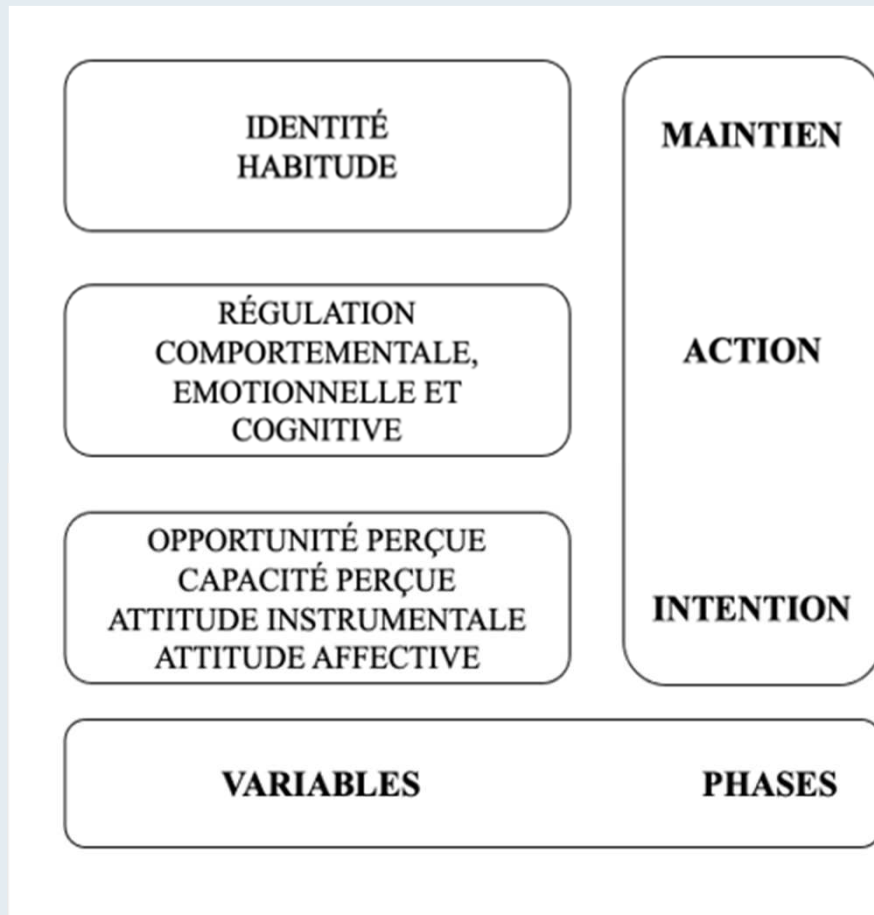
Déterminants psychologiques
MOTIVATION

Déterminants physiques

Comportement d'adoption complexe ++

Enjeu majeur = Pérenniser la pratique d'une AP dans le temps

Quelles stratégies motivationnelles ?



PLAISIR ET SIMPLICITÉ

- Donner du **sens** à une pratique physique (corrélée avec des projets de vie)
- Prendre du **plaisir** à pratiquer (quoi, quand, comment, avec qui, où)
- **Planifier, organiser, anticiper** les obstacles -> rendre la pratique simple
- **Monitorer** son activité physique
- Créer des **habitudes**

MAINTIEN

- Se concentrer sur les **bénéfices à court terme**
- **Accompagnement social** (professionnels, famille, amis...)
- **Stratégies** concrètes et précises (plan A/plan B)
- **Fixation d'objectifs** personnalisés et réalistes
- Prendre du **plaisir** à pratiquer (quoi, quand, comment, avec qui, où)

ACTION

- **Reconnexion à son corps** (sensations)
- Rendre le patient acteur de son changement, **alliance thérapeutique ++**
- Travail sur les **représentations**
- Identifier **les opportunités** de pratique
- Développer le **sentiment d'efficacité**
- **Minimiser l'effort** perçu
- Prendre du **plaisir** à pratiquer (quoi, quand, comment, avec qui, où)

INTENTION

Sport sur ordonnance

[Article L. 1172-1 du CSP - Version en vigueur depuis le 04 mars 2022 - Modifié par \[Loi n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France\]\(#\) - article 2.](#)

« Dans le cadre du parcours de soins des personnes atteintes d'une affection de longue durée ou d'une maladie chronique ou présentant des facteurs de risques et des personnes en perte d'autonomie, le médecin intervenant dans la prise en charge peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.

Les activités physiques adaptées sont dispensées par des personnes qualifiées, dans des conditions prévues par décret. Un décret fixe la liste des maladies chroniques, des facteurs de risque et des situations de perte d'autonomie ouvrant droit à la prescription d'activités physiques adaptées. »

[Article D. 1172-1 du CSP - Version en vigueur depuis le 01 mars 2017 – art. 1](#) - Création décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 - article 1.

« On entend par activité physique adaptée au sens de l'article L. 1172-1, la pratique dans un contexte d'activité du quotidien, de loisir, de sport ou d'exercices programmés, des mouvements corporels produits par les muscles squelettiques, basée sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires.

La dispensation d'une activité physique adaptée a pour but de permettre à une personne d'adopter un mode de vie physiquement actif sur une base régulière afin de réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liés à l'affection de longue durée dont elle est atteinte. Les techniques mobilisées relèvent d'activités physiques et sportives et se distinguent des actes de rééducation qui sont réservés aux professionnels de santé, dans le respect de leurs compétences. »

Sport sur ordonnance

- Pour qui ? [Maladies chroniques et/ou ALD 30](#)

Tableau 5. Liste des référentiels d'aide à la prescription d'AP par pathologie ou état de santé publiés par la HAS

Surpoids et obésité de l'adulte

Diabète de type 2

Bronchopneumopathie chronique obstructive

Hypertension artérielle

Syndrome coronarien chronique

Accidents vasculaires cérébraux

Insuffisance cardiaque chronique

Cancers : sein, colorectal, prostate

Dépression

Les personnes âgées

Pendant la grossesse et en post-partum

Diabète de type 1

Maladie asthmatique

Maladie de Parkinson

Artériopathie oblitérante des membres inférieurs

Troubles schizophréniques

Arthroses périphériques

Prescription du sport sur ordonnance

- Ouvert à tout médecins spé ou généraliste depuis 2022.
- Pas de contre-indication à l'APA si activité faible à modérée
- 4 conditions:
 - maladie ou état fonctionnel
 - Pas d'APA régulière égal ou supérieur aux recommandations
 - Il ne peut pas augmenter son APA en autonomie de façon adapté et sécuritaire
 - Le patient accepte de suivre un programme.

Evaluation médicale minimale

- Interrogatoire : estimer le niveau APA
- Evaluation de risque cv
- Evaluer les autres risques : limitation et ci a certaines activités.
- Entretien motivationnel : estimer le niveau de motivation au changement
- *Evaluation physique réalisé en niveau 2 par le professionnel APA.*

Consultation médicale complémentaire

- Examen minimale => risque cv modéré à sévère si niveau d'activité apa élevé.
- Examen physique plus complet suivant interrogatoire.
- Examens complémentaires ou consultation.
 - Epreuve d'effort (non systématique)
 - ECG de base
- Programmer un suivi médical

Niveau de prescription

- **Niveau 1**: rééducation par un professionnel de santé
- **Niveau 2** : programme d'APA par un professionnel de l'APA
- **Niveau 3** : AP supervisé par éducateur sportif organise en club ou association.
- **Niveau 4** : AP non supervisée en autonomie.

Critères d'arrêt APA

- Fin du programme.
- Abandon de la part du patient.
- Maladie déstabilisée ou ci.
- Patient en capacité de suivre des AP ordinaires.

Le certificat type

- https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/Formulaire%20prescription%20APA_V2.pdf
- Ordonnance simple.

Problématiques/enjeux

- Manque de formation des prescripteurs
- Pas de temps pris en consultation pour appliquer les recommandations HAS
- Manque de lisibilité sur les différents acteurs APA/sport santé/associations vers qui orienter les patients

Peu de prescriptions en pratique par rapport aux patients le nécessitant

Outils

■ Cartographie des acteurs

- Maisons sport santé = Acteurs importants du maillage -> coordination ++
- <https://www.sports.gouv.fr/decouvrez-les-maisons-sport-sante-les-plus-proches-de-chez-vous-389>
- <https://occitanie-sport-sante.fr/carte-interactive/>
- <https://www.sportsantedomicile.fr/carte-france/>

■ Bibliographie

- https://promotion-sante-occitanie.org/wp-content/uploads/2024/09/BIB_Sport-Sante_2024-09_VF.pdf

■ Aide à la prescription

- <https://www.sportsanteclic.com/>

Cas clinique 1/2

- Mr D 45 ans vient à votre consultation.
- HTA et un prédiabète aux analyses.
- Il a des douleurs lombaires depuis une prise de poids progressive.
- IMC 34
- Il a un travail de bureau et se rend à son travail à pied matin et soir.
- Il n'a jamais pratiqué d'activité physique structurée.
- Il souhaiterait que vous l'aidiez pour débuter une perte pondérale.

Cas clinique 1/2

- ✓ Entretien médical minimal.
- ✓ Entretien motivationnel.
- ✓ traitement antalgique
- ✓ Conseils hygiéno-diététiques de bases

- ✓ Prescription APA niveau 2 ou niveau 3 ?

- ✓ Programmer un entretien de suivi
- ✓ Bilan APA si niveau 2

Cas clinique 2/2

- Mme G 52 ans
- IMC 45
- HTA, dyspnéique a l'effort modéré, manque de mobilité et de souplesse. Elle a des gonalgies bilatérales.
- Elle avait commencé à pratiquer l'aquagym.
- Elle a des craintes à la pratique d'une autre activité.
- Elle est actuellement en séjour de SSR nutrition. Elle va bientôt sortir.

Cas clinique 2/2

- ✓ Travaille durant le séjour: APA et kiné voir les progrès et le bilan
- ✓ Bilan récent des comorbidités?
- ✓ Prescription par qui?
- ✓ antalgique
- ✓ Patiente motivée à la pratique.
- ✓ Prescription niveau 1? Niveau 2? Niveau 3?
- ✓ Prescription renouvelable par le kiné sauf avis contraire du médecin

QUESTIONS/ REPOSES





MERCI



