



Prescrire de l'activité physique

Dr Sophie CHA
médecin conseiller régional
DRAJES Bretagne



**RÉGION ACADEMIQUE
BRETAGNE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

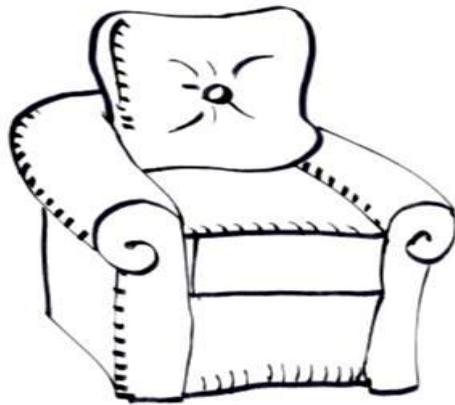
Délégation régionale académique
à la jeunesse, à l'engagement et aux sports
sophie.cha@ac-rennes.fr

« sitting is the new smoking »

la **première cause de mortalité**

dans le Monde,
devant le tabac,
c'est

**le manque
d'activité physique !**



Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy

www.thelancet.com Vol 380 July 21, 2012

I-Min Lee, Eric J Shiroma, Felipe Lobelo, Pekka Puska, Steven N Blair, Peter T Katzmarzyk, for the Lancet Physical Activity Series Working Group*

Les maladies non transmissibles (MNT) tuent chaque année **41 millions** de personnes, ce qui représente **71%** des décès dans le monde

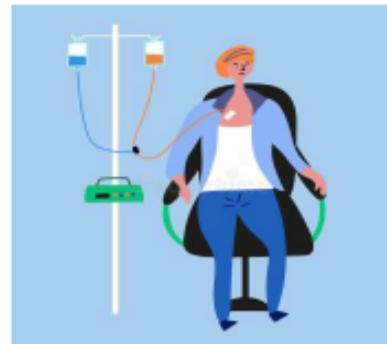
80% des décès «prématurés» dus aux MNT correspondent aux :



- **maladies cardiovasculaires** : 17,9 millions
- **cancers** : 9 millions
- **maladies respiratoires** : 3,9 millions
- **diabète** : 1,6 million

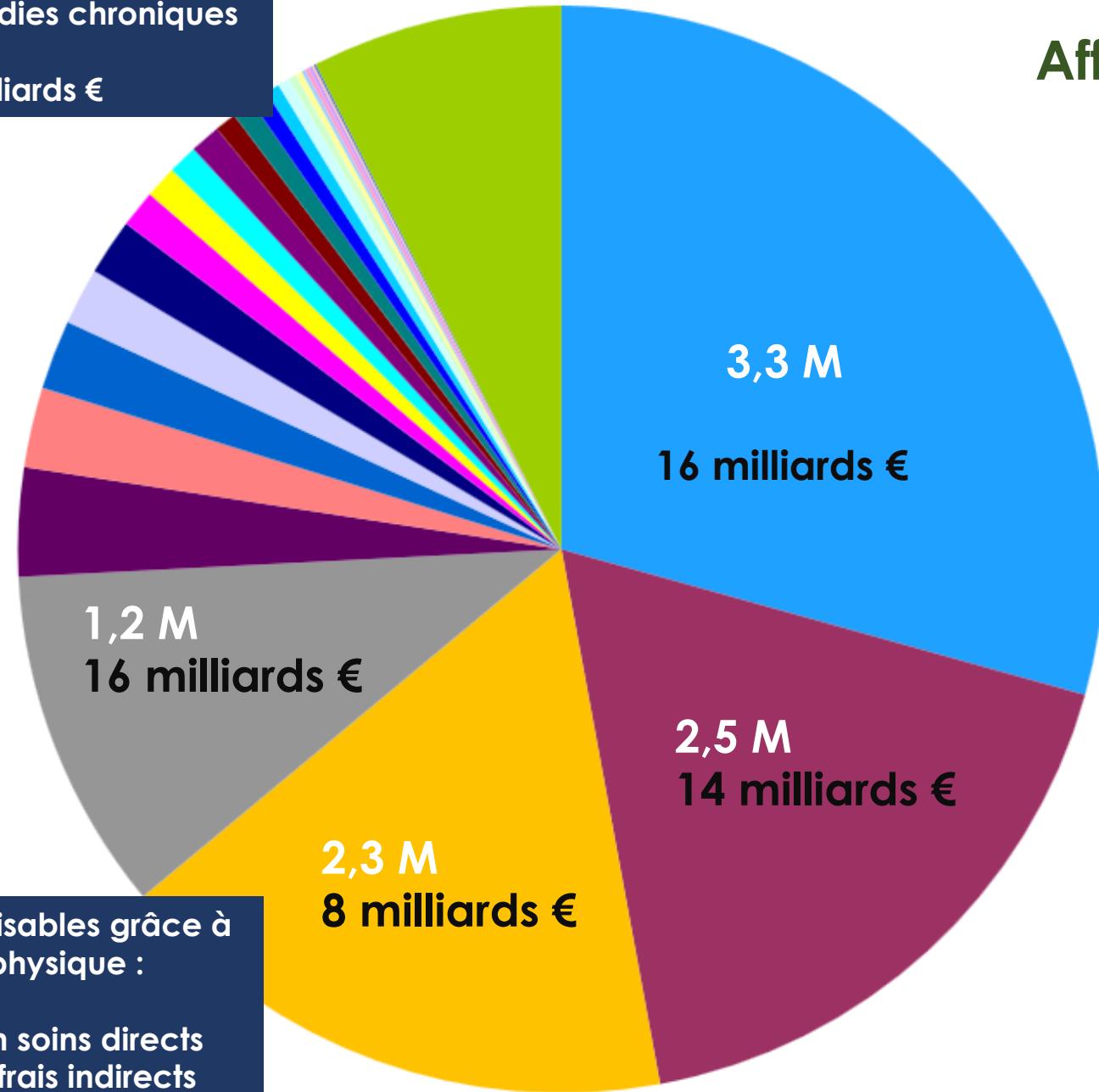
Avec 30 minutes d'activité modérée par jour

- On diminue la **mortalité précoce** (toutes causes confondues) de **30%**
- On diminue de **25%** environ le risque de :
 - maladies cardio-vasculaires
 - AVC
 - Diabète e type 2
 - Cancer du sein / utérus / poumon / côlon ...
- On diminue **les traitements** dans de nombreuses maladies
- On peut gagner jusqu'à **9 ans** de **vie en bonne santé**



Coût des maladies chroniques

90 milliards €



Economies réalisables grâce à l'activité physique :

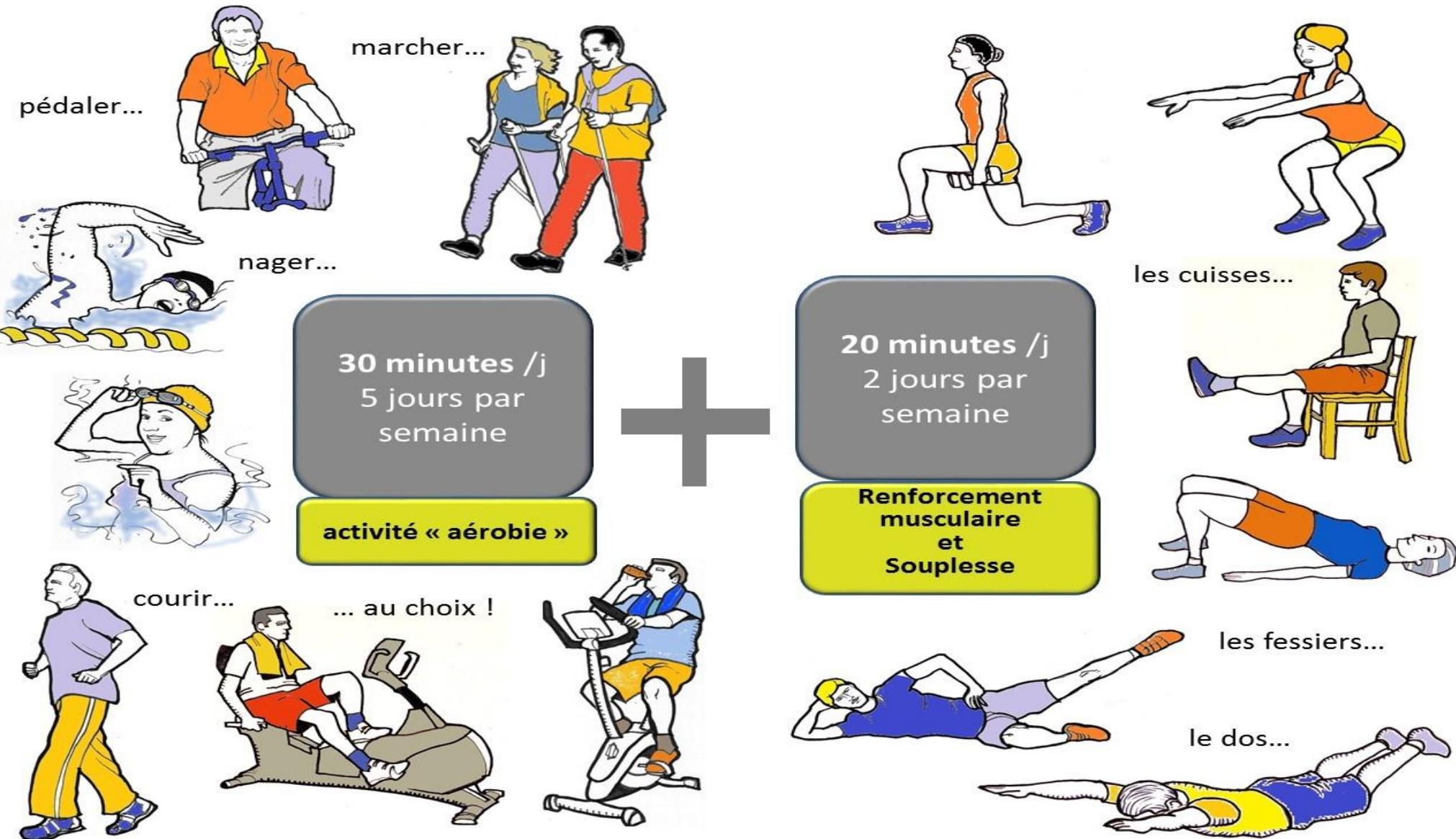
13 milliards en soins directs
4 miliards en frais indirects
(arrêts de travail ...)

Affections de Longue Durée

- Maladies cardiovasculaires
- Tumeur maligne
- Diabète
- Affections psychiatriques de longue durée
- Insuffisance respiratoire chronique grave
- Maladie d'Alzheimer et autres démences
- Affections neurologiques et musculaires, épilepsies
- Maladies chroniques actives du foie et cirrhoses
- Polyarthrite rhumatoïde évolutive grave
- Rectocolite hémorragique et maladie de Crohn
- Déficit immunitaire primitif, infection par le VIH
- Maladie de Parkinson
- Néphropathie chronique et syndrome néphrotique
- Sclérose en plaques
- Spondylarthrite ankylosante grave
- PAN, LEAD, sclérodermie généralisée évolutive
- Maladies métabolitiques héréditaires
- Paraplégie
- Hémophilie et affections de l'hémostase graves
- Scoliose structurale évolutive
- Tuberculose active, lèpre
- Hémoglobinopathies, hémolyses
- Insuffisances médullaires
- Suites de transplantation d'organe
- Mucoviscidose
- Bilharziose compliquée
- Cause médicale d'ALD non précisée

11 millions de Français
17% de la population en ALD

l'ordonnance de base





MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité



MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ

Liberté
Égalité
Fraternité

Plan
national
2013- 2018

1^{er} Plan
régional

stratégie
nationale
2019-2024

2^{ème}
Plan
régional

**Malades chroniques
Publics à « besoins spécifiques »**

Toute la population !

SITE INTERNET REGIONAL

The screenshot shows the homepage of the Bretagne Sport Santé website. At the top left is the logo "BRETAGNE SPORT SANTÉ" with a stylized sunburst graphic and silhouettes of people. Below the logo are two small logos: "ars" and "ministère de la Santé". The main title "En Bretagne, l'activité physique pour tous !" is displayed in large white text over a background image of people cycling. Below the title are two subtitles: "Des activités FORME SANTE, pour les personnes sédentaires cherchant à se mettre en mouvement." and "Des activités MALADIES CHRONIQUES, pour les porteurs d'une maladie chronique cherchant à améliorer leur santé.". A teal button with the text "Je trouve une activité physique près de chez moi" is positioned in the center. Below the button are eight white callout boxes with icons and text: "Les chartes Sport Santé Bien-être", "Devenir signataire d'une charte SSBE", "Les Maisons Sport Santé", "Les Formations Sport Santé", "Ressources documentaires", "L'agenda des événements", and "S'inscrire à la newsletter".

<https://bretagne-sport-sante.fr/>

La maison sport-santé s'appuie sur le réseau des structures référencées dans le plan régional SSBE, signataires d'une charte de qualité : « forme santé » ou « maladies chroniques »



Des chartes
de qualité



Maladies chroniques

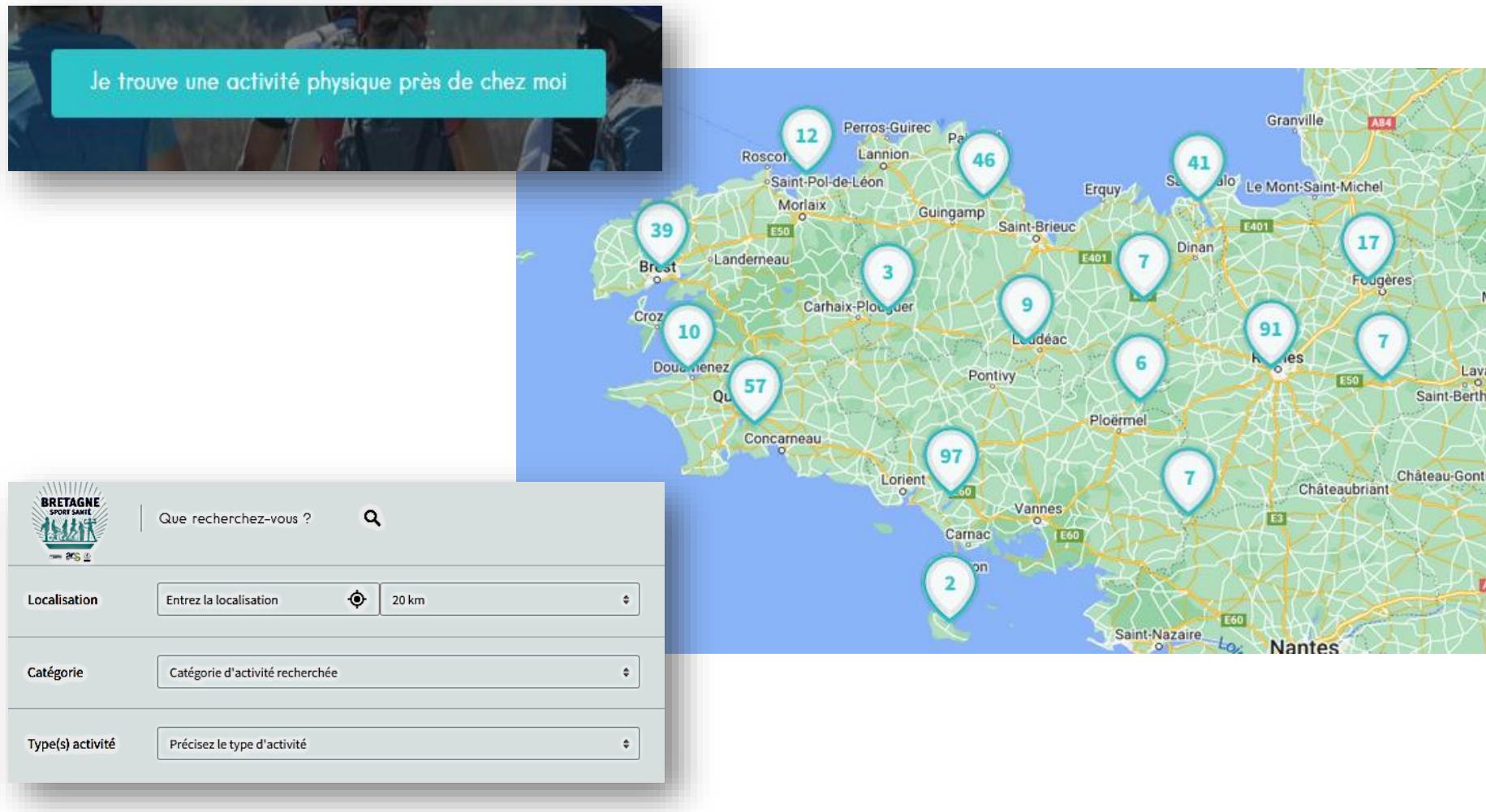
- personnes avec pathologie connue (diabète, maladie cardio-vasculaire, cancer ...)
- Groupes de **12 personnes** maximum
- Formation sport santé de **40 heures** minimum

- Accueil personnalisé
- Cycle d'au moins **12 semaines**
- Formation PSC1

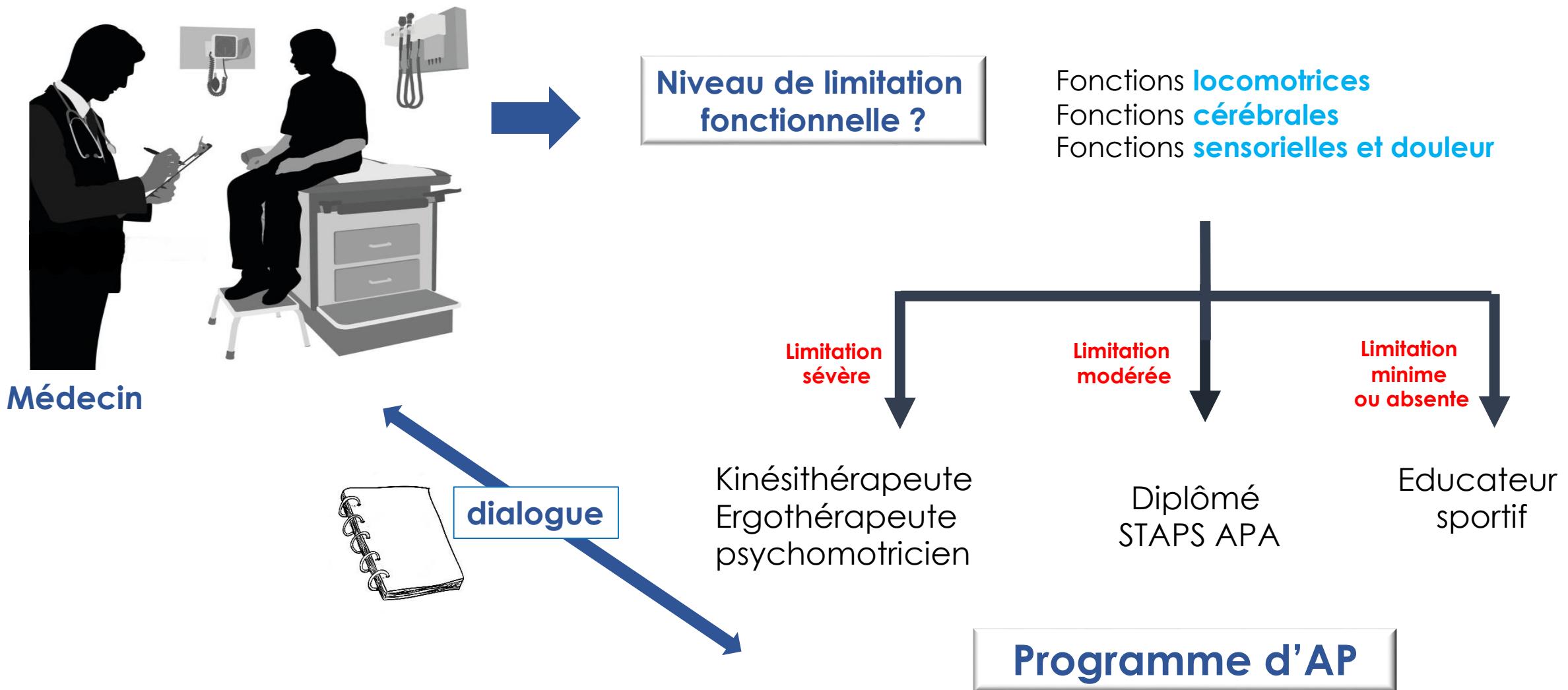
Forme Santé

- personnes sans pathologie notable mais sédentaires, désireuses de se mettre en mouvement et souhaitant trouver l'adaptation la plus parfaite à leur niveau de compétences physiques.
- Groupes de **15 à 20 personnes** maximum
- Formation sport santé de **15 heures** minimum

REFERENCLEMENT DES ACTIVITES



Patient en ALD ou maladie chronique ou perte d'autonomie



**Si possible formé
au sport santé**

Limitations Métiers		Aucune limitation	Limitation minime	Limitation modérée	Limitation sévère
Masseurs Kinésithérapeutes		+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens (dans leur champ de compétences respectif)		(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA		+/-	++	+++	++
Educateurs sportifs		+++	+++	+	non concernés
Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêté interministériel		+++	++	+ ¹	non concernés
Titulaires d'un diplôme fédéral inscrit sur l'arrêté interministériel		+++	++	+ ¹	non concernés

Compétences attendues chez l'encadrant en AP

- Assurer l'**éducation** pour la santé et/ou participer à une éducation thérapeutique.
- Savoir réaliser **l'évaluation initiale** de la situation du patient, en incluant l'identification de freins, leviers et de facteurs motivationnels.
- Etre capable de **concevoir**, co-construire et planifier un programme d'activité physique individualisé et pertinent qui soit adapté à l'état de santé de la personne.
- Savoir **mettre en œuvre un programme** (conduite du programme, évaluation de la pratique, détection des signes d'intolérance et **retour vers le prescripteur**, savoir individualiser la pratique).
- Savoir **évaluer à moyen terme** un programme (disposer des capacités à dialoguer entre les acteurs, évaluer les bénéfices attendus du programme, retour vers le patient et les autres professionnels).
- Savoir **réagir face à un accident** au cours de la pratique.
- **Connaître** les caractéristiques très générales des principales pathologies chroniques.

POURQUOI PRESCRIRE ?

- ✓ Parce que la recommandation écrite est deux fois plus souvent appliquée que la recommandation orale.
- ✓ Pour permettre le remboursement par une **mutuelle de santé**, quand celle-ci propose une prise en charge financière.
- ✓ Pour permettre, un jour, le remboursement par la **Sécurité Sociale** du bilan initial et de la pratique (en cours d'estimation).

QUI PEUT PRESCRIRE ?

- ✓ **Tout médecin**, généraliste ou spécialiste, intervenant dans la prise en charge d'un patient.
- ✓ Le kinésithérapeute peut reconduire l'ordonnance une fois.

POUR QUI PRESCRIRE ?

- ✓ Pour les patients en **ALD**
- ✓ Pour les patients souffrant de **maladie chronique** ou de **perte d'autonomie**. } **Prise en charge financière possible ou à venir**
- ✓ Pour tout patient dont la situation de santé le nécessite : en prévention primaire, secondaire ou tertiaire.

Plus largement, tout professionnel de santé doit pouvoir conseiller à une personne (malade ou pas) de pratiquer une activité physique ou sportive, en autonomie ou dans une structure.

COMMENT PRESCRIRE ?

Tampon du Médecin	
-------------------	--

DATE :

Nom du patient :

Je prescris une activité physique et/ou sportive adaptée

Pendant , à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

Préconisation d'activité et recommandations

.....
.....
.....
.....

Type d'intervenant(s) appelé(s) à dispenser l'activité physique (en référence à l'Article D. 1172-2 du Code de la santé publique¹), le cas échéant, dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire²:

Document remis au patient

La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'assurance maladie.

Lieu date signature cachet professionnel

¹ Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une ALD

² Concerner les titulaires d'un titre à finalité professionnelle, d'un certificat de qualification professionnelle ou d'un diplôme fédéral, inscrit sur arrêté interministériel qui ne peuvent intervenir dans la dispensation d'activités physiques adaptées à des patients atteints de limitations fonctionnelles modérées que dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire (cf. annexe 4 de l'instruction interministérielle n° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017 relative à la mise en œuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du code de la santé publique et portant guide sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée)



Prescription médicale d'Activité Physique Adaptée

Date :

Je soussigné(e) _____

Déclare avoir examiné ce jour _____ (nom et prénom du patient)

Et n'avoir constaté aucune contre-indication apparente ou cliniquement décelable à la pratique d'activité physique adaptée.

Préconisations d'activité et/ou recommandations :

.....
.....
.....
.....

Document remis au patient

La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'assurance maladie.

Cachet du médecin

Arbre décisionnel HAS (2022)

