



Prescrire de l'activité physique

Dr Sophie CHA
médecin conseiller régional
DRAJES Bretagne



**RÉGION ACADÉMIQUE
BRETAGNE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Délégation régionale académique
à la jeunesse, à l'engagement et aux sports

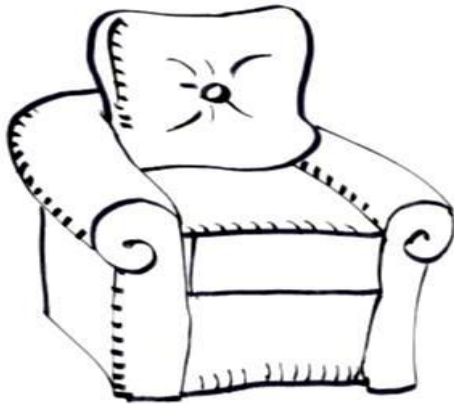
sophie.cha@ac-rennes.fr

« sitting is the new smoking »

la **première cause de mortalité**

dans le Monde,
devant le tabac,
c'est

**le manque
d'activité physique !**



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

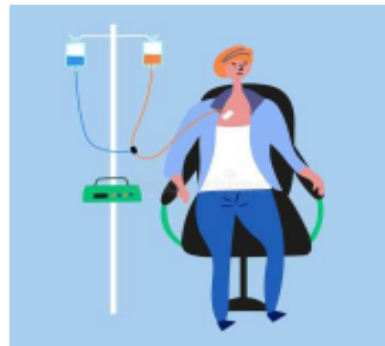
Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy

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*

Avec 30 minutes d'activité modérée par jour

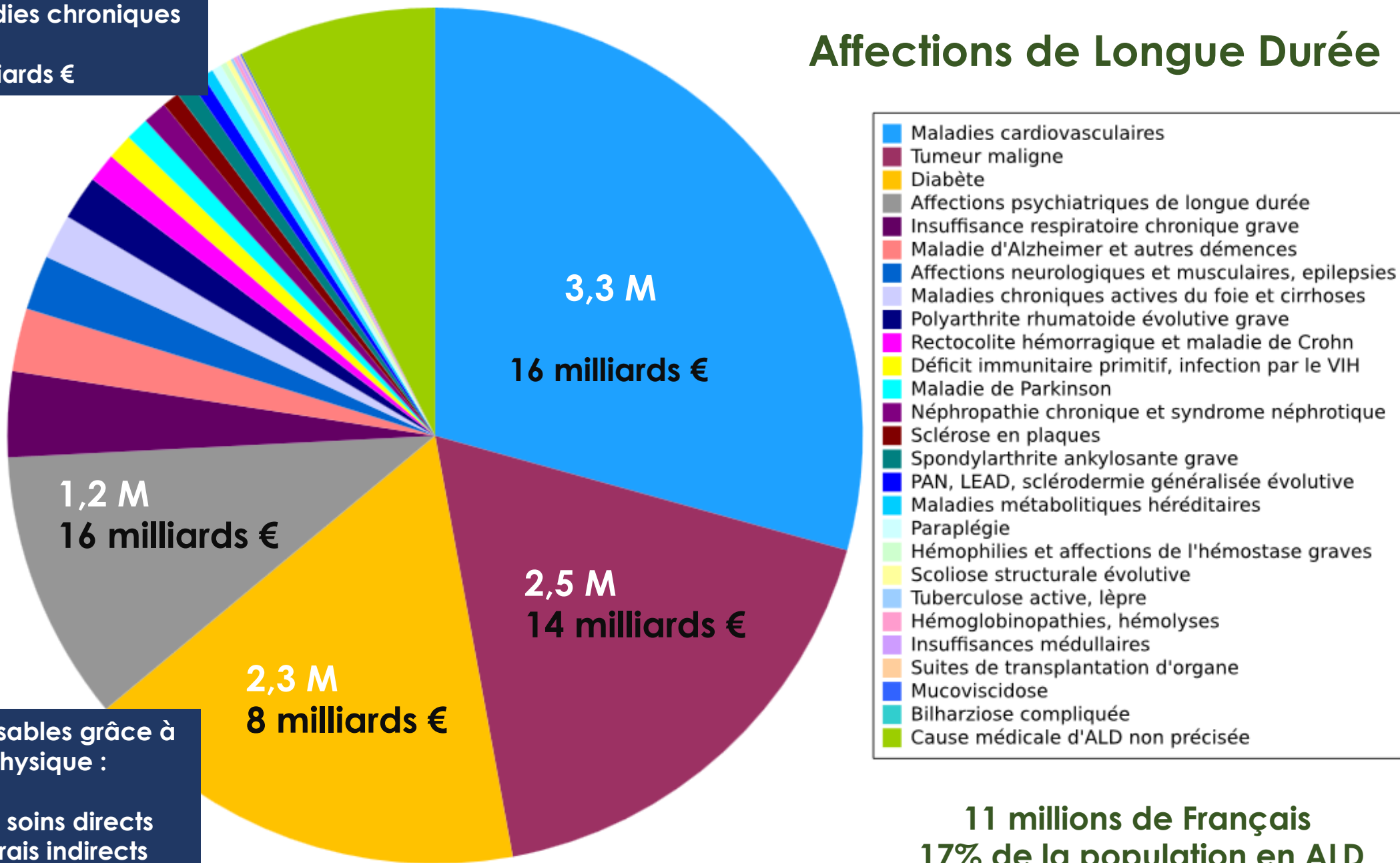
- On diminue la **mortalité précoce** (toutes causes confondues) de **30%**
- On diminue de **25%** environ le risque de :
 - **maladies cardio-vasculaires**
 - **AVC**
 - **Diabète e type 2**
 - **Cancer du sein / utérus / poumon / côlon ...**
- On diminue **les traitements** dans de nombreuses maladies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



Coût des maladies chroniques

90 milliards €

Affections de Longue Durée

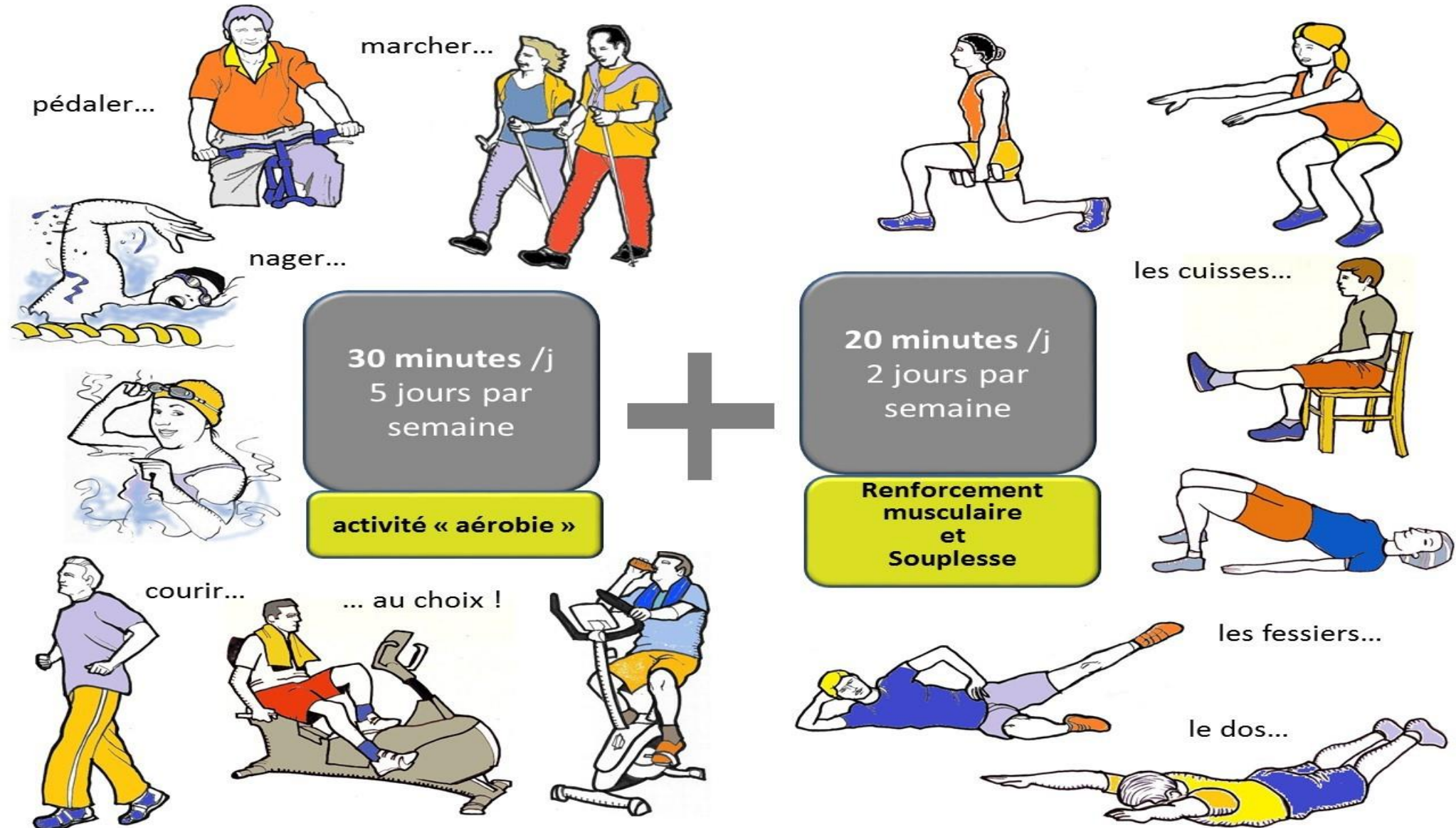


Economies réalisables grâce à l'activité physique :

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

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



En Bretagne, l'activité physique pour tous !

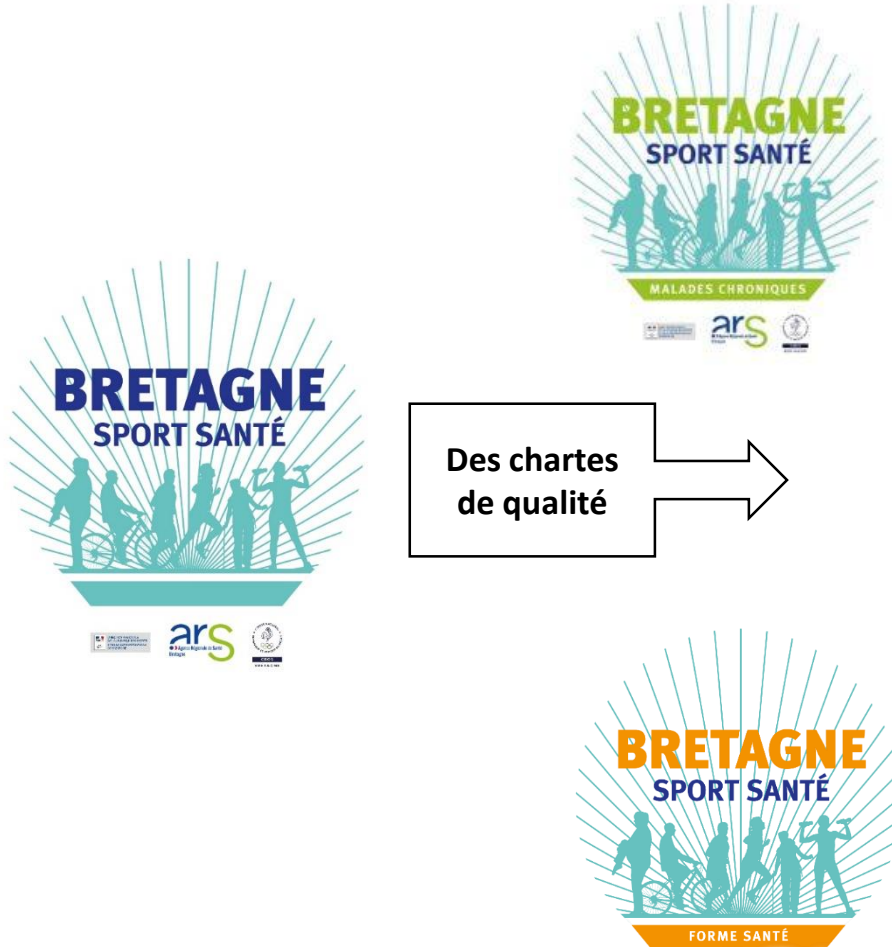
Des activités FORME SANTE, pour les personnes sédentaires cherchant à se mettre en mouvement.
Des activités MALADIES CHRONIQUES, pour les porteurs d'une maladie chronique cherchant à améliorer leur santé.

[Je trouve une activité physique près de chez moi](#)

-  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
-  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 »



Maladies chroniques

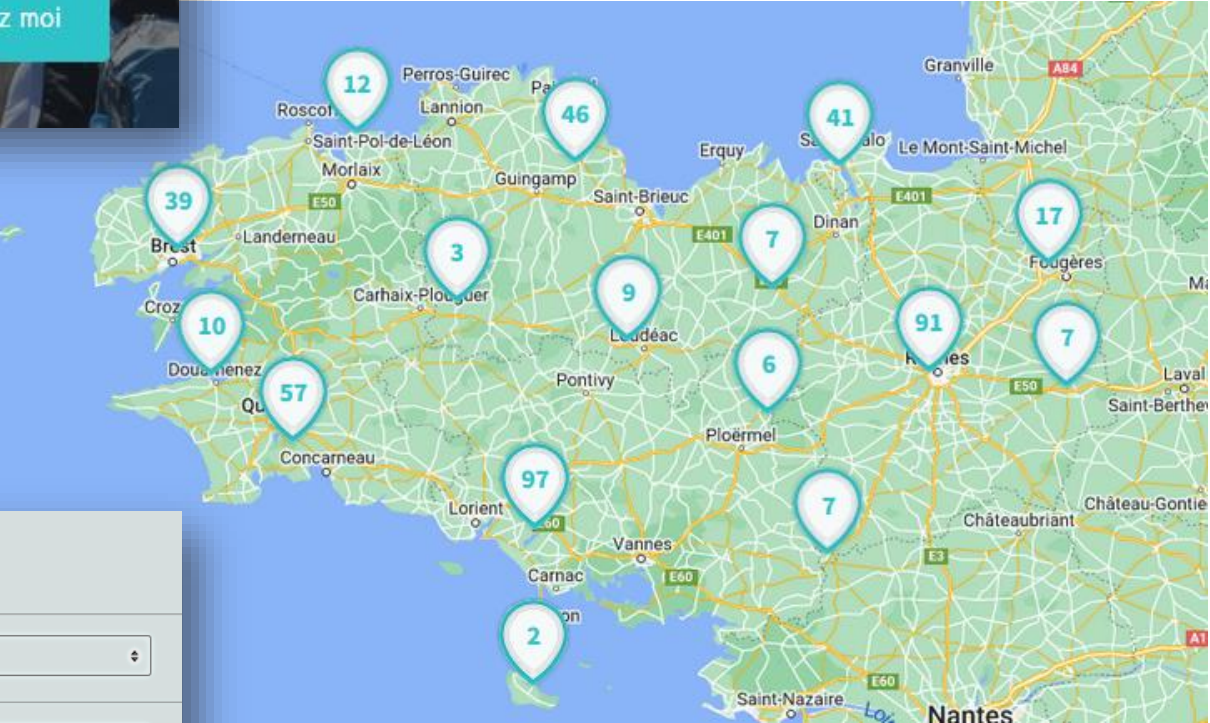
- personnes avec pathologie connue (diabète, maladie cardio-vasculaire, cancer ...)
- Groupes de **12 personnes** maximum
- Formation sport santé de **40 heures** minimum


- 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


REFERENCEMENT DES ACTIVITES







Que recherchez-vous ? 

Localisation


Entrez la localisation 

20 km 

Catégorie

Catégorie d'activité recherchée 

Type(s) activité

Précisez le type d'activité 

Patient en ALD ou maladie chronique
ou perte d'autonomie



Médecin

Niveau de limitation
fonctionnelle ?

Fonctions **locomotrices**
Fonctions **cérébrales**
Fonctions **sensorielles et douleur**

Limitation
sévère

Limitation
modérée

Limitation
minime
ou absente

Kinésithérapeute
Ergothérapeute
psychomotricien

Diplômé
STAPS APA

Educateur
sportif

dialogue

Programme d'AP

**Si possible formé
au sport santé**

| DOMAINES D'INTERVENTION PREFERENTIELS DES DIFFERENTS METIERS | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|--------------------|-------------------|
| 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 Concerne 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 la 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)

