



# Accompagner les professionnels

Alimentation  
Obésité  
Dénutrition  
**Activité physique**

**Charline Meuterlos**

Enseignante en activité physique adaptée

**Charles Gaignon**

Enseignant en activité physique adaptée



# ON Y VA!

ACTIVITÉ PHYSIQUE, MODE DE VIE ACTIF...  
REJOIGNEZ LE MOUVEMENT (depuis 2020)

## Dispositif régional de prescription d'activité physique pour les malades chroniques



**Facteur protecteur**



**Véritable traitement**

# Activité Physique

## Thérapeutique non médicamenteuse

Haute Autorité de Santé. Développement de la prescription de thérapeutiques non médicamenteuses validées. Saint-Denis La Plaine: HAS; 2011. [https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c\\_1059795/fr/developpement-de-la-prescription-de-therapeutiques-non-medicamenteuses-validees](https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_1059795/fr/developpement-de-la-prescription-de-therapeutiques-non-medicamenteuses-validees)





**LOISIRS ACTIFS**



Évolutifs tout au long de la vie !

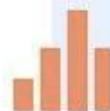
**DOMICILE**



**ACTIVITÉ SPORTIVE**



**TRAVAIL**



**DÉPLACEMENTS**

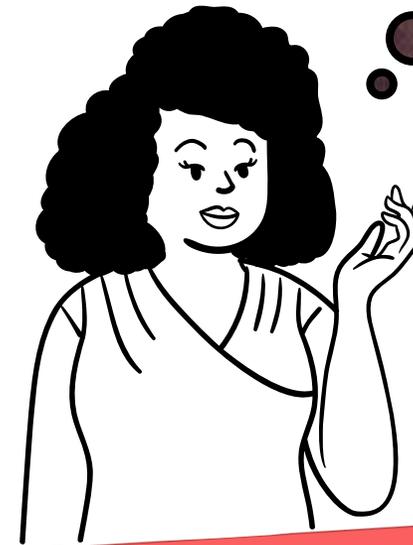
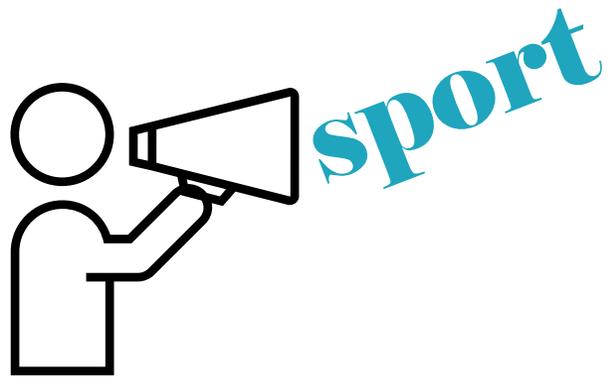




[Paquito Bernard](#)

(Piggin 2019). (*Physical activity involves people moving, acting and performing within culturally specific spaces and contexts, and influenced by a unique array of interests, emotions, ideas, instructions and relationships* (Piggin 2019))

« Si je vous dis « sport », ça veut dire quoi pour vous ? »



**Les AP du quotidien = 90 % de notre AP,**

[HAS, 2022](#)

# Le contexte



« La société a considérablement évolué en quelques décennies.

[...]industrialisation et mécanisation, urbanisation – ont, c'est une évidence, bouleversé les modes de vie. »

Les activités tertiaires et la réduction des tâches nécessitant des efforts physiques, a grandement contribué à la sédentarisation de notre société

# La sédentarité



[Parents.fr](https://www.parents.fr)



[Sources](https://www.alamy.com)



[Sportifeo](https://www.sportifeo.com)

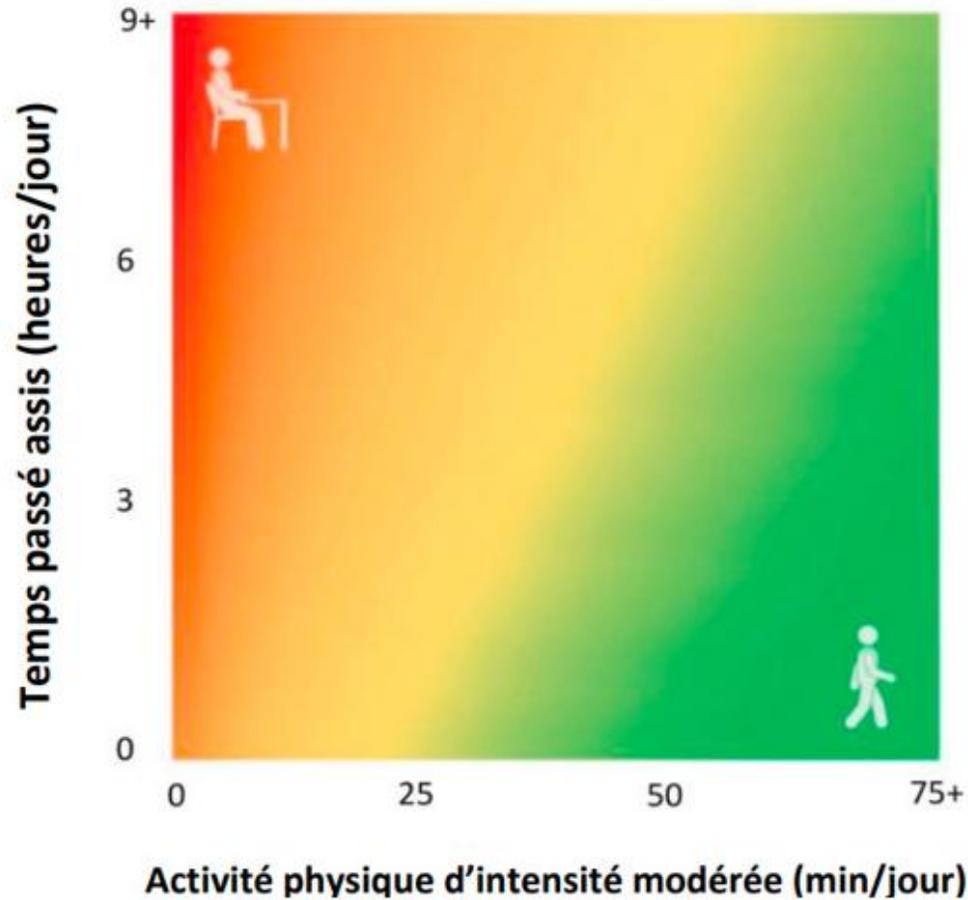


[Ministère de l'intérieur](https://www.ministere-de-linterieur.fr)

L'activité physique ne protège pas des effets délétères de la sédentarité sur la santé.

A ses propres effets sur la santé

Carte de chaleur décrivant les relations entre activité physique, temps passé assis et mortalité (le vert représente un risque plus faible de mortalité et le rouge un risque plus élevé)



# Effets négatifs sur la santé pour les temps prolongés au-delà de 9h par jour

Le risque de mortalité le plus élevé se situe chez les personnes qui restent assises plus de 9 heures par jour et qui pratiquent le moins d'activité physique d'intensité modérée, tandis que le risque de mortalité le plus faible est atteint par les personnes qui restent le moins assises et qui pratiquent le plus d'activité physique d'intensité modérée (60-75 ans minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée).



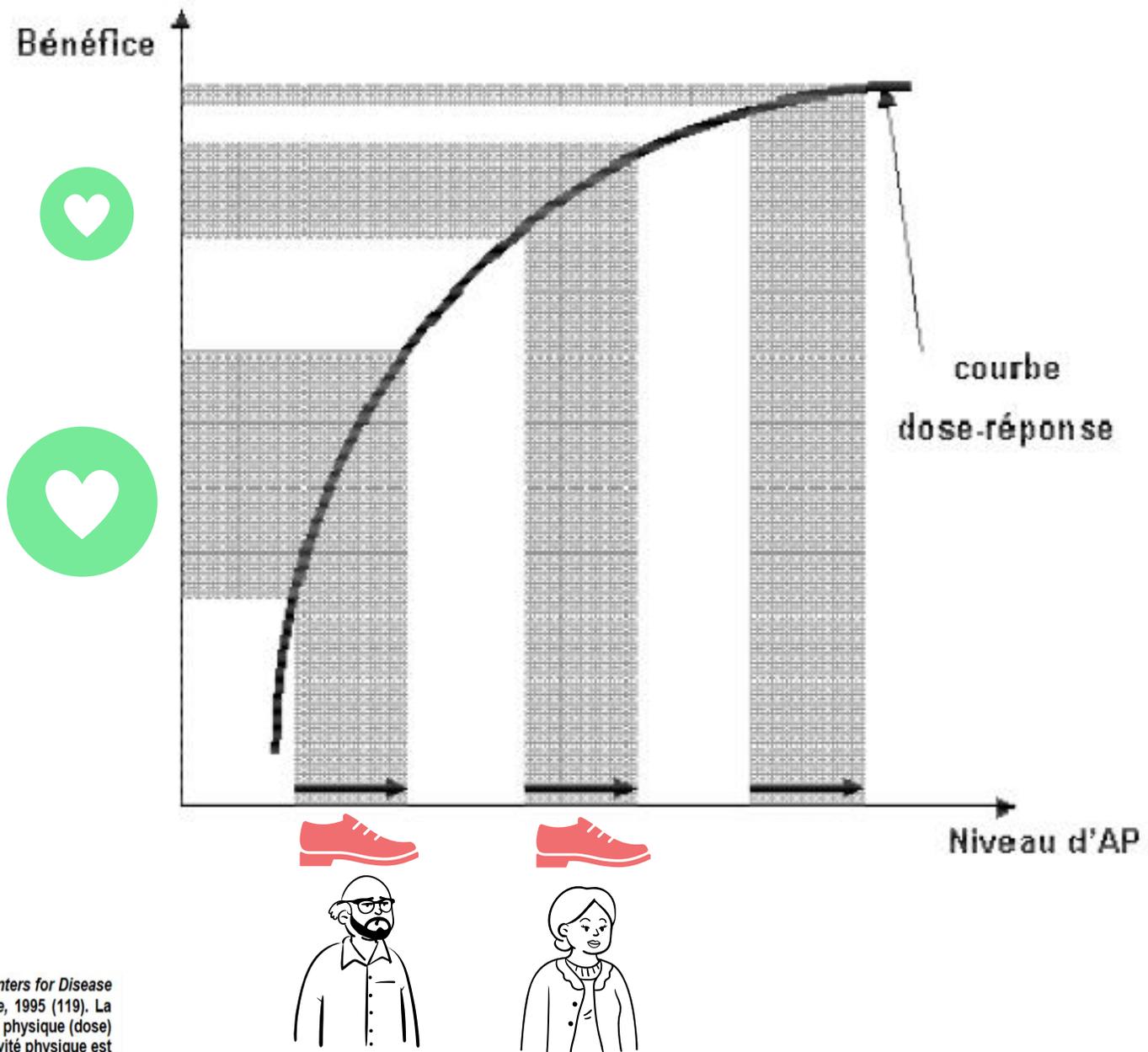


Figure 2. Courbe dose-réponse d'après les recommandations des Centers for Disease Control and Prevention et de l'American College of Sports Medicine, 1995 (119). La courbe représente la meilleure estimation de la relation entre l'activité physique (dose) et les bénéfices pour la santé (réponse). Plus le niveau habituel d'activité physique est faible, plus les bénéfices de santé associés à une augmentation donnée de l'activité physique sont importants.

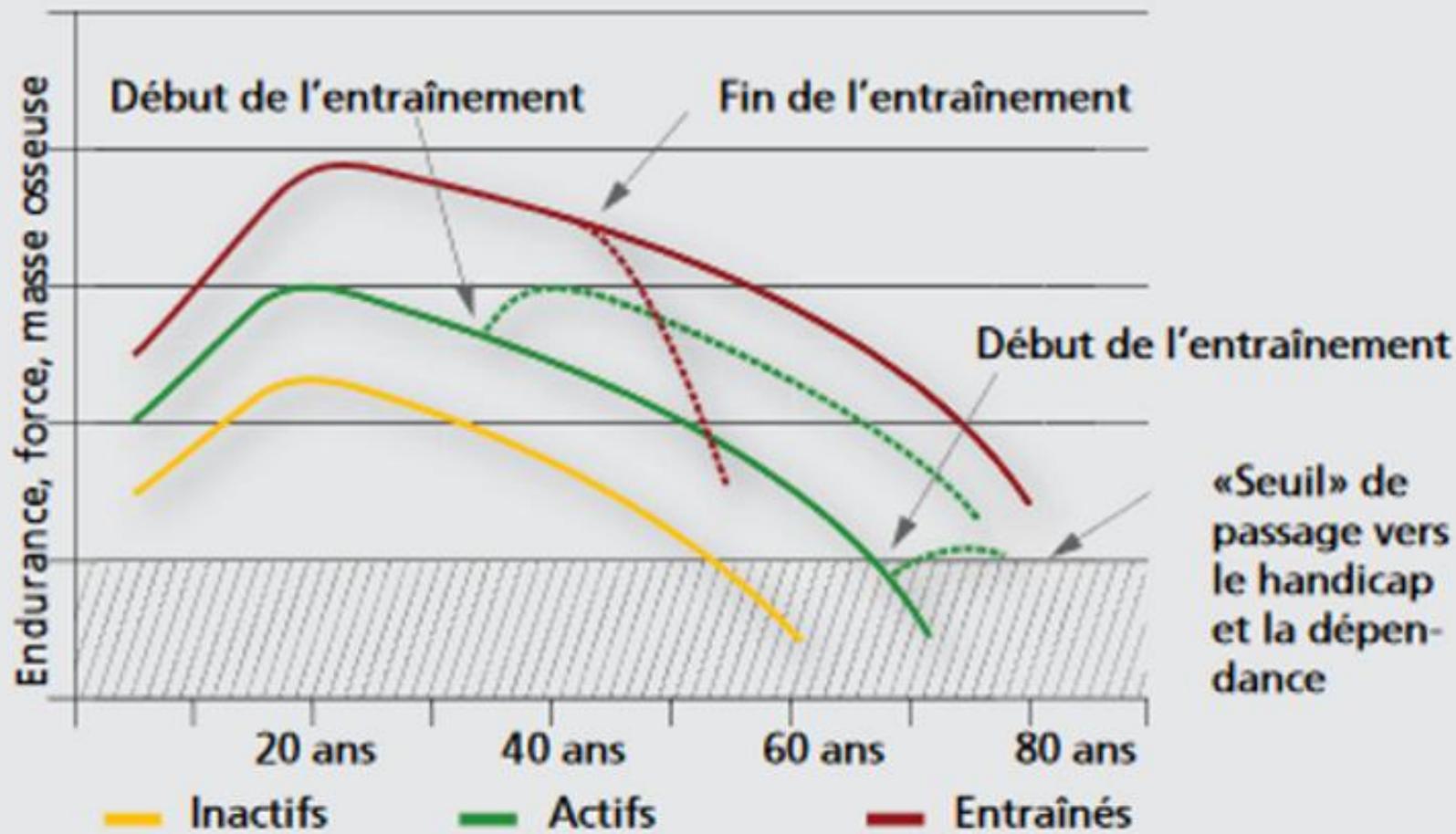


Fig. 4: Age, santé et performances:  
 Les personnes actives sont plus performantes que les autres et leur état de santé est meilleur tout au long de la vie. Les personnes sédentaires peuvent cependant en tout temps améliorer leur situation en commençant une activité régulière.

[Source](#)

## Recommandations (adultes)

**Au moins 30 minutes  
d'activités physiques  
dynamiques par jour.**

**Augmenter ↗**

**Ne restez pas assis trop  
longtemps, prenez le temps  
de marcher un peu toutes  
les 2 heures**

**Réduire ↘**

# « inactivité physique »

En pratique clinique,  
ce terme est contreproductif.

(cf diapo précédente)

« inactif » ? → « peu actif »



## Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte.

### Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs:  
lentilles, haricots, pois  
chiches, etc.



Les fruits à coque:  
noix, noisettes, amandes  
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

### Aller vers ↗



Le pain complet  
ou aux céréales, les pâtes,  
la semoule et le riz complets



Les poissons gras  
et maigres en alternance



L'huile de colza,  
de noix, d'olive



Une consommation  
de produits laitiers  
suffisante mais limitée



Les aliments de saison  
et les aliments produits  
localement



Les aliments bio

### Réduire ↘



Les produits sucrés  
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande:  
porc, bœuf, veau, mouton,  
agneau, abats



Les produits avec  
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



L'alcool

À réduire pour les adultes.  
Pour les femmes enceintes,  
les enfants et les ados :  
zéro alcool.

**En pratique, comment ça se passe ?**

# Complémentarité entre pro

Kinésithérapeutes

Pro de santé

Rééducation –  
réadaptation

Lieux : SMR –  
libéral...



Activité physique

Enseignant.es en APA

Pro de l'APA, du sport

Réadaptation – Sport-Santé

Lieux : SMR - Maisons Sport  
Santé...

# Vidéo à regarder



Quels partenariats entre Enseignant.e en APA et Kinésithérapeute ? 🤔

1,6 k vues • il y a 11 mois

 SRAE Nutrition

Cette vidéo est proposée par la SRAE Nutrition. Elle est financée par l'ARS des Pays de la Loire et l'Académie de Nantes.

**Kinés – EAPA :**  
**quels partenariats ?**

8:38

[https://www.youtube.com/watch?v=7Rw-PQ\\_9qgl&t=2s&pp=ygU6Y29tcGzDqW1lbnRhcml0w6kgZW5zZWlnbmFudHMgZW4gYXBhIGV0IGtpbsOpc2l0aMOpcmFwZXV0ZQ%3D%3D](https://www.youtube.com/watch?v=7Rw-PQ_9qgl&t=2s&pp=ygU6Y29tcGzDqW1lbnRhcml0w6kgZW5zZWlnbmFudHMgZW4gYXBhIGV0IGtpbsOpc2l0aMOpcmFwZXV0ZQ%3D%3D)

# ON Y VA!

ACTIVITÉ PHYSIQUE, MODE DE VIE ACTIF...  
REJOIGNEZ LE MOUVEMENT (depuis 2020)

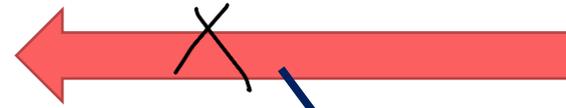
## activité physique et maladies chroniques

# Favoriser la pratique d'activité physique pour les patients

**ON Y VA!**  
ACTIVITÉ PHYSIQUE, MODE DE VIE ACTIF...  
REJOIGNEZ LE MOUVEMENT

# **Faciliter** la prescription d'activité physique par les médecins

**Faible activité physique  
et/ou  
Sédentarité élevée**



**Maladies Chroniques  
(apparition et évolution)**

Agir pour que la maladie chronique

- 1) Ne réduisent pas
- 2) Améliore

L'activité physique et la sédentarité

« La prescription d'activité physique doit être  
systématique  
**en première intention**  
**et aussi précoce que possible**  
dans le parcours de soin des pathologies étudiées. »

**Diabète de type 2, obésité, BPCO, asthme, cancers, SCA , insuffisance cardiaque, AVC,  
AOMI, maladies ostéo-articulaires, dépressions et schizophrénie.**

Expertise collective, Inserm 2019

**Avant tout traitement médicamenteux pour :**

**la dépression légère à modérée**

**le diabète de type 2**

**l'obésité**

**l'AOMI**

[Inserm 2019](#)

Une ordonnance écrite aurait en moyenne deux fois plus de chances d'être convertie en actes qu'un conseil oral.

*(B A Swinburn, 1998)*

**RECOMMANDER**  
LES BONNES PRATIQUES



GUIDE

## Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte

**RECOMMANDER**  
LES BONNES PRATIQUES



GUIDE

## Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité

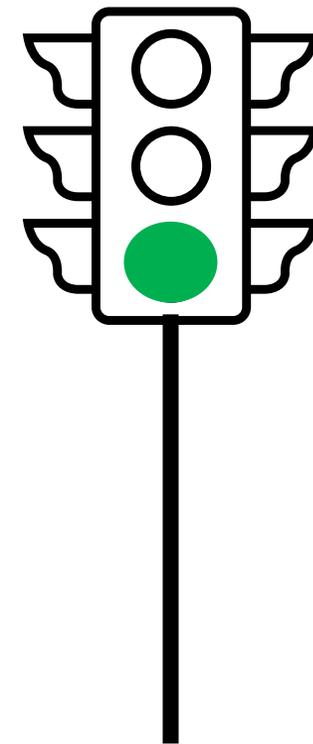


### Fiches/référentiels par pathologie

Accidents vasculaires cérébraux	<ul style="list-style-type: none"> <li>référentiel</li> <li>synthèse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fiche_patient</li> </ul>
Artériopathie oblitérante des membres inférieurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>fiche</li> <li>synthèse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fiche_patient</li> </ul>
Arthroses périphériques	<ul style="list-style-type: none"> <li>fiche</li> <li>synthèse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fiche_patient</li> </ul>
Asthme	<ul style="list-style-type: none"> <li>fiche</li> <li>synthèse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fiche_patient</li> </ul>



1



**Maladie chronique « stable » ?**  
**Absence de décompensation en cours ?**

Dr Jean Prescri  
Médecine générale

Rue du pont, 49400  
SAUMUR

Tél : 01 49 09 22 00



Madame Eve HYDENCE  
49 ans

Saumur, le 22/02/2024

**DOLIPRANE 1 000MG CPR 8**

1 comprimé matin, midi et soir pendant 3 jours

ICI



Dr Jean Prescri  
Médecine générale

Rue du pont, 49400  
SAUMUR

Tél : 01 49 09 22 00



Madame Eve HYDENCE  
49 ans

Saumur, le 22/02/2024

**DOLIPRANE 1 000MG CPR 8**

1 comprimé matin, midi et soir pendant 3 jours

**Endurance :**

**3 x 20min / semaine , à 125-145 bpm**

**+ Étirements 2x /semaine**

**+ Force :**

**2x/semaine :**

**3x10 répétitions pour chaque membre**



Dr Jean Prescri  
Médecine générale

Rue du pont, 49400  
SAUMUR

Tél : 01 49 09 22 00



Madame Eve HYDENCE  
49 ans

Saumur, le 22/02/2024

**DOLIPRANE 1 000MG CPR 8**  
1 comprimé matin, midi et soir pendant 3 jours

## Exemples :

**Faire le point sur l'état des baskets/chaussures**  
**Remplir le questionnaire sur l'activité physique**  
**Remplir le semainier d'activité physique**  
**Essayer de promener le chien tous les deux jours**  
**Appeler l'association de marche et prendre rendez-vous avant la prochaine consultation**



# ON Y VA.

ACTIVITÉ PHYSIQUE. MODE DE VIE ACTIF...  
RE JOIGNEZ LE MOUVEMENT !



## ORIENTATION VERS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE BÉNÉFICIE POUR LA SANTÉ

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_

Déclare avoir examiné ce jour \_\_\_\_\_

Né(e) le \_\_\_\_\_

Et avoir constaté un intérêt thérapeutique de la pratique d'une activité physique régulière, adaptée, sécurisante et progressive.

### ORIENTATIONS PRÉCONISÉES

Endurance<sup>2</sup>  
Renforcement musculaire  
Se relever, équilibre  
Souplesse  
Coordination des mouvements

Déplacements dans l'axe du corps (ex. : la marche)  
Corps en décharge (ex. : natation, vélo)

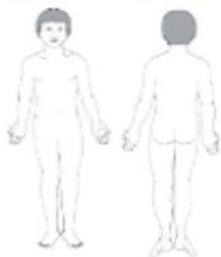
Intensité<sup>2</sup> : Légère    Modérée (recommandations OMS)    Élevée  
Autre orientation : \_\_\_\_\_

### VIGILANCES PRÉCONISÉES

Cachez les actions qui seront à effectuer avec vigilance (précisez en texte libre si action(s) à éviter)

Marcher     Port de charge     Intensité élevée  
 Courir     S'allonger au sol     Milieu aquatique  
 Sauter     Se relever du sol     Autre \_\_\_\_\_  
 Lancer     Maintenir son équilibre

Etre vigilant lors de la sollicitation des articulations/zones suivantes \_\_\_\_\_



Si plusieurs limitations fonctionnelles sévères<sup>2</sup> :  
→ Accompagnement initial par un professionnel de santé (kinésithérapeute, ergothérapeute ou psychomotricien)

l'orienter directement le patient vers une activité physique adaptée à sa santé.

Nom de la structure : \_\_\_\_\_

OU

Je confie le bilan éducatif personnalisé et l'orientation. J'imprime donc ce formulaire, complété et je le remets au patient en main propre.

J'indique au patient d'appeler :

La Maison Sport-Santé locale : \_\_\_\_\_, Téléphone : \_\_\_\_\_

OU

La plateforme régionale ON Y VA : 02 40 09 75 36

Informe le patient que je suis disposé à suivre l'évolution de sa pratique d'activité physique.

Informe le patient que les séances d'activité physique ne sont pas remboursées par l'assurance maladie.

Fait à \_\_\_\_\_  
le \_\_\_\_\_  
Signature du médecin : \_\_\_\_\_

#### ACTIVITÉ PHYSIQUE



Un peu d'activité physique c'est déjà bien, plus c'est encore mieux



#### SEDENTARITE



Ne restons pas assis trop longtemps.  
Prenons le temps de marcher un peu toutes les 2 heures



#### J'AMÉLIORE MA SANTÉ



On a tout à gagner à augmenter son niveau d'activité physique. Mais il faut aussi limiter sa sédentarité. Cela peut-être un 1er objectif atteignable et un 1er succès.

## Maisons Sport-Santé, en Loire-Atlantique (44)

<u>Mouv santé Clisson</u>	Clisson	<u>02 40 09 73 25</u>
<u>Le Pouloir</u>	Le Pays de Retz	<u>06 37 75 25 42</u>
<u>Labaport</u>	Saint-Nazaire	<u>06 65 19 59 80</u>
<u>Sport-Santé en Pays de Pont-Château / Saint-Gildas des Bois</u>	Pont-Château et ses alentours	<u>02 40 45 07 24</u>
<u>Maison Sport-Santé de Bellevue</u>	Nantes-Ouest	<u>07 88 86 27 79</u>
<u>Maison Sport-Santé Société UFOLEP 44</u>	à Rezé et Nantes-Est	<u>02 51 86 33 34</u>
<u>Ville de Saint Philbert de Grand Lieu</u>	Saint Philbert de Grand Lieu	<u>02 40 78 03 01</u>
<u>Nozay Omnisports</u>	Nozay	<u>07 50 69 14 34</u>
<u>Prophyl Santé</u>	Le Bignon	<u>02 72 17 70 70</u>
<u>Mouv' Loire</u>	Ancenis-St-Gérons	<u>07 80 28 92 30</u>
<u>CAP SPORT-SANTÉ</u>	Saint Julien de Concelles	<u>02 40 36 85 79</u>





Accueil

Dispositif

Maisons Sport-Santé

Cartographie

Médecins

Patients

Encadrants

# ON Y VA!

Trouver une activité en **Pays de la Loire** :

0 | - Type d'activité - ▼

Code postal

10km

ON Y VA!

[onyva-paysdelaloire.fr](https://onyva-paysdelaloire.fr) 

# MÉDECIN : VOUS SIMPLIFIER LA PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

 Il est aujourd'hui incontestable, et prouvé par de nombreuses études, que l'activité physique permet d'améliorer la qualité de vie, et de prévenir certaines maladies chroniques.

En tant que médecin, vous pouvez prescrire de l'activité physique à vos patients ayant une maladie chronique. Le dispositif On y va ! s'adresse donc directement à vous, et vous êtes au cœur du dispositif.

## DES OUTILS PENSÉS POUR VOUS

### UN FORMULAIRE DE PRESCRIPTION PAR DÉPARTEMENT POUR FACILITER L'ORIENTATION VERS LES MAISONS SPORT-SANTÉ DE LA RÉGION

[Formulaire de prescription \(Mayenne\)](#)

[Formulaire de prescription \(Vendée\)](#)

[Formulaire de prescription \(Sarthe\)](#)

[Formulaire de prescription \(Maine-et-Loire\)](#)

[Formulaire de prescription \(Loire-Atlantique\)](#)



~~« Sport sur ordonnance »~~



« Activité physique sur ordonnance » ✓

~~« Sport médicament »~~



« APA, comme thérapeutique non médicamenteuse » ✓



# Activité Physique Adaptée

L'activité physique adaptée (APA) **est une thérapeutique** non médicamenteuse validée sur des données probantes dans de nombreuses maladies chroniques et états de santé.

L'APA est prescrite **sous forme de programmes** : 2 à 3 séances d'AP par semaine, sur une période de 3 mois, éventuellement renouvelable.

Chaque séance d'APA dure entre 45 min à 60 min et associe des AP endurance aérobie et de renforcement musculaire. Il doit y avoir au moins un jour de repos en inter-séance.

**requiert un professionnel de l'APA**, qui peut être :

- soit un **professionnel de santé** : masseur-kinésithérapeute, ergothérapeute ou psychomotricien,
- soit un **enseignant en APA-S** a minima Licence mention STAPS « activité physique adaptée et santé »

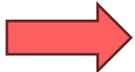
[Guide HAS](#)

# Maison Sport Santé de Bellevue

- 1er appel téléphonique du patient vers la MSS (numéro sur formulaire On Y VA) :
  - Écouter raisons de l'appel
  - Faire brève description du programme : 2 bilans individuels pré/post programme, 24 séances d'1h en petits groupes (5 à 8 pers), différentes APS : gym dynamique (cardio/renfo), Qi Gong (Equilibre, Respiration, Amplitude articulaire, Renfo doux), Pilates (Renfo doux muscles profonds et gainage), Marche Nordique (Cardio/renfo en extérieur).
  - Décision de rentrer dans Programme MSS ou bien orientation vers une structure sportive

 La grande majorité des personnes qui appellent s'inscrivent au programme, sinon on oriente directement vers un club d'APS adapté aux envies de la personne

- bilan initial : 1h (Tests de Condition Physique mais pas que : Questionnaires de cpt de santé)
- Programme d'APA : 24 séances d'une heure
- bilan final : 1h (même tests et questionnaires) : remis au patient pour lien avec son médecin

 + Orientation/Accompagnement vers une structure sportive

# Maison Sport Santé de Bellevue

MSS = un guichet de territoire sur l'AP

Quelle plus-value pour les personnes?

↑ leur CP

↑ confiance en leurs capacités physiques

↑ Motivation/AP

↑ habitudes AP

# Bilans réalisés à la MSS de Bellevue

## Bilan physique :

- **Prise de données anthropométriques** : taille, poids, périmètre abdominal.
- **Questionnaire de l'ONAPS – PAQ** : mesure du niveau d'activité physique et du niveau de sédentarité, ou questionnaire Ricci et Gagnon.
- **Questionnaire de Garnier** : perception de la santé.
- **Questionnaire de qualité de vie (SF36)** : disponible dans certaines Maisons Sport Santé.

## Bilan physique :

- **Souplesse** : flexion du tronc (mesure de la distance entre le sol et les doigts) et souplesse des épaules (mesure de la distance entre les deux mains).
- **Équilibre** : test "Time up and go" et équilibre sur un pied ou en tandem pendant 30 secondes, ou encore équilibre en reculant.
- **Force** : test de préhension (Hand grip) et test "assis-debout" en 30 secondes.
- **Endurance** : test de marche de 6 minutes

# Parcours patient

# Le parcours patient







# ON Y VA!

ACTIVITÉ PHYSIQUE, MODE DE VIE ACTIF...  
REJOIGNEZ LE MOUVEMENT

## Habilitation régionale



RÉGION ACADÉMIQUE  
PAYS DE LA LOIRE  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



N'est pas un lieu de soin



Enseignant.e en APA



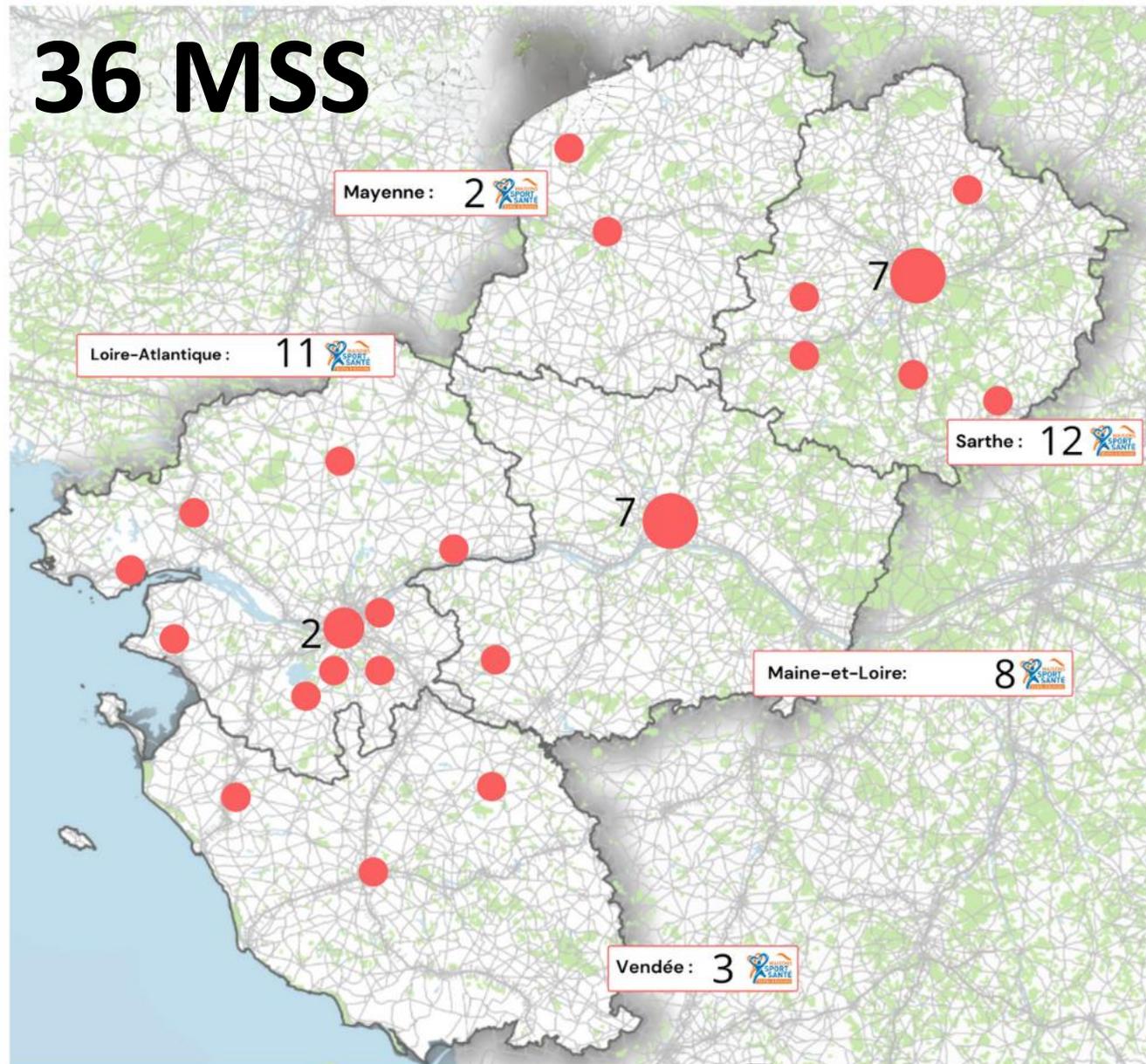
Programme d'APA 12 sem



Conseils sur la pratique d'AP régulière

Informations : [ARS](#), [DRAJES](#)

# 36 MSS



[onyva-paysdelaloire.fr](http://onyva-paysdelaloire.fr)

# L'accompagnement des personnes vers l'autonomie

Pratiquer une APS en autonomie est un processus qui nécessite du temps et du soutien

- Retours des pratiquants en début de séance à la MSS
- Encouragements devant les autres (cercle vertueux)
- Venue d'associations sportives locales à la MSS pour séance d'essai et « apprivoisement » puis 2<sup>e</sup> essai dans les locaux de l'association

(Ces asso locales sont encouragées à se référencer sur la carte ON Y VA)



Accueil

Dispositif

Maisons Sport-Santé

Cartographie

Médecins

Patients

Encadrants

# ON Y VA!

Trouver une activité en **Pays de la Loire** :

0 | - Type d'activité -



Code postal

10km



ON Y VA!

[onyva-paysdelaloire.fr](https://onyva-paysdelaloire.fr)

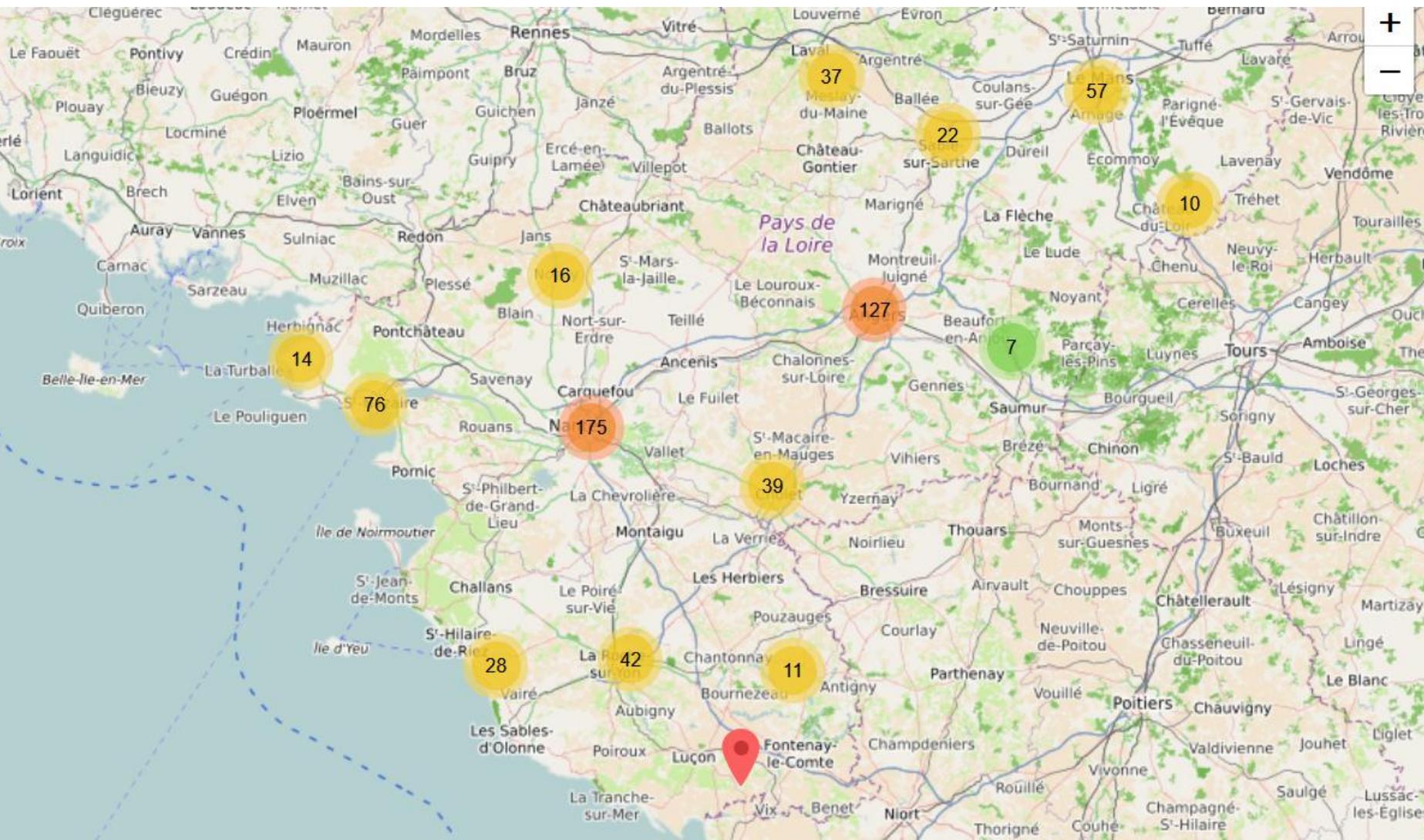
**ON Y VA.**

ACTIVITÉ PHYSIQUE, MODE DE VIE ACTIF...  
REJOIGNEZ LE MOUVEMENT

# Une carte unique de l'APA\* en Pays de la Loire

\* Activité Physique ou Sportive Adaptée

# Une carte unique de l'offre d'APA



## MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE >

Changé

**JONAS DUBU**

(Auto-entrepreneur)



En séances collectives, En séances individuelles

## TENNIS SANTÉ >

saint hilaire de riez

**TENNIS CLUB RIEZ OCEAN**  
(Association sportive)



En séances collectives



# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ASSOCIATION GV LAIGNÉ EN BELIN - LAIGNÉ EN BELIN

ONLYVAI - ACTIVITÉS - RENFORCEMENT MUSCULAIRE



## NIVEAU D'ENCADREMENT ( Dans la structure )



Professionnel de santé (Kinésithérapeute, ergothérapeute, psychomotricien)



Enseignant APA (STAPS Licence ou master APAS)



Educateur sportif



Autre intervenant sportif qualifié

### ASSOCIATION SPORTIVE

ASSOCIATION GV LAIGNÉ EN BELIN

29 boulevards saint michel  
72000 Le Mans

### INTERVENANTS

MAËL COÉDEL



STAPS APA - Licence

02 52 19 21 23

Rappel :

**Prescrire**

# ON Y VA

ACTIVITÉ PHYSIQUE, MODE DE VIE ACTIF...  
RE JOIGNEZ LE MOUVEMENT !



## ORIENTATION VERS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ

Je soussigné(e)

Déclare avoir examiné ce jour

Né(e) le

Et avoir constaté un intérêt thérapeutique de la pratique d'une activité physique régulière, adaptée, sécurisante et progressive.

### ORIENTATIONS PRÉCONISÉES

Endurance<sup>2</sup>  
Renforcement musculaire  
Se relever, équilibre  
Souplesse  
Coordination des mouvements

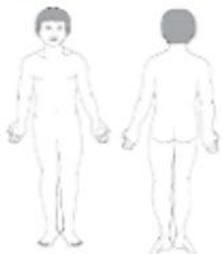
Déplacements dans l'axe du corps (ex. : la marche)  
Corps en décharge (ex. : natation, vélo)  
Intensité<sup>2</sup> : Légère  Modérée (recommandations OMS)  Elevée   
Autre orientation :

### VIGILANCES PRÉCONISÉES

Cachez les actions qui seront à effectuer avec vigilance (précisez en texte libre si action(s) à éviter)

<input type="checkbox"/> Marcher	<input type="checkbox"/> Port de charge	<input type="checkbox"/> Intensité élevée
<input type="checkbox"/> Courir	<input type="checkbox"/> S'allonger au sol	<input type="checkbox"/> Milieu aquatique
<input type="checkbox"/> Sauter	<input type="checkbox"/> Se relever du sol	<input type="checkbox"/> Autre <input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Lancer	<input type="checkbox"/> Maintenir son équilibre	

Etre vigilant lors de la sollicitation des articulations/zones suivantes



### RECOMMANDATIONS, AUTRES PRÉCISIONS

(Adaptations thérapeutiques, signes cliniques devant amener à consulter de nouveau...)

Si plusieurs limitations fonctionnelles sévères<sup>2</sup> :  
→ Accompagnement initial par un professionnel de santé (kinésithérapeute, ergothérapeute ou psychomotricien)

l'oriente directement le patient vers une activité physique adaptée à sa santé.

Nom de la structure :

Je confie le bilan éducatif personnalisé et l'orientation. J'imprime donc ce formulaire, complété et je le remets au patient en main propre.

J'indique au patient d'appeler :

La Maison Sport-Santé locale :  , Téléphone :

(voir au verso)

La plateforme régionale ON Y VA : 02 40 09 75 36

J'informe le patient que je suis disposé à suivre l'évolution de sa pratique d'activité physique.

J'informe le patient que les séances d'activité physique ne sont pas remboursées par l'assurance maladie.

Fait à

le

Signature du médecin :

Dr Jean Prescri  
Médecine générale

Rue du pont, 49400  
SAUMUR

Tél : 01 49 09 22 00



Madame Eve HYDENCE  
49 ans

Saumur, le 22/02/2024

DOLIPRANE 1 000MG CPR 8

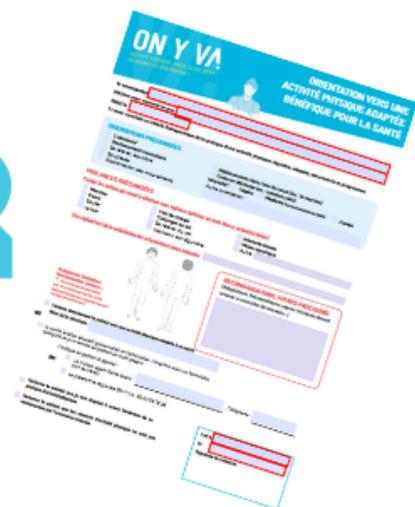
1 comprimé matin, midi et soir pendant 3 jours

## Exemples :

**Faire le point sur l'état des baskets/chaussures**  
**Remplir le questionnaire sur l'activité physique**  
**Remplir le semainier d'activité physique**  
**Essayer de promener le chien tous les deux jours**  
**Appeler l'association de marche et prendre rendez-vous avant la prochaine consultation**



2



3



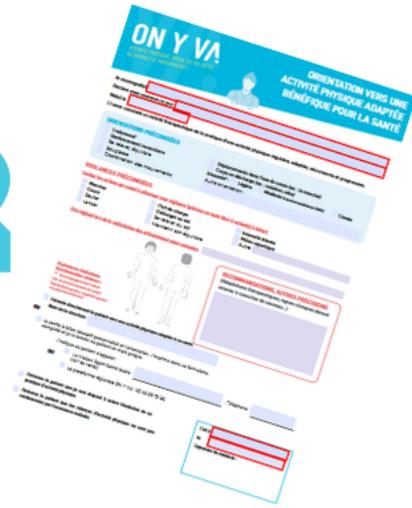
**Maladie chronique stabilisée**  
**Absence de décompensation en cours**

- **Programme d'APA**
- **Pratique sport-santé**



**Maladie chronique stabilisée**  
**Absence de décompensation en cours**

2



- **Programme d'APA**
- **Pratique sport-santé**

3



**cartographie ON Y VA**

- 1) Intérêt thérapeutique objectivé.
- 2) Examen clinique

## 1. Repérer les patients symptomatiques

Les patients « symptomatiques » qui présentent des signes ou symptômes évocateurs d'une maladie cardio-vasculaire (tableau 3), métabolique, rénale ou respiratoire non connue ou instable relèvent d'une consultation médicale diagnostique, avant de pouvoir envisager de commencer ou poursuivre une AP, quelle que soit son intensité. Ces patients ne relèvent pas de conseils ou d'une prescription d'AP.

Une fois le diagnostic précisé et la pathologie stabilisée, ces patients alors « asymptomatiques » sont traités comme tels (Cf. arbre décisionnel, page 18).

# Contre indications

## **Conduite à tenir selon les réponses au Q-AAP+** (cf. schéma du parcours page 14) :

- si la personne répond « non » aux sept questions, elle peut commencer à devenir physiquement plus active, en respectant les précautions d'usage ;
- si la personne répond « oui » à une des sept questions, un avis médical est préconisé avant de commencer à être physiquement plus active ;
- si la personne a 45 ans et plus, n'a pas d'AP régulière d'intensité élevée et envisage de pratiquer une AP d'intensité élevée proche de la maximale, un avis médical est conseillé.

2)

C'est un comportement « **complexe** »,  
donc : quand le patient se sent prêt.

**Donc, lui demander :**

« est-ce que vous seriez d'accord pour qu'on échange sur vos activités physiques ? »

« est-ce que ce serait un bon moment pour vous pour qu'on voit ensemble s'il y a des choses modifiables ? »



## Le coût :

**A ce jour, les programmes d'APA ne sont pas pris en charge par l'assurance maladie.**

**Certaines complémentaires santé propose des accompagnements > Appeler sa complémentaire.**

### **à venir : « Parcours Coordonnés Renforcés »**

Financement au forfait en ville.

Parcours seront définis successivement par arrêtés ministériels.

Exemple totalement **fictif** : « Parcours Coordonné Renforcé Cancer »

Forfait de XXX € pour un patient, pouvant être réparti en Cs Diet, Cs psychologue, Programme APA,.... Implication Assurance maladie XX %, Complémentaires XX%.



## **Organismes de prévoyance, d'assurance et mutuelles proposant des offres de soutien à la pratique d'activité physique et sportive**

Liste non exhaustive à partir de données disponibles sur internet - Édition Déc. 2024

**ON Y VA.**

ACTIVITÉ PHYSIQUE, MODE DE VIE ACTIF...  
REJOIGNEZ LE MOUVEMENT

**Mission ON Y VA :  
sensibiliser les pro de santé**



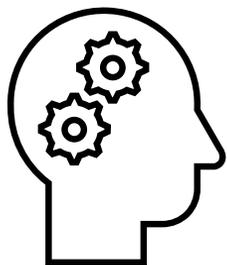
# Parler d'activité physique

Tous les médecins Et toute l'équipe

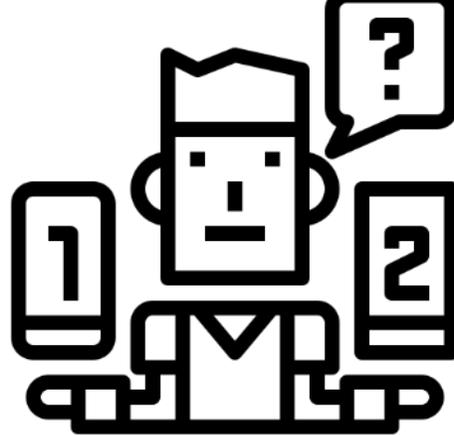
Tous les patients

- ✓ Primaire
- ✓ Secondaire
- ✓ Tertiaire



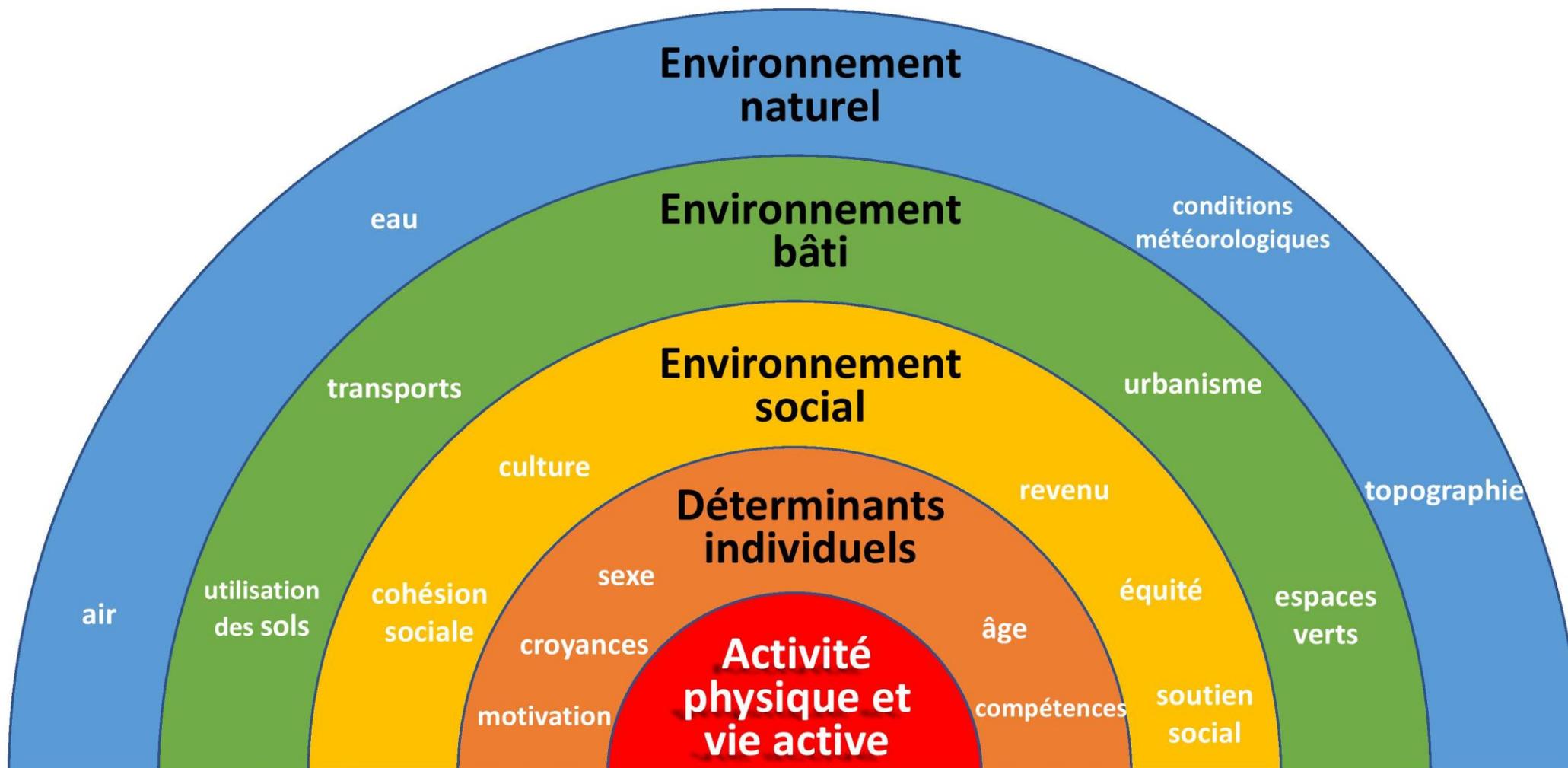


La réflexion



L'offre

## Facteurs qui influent sur l'activité physique.



Source : OMS (2009). Promouvoir l'activité physique et la vie active en ville. Le rôle des autorités locales.  
D'après [Dahlgren](#).



**Pourquoi mettre en avant  
ses bénéfices pour la santé  
ne suffit pas à promouvoir  
une activité physique régulière**

Publié: 30 novembre 2022, 18:55 CET

[Pourquoi mettre en avant ses bénéfices pour la santé ne suffit pas à promouvoir une activité physique régulière. S. Maltagliati – TheConversation.com](#)



« Invitons plutôt chacun à percevoir le plaisir associé à cette expérience et à se sentir bien dans leurs baskets... pour espérer qu'il les chausse durablement ! »

→ créer des possibilités de **vivre des affects positifs.**

Maltagliati S, Sarrazin P, Fessler L, Lebreton M, Cheval B. Why people should run after positive affective experiences instead of health benefits.

[J Sport Health Sci](#). 2022 Nov

**Bouger**

**Comportement  
complexe**

**Injonction  
médicale**

**La personne doit se  
sentir prête à bouger**

**« Avec votre maladie vous pouvez bouger autant qu'avant, mais peut-être différemment. »**

**« Vos activités physiques font partie de votre traitement. »**

**« Votre maladie modifie peut-être votre façon de bouger. Est-ce qu'on peut en parler ensemble ? »**

# Faire différemment.

Moins longtemps ?

Plus varié ?

Moins intense ?

Plus progressif ?

Changer d'activité ?

## Les messages clés

- Toutes les personnes n'ont pas besoin d'un avis médical avant la pratique d'une AP
- Tous les patients n'ont pas besoin d'une consultation médicale dédiée
- La prescription d'examen complémentaires, dont l'épreuve d'effort, est très limitée et doit rester ciblée.
- Toutes les personnes ont besoin d'AP, mais tous n'ont pas besoin d'APA
- Tous les médecins peuvent prescrire de l'APA, mais tous les patients n'ont pas besoin d'APA
- Les effets bénéfiques de l'AP sur la santé ne persistent que deux mois en cas d'arrêt total de l'AP. L'objectif à terme est toujours d'accompagner la personne vers un mode de vie plus actif et moins sédentaire, en sécurité, si possible en toute autonomie, et tous au long de la vie
- Un changement de mode de vie ne se prescrit pas. La motivation et l'engagement du patient dans une AP régulière nécessite un accompagnement par le médecin et par les autres professionnels de santé, de l'APA et de l'AP.

# EFFETS BÉNÉFIQUES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS CERTAINES PATHOLOGIES

## MÉTABOLIQUES

### diabète de type II



▼ mortalité toutes causes et cardiovasculaires



▼ contrôle de l'équilibre glycémique

### diabète de type I



▶ aptitude physique aérobie



▶ profil lipidique



▼ insulino-résistance et besoins en insuline

### obésité



▼ masse grasse viscérale



▼ maintien du poids après perte initiale

### Pathologies coronaires



▶ qualité de vie



▶  $VO_2$  max\*



▶ pression artérielle



▶ force musculaire



▶ fréquence cardiaque



▼ mortalité et ré-hospitalisation

### Insuffisance cardiaque chronique



▶ marqueurs biologiques



▶ qualité de vie



▶  $VO_2$  max\*

### AVC



▶ fonction (distance de marche)



▶  $VO_2$  max\*

## PULMONAIRES

### Asthme



▶ aptitude physique aérobie et endurance ( $VO_2$  max\*)



▶ qualité de vie



▼ symptômes (nombre de jours sans symptômes)

## CANCER

### Cancer



▶ capacité aérobie, force musculaire



▶ qualité de vie



▼ poids, IMC et masse grasse



▼ fatigue

## OSTÉO-ARTICULAIRES

### Rhumatisme inflammatoire



▼ douleur, d'effets déiétères



▶ fonction (PR, SPA)\*\*

### Arthrose membre inf



▼ douleur



▶ fonction

## MENTALES

### dépression



▼ symptômes dépressifs



▼ symptômes anxio-dépressifs suite à une autre maladie chronique

\*  $VO_2$  max : Volume maximal d'oxygène consommé

\*\* PR : Polyarthrite rhumatoïde

\*\* SPA : Spondylarthrite ankylosante

▶ Améliorations

▼ Limitations

tous vos patients

Et, pour vos patients...

### En surpoids ou obèses

Atteints du diabète de type 2

Atteints de BPCO

Atteints d'hypertension  
artérielle

Atteints d'une maladie  
coronarienne stable

Après un AVC

Atteints d'un cancer du sein, de  
la prostate ou colorectal

Atteints d'insuffisance  
cardiaque chronique (ICC)

Pendant la grossesse et le  
post-partum

Atteints de dépression

Pour vos patients âgés

	Pour les professionnels	Pour les patients
<i>Fiches d'informations générales communes à toutes les pathologies</i>	<a href="#">activité physique adaptée (APA)</a>	<a href="#">activité physique (AP)</a>
<i>Fiches/référentiels par pathologie</i>		
Accidents vasculaires cérébraux	<ul style="list-style-type: none"> <li>référentiel</li> <li>synthèse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">fiche patient</a></li> </ul>
Artériopathie oblitérante des membres inférieurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>fiche</li> <li>synthèse</li> </ul>	
Arthroses périphériques	<ul style="list-style-type: none"> <li>fiche</li> <li>synthèse</li> </ul>	
Asthme	<ul style="list-style-type: none"> <li>fiche</li> <li>synthèse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">fiche patient</a></li> </ul>
Bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)	<ul style="list-style-type: none"> <li>référentiel</li> <li>synthèse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">fiche patient</a></li> </ul>
Cancers : sein, colorectal, prostate	<ul style="list-style-type: none"> <li>référentiel</li> <li>synthèse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">fiche patient</a></li> </ul>
Dépression	<ul style="list-style-type: none"> <li>référentiel</li> <li>synthèse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">fiche patient</a></li> </ul>
Diabète de type 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>fiche</li> <li>synthèse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">fiche patient</a></li> </ul>
Diabète de type 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>référentiel</li> <li>synthèse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">fiche patient</a></li> </ul>
Hypertension artérielle	<ul style="list-style-type: none"> <li>référentiel</li> <li>synthèse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">fiche patient</a></li> </ul>
Insuffisance cardiaque chronique	<ul style="list-style-type: none"> <li>référentiel</li> <li>synthèse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">fiche patient</a></li> </ul>
Parkinson (Maladie de)	<ul style="list-style-type: none"> <li>fiche</li> <li>synthèse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">fiche patient</a></li> </ul>
Schizophréniques (Troubles)	<ul style="list-style-type: none"> <li>fiche</li> <li>synthèse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">fiche patient</a></li> </ul>
Surpoids et obésité de l'adulte	<ul style="list-style-type: none"> <li>référentiel</li> <li>synthèse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">fiche patient</a></li> </ul>
Syndrome coronarien chronique	<ul style="list-style-type: none"> <li>fiche</li> <li>synthèse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">fiche patient</a></li> </ul>
<i>Fiches/référentiels par situation ou état de santé</i>		
Grossesse et post-partum	<ul style="list-style-type: none"> <li>référentiel</li> <li>synthèse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">fiche patient grossesse</a></li> <li><a href="#">fiche patient après une naissance</a></li> </ul>
Personnes âgées	<ul style="list-style-type: none"> <li>référentiel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">fiche patient</a></li> </ul>