

Activité Physique Adaptée Prescrire et orienter le patient



L'OBJECTIF : PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LIMITER LA SÉDENTARITÉ

L'activité physique est un **enjeu de santé publique**. En 2024, année d'accueil des Jeux olympiques et paralympiques, la France a fait de la promotion de l'activité physique et sportive la « Grande Cause Nationale ». L'Assurance Maladie en est un partenaire officiel et s'implique dans de nombreuses actions pour lutter contre les risques sanitaires liés à l'inactivité physique.

Aujourd'hui, il y a **urgence à adopter des modes de vie moins sédentaires**, plus actifs, dans un contexte d'addiction aux écrans toujours plus forte.

80 % des adultes passent **3 heures devant un écran chaque jour**, (hors activité professionnelle) et on estime qu'un adulte est assis en moyenne 12 heures au cours d'une journée travaillée (9 heures au cours d'une journée non travaillée). Par ailleurs, **95 % de la population adulte en France est à risque sanitaire par manque d'activité physique** ou à cause d'un temps trop long passé en position assise.¹



9 % des décès en France sont liés à l'**inactivité**.¹

Le médecin joue un rôle essentiel dans la sensibilisation à l'activité physique et sportive puisqu'il peut notamment agir sur :

- la **détection** des niveaux d'activité physique et de sédentarité de sa patientèle ;
- la **promotion** de l'activité physique et de ses bienfaits pour la santé, quels que soient l'âge, la pathologie ou le degré d'autonomie des patients ;
- l'**orientation** des patients vers une offre sport-santé territoriale et des structures et professionnels adaptés ;
- la **prescription** d'activité physique adaptée (APA) pour les patients éligibles.

« L'activité physique est essentielle à tous les âges de la vie et il n'est jamais trop tard pour s'y mettre ! Même si l'on a l'impression qu'on est trop vieux, qu'on n'a pas la forme physique pour, on aura quand même des bénéfices si on parvient à s'y mettre. D'abord en termes de qualité de vie pour se sentir en forme et sur le plan psychique. Si vous bougez, vous aurez une meilleure estime de vous-même et moins tendance à déprimer. C'est tout sauf négligeable ! »



Dominique Martin,
Médecin-conseil national de l'Assurance Maladie



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE : MODALITÉS DE PRESCRIPTION

L'Activité Physique Adaptée (APA) est prescrite par un médecin généraliste ou spécialiste sous forme de programmes structurés et limités dans le temps d'exercices physiques dispensés par un professionnel de l'APA. Il va adapter le programme à la condition médicale et physique du patient, ses capacités fonctionnelles et ses limites (locomotrices, cognitives, sensorielles), ainsi qu'à son degré d'autonomie et ses facteurs de risques à la pratique. La prescription permet de faciliter l'adhésion et l'observance du patient, et de renforcer sa motivation. Elle peut être renouvelée ou adaptée par le masseur kinésithérapeute (dans la limite d'une fois) sauf avis contraire du médecin.

Les bénéfices de l'APA ont été démontrés pour les patients atteints de maladie chronique, en freinant l'évolution de la maladie et limitant ses complications, mais également sur la prévention de la perte d'autonomie, la qualité de vie, la santé mentale, physique et sociale des personnes. Aujourd'hui, l'APA est **reconnue comme thérapeutique non médicamenteuse**.



Pour quels patients ?

L'APA est destinée aux publics suivants :

- personnes atteintes d'une affection longue durée (ALD) ;
- malades chroniques (diabète, cardiopathie, cancer...);
- personnes présentant des facteurs de risque (hypertension, obésité...);
- ou en perte d'autonomie.

4 conditions sont à remplir pour pouvoir prescrire une APA :

- le patient a une maladie et/ou un état fonctionnel pour lesquels l'APA a démontré ses effets bénéfiques ;
- le patient n'a pas déjà un niveau d'activité physique conforme aux recommandations pour la santé de l'OMS ;
- le patient ne peut pas augmenter son niveau d'activité physique en autonomie, de façon adaptée et en sécurité ;
- le patient accepte de suivre un programme d'APA et un changement de comportement plus actif est à terme envisageable.



Comment se déroule un programme d'APA ?

Un programme d'APA est prescrit pour une durée de **3 mois éventuellement renouvelable**. Il est composé d'un bilan initial et de **2 à 3 séances par semaine** d'endurance et de renforcement musculaire, d'une durée de 45 minutes à 1 heure.

- Il doit y avoir au moins un jour de repos entre les séances.
- Selon la pathologie ou l'état de santé ciblé, d'autres types d'exercices peuvent être associés : exercices d'équilibre, exercices de coordination, exercices d'assouplissement ou exercices respiratoires.



Qui peut dispenser un programme d'APA ?

Les professionnels de l'APA sont :

- les masseurs-kinésithérapeutes, ergothérapeutes et psychomotriciens ;
- les professionnels titulaires d'un diplôme dans le domaine de l'APA, à savoir les professionnels issus de la filière universitaire STAPS « activité physique adaptée et santé » ;
- les éducateurs sportifs, les fonctionnaires et militaires figurant à l'article R.212-2 du Code du sport ou enregistrés au répertoire national des certifications professionnelles ;
- les personnes qualifiées titulaires d'une certification délivrée par une fédération sportive agréée, garantissant les compétences permettant à l'intervenant d'assurer la pratique d'activité physique.



ADAPTER LA PRESCRIPTION À CHAQUE PATIENT

AIDE À LA PRATIQUE : PRESCRIPTION D'APA

Quels sont les patients éligibles à une prescription d'APA ?

- En ALD
- Atteints de pathologies chroniques
- En situation de perte d'autonomie
- Porteurs de facteurs de risque

En pratique : penser à questionner systématiquement le niveau de pratique d'activité physique et de sédentarité dès que la consultation s'y prête

► *OPTIONNEL : je peux utiliser des questionnaires dédiés*

Quelles sont les 4 conditions que doit remplir le patient et qui justifient la prescription d'APA ?

- effets bénéfiques démontrés de l'APA dans la maladie du patient
- niveau d'activité physique non conforme aux recommandations de l'OMS
- pas d'augmentation possible de son niveau d'activité physique en autonomie
- accepte de suivre le programme de l'APA

En pratique : si le patient présente un risque lié à la pratique / reprise de l'AP (antécédent cardiovasculaire, blessure musculo squelettique)

► *Recourir aux examens complémentaires justifiés (ECG, échographie cardiaque, ...) et/ou un avis spécialisé*

En fonction de quels critères j'oriente mon patient vers de l'APA ?

► **Comorbidités, pathologie sous jacente, limitations fonctionnelles, motivation**

| Exemple type de patients atteints de DT2 | Positionnement par rapport à l'activité physique | Préconisations | Orientation | Bénéfices observés sur |
|--|--|---|---|--|
| Gérard, 75 ans, stable Facteurs de risque CV : Tabac, sédentarité, HTA Maladies : syndrome coronarien | <ul style="list-style-type: none"> • A peur de se blesser ou de ne pas y arriver • Ne se sent pas autonome | Prescription d'APA par écrit sur l'ordonnance type disponible sur ameli.fr | Structures proposant de l'APA Maisons sport-santé (MSS) / réseaux sport santé | <ul style="list-style-type: none"> • La glycémie, • Le poids, |
| Isabelle, 55 ans, stable Physiquement inactive Pas d'autre facteur de risque CV | <ul style="list-style-type: none"> • Souhaite être accompagnée pour pratiquer et reprendre une AP | Prescription de sport santé supervisé par un éducateur sportif | Maisons sport-santé (MSS) / réseaux sport santé Activité physique ou sportive de loisirs | <ul style="list-style-type: none"> • La tension artérielle, • Le cholestérol, • Les muscles, les articulations... |
| Nicolas, 45 ans, stable Physiquement actif mais insuffisamment (irrégulier et peu intense) | <ul style="list-style-type: none"> • Se sent apte à augmenter son niveau AP | Prescription d'activité physique et de loisir en autonomie | Activité physique ou sportive de loisirs | <ul style="list-style-type: none"> • Le lien social, la qualité de vie |

► **En fin de programme d'APA, renouvellement ou orientation nécessaire vers du sport santé ou une activité de loisir**

- La Haute Autorité de santé a publié une série de référentiels d'aide à la prescription d'AP par pathologie et état de santé pouvant vous aider dans la prescription d'AP ou APA : https://www.has-sante.fr/jcms/c_2876862/fr/promotion-consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-et-sportive-pour-la-sante
- Le Médicosport santé sur le site Vidal pour une aide à la prise en charge médicale des activités physiques et sportives de vos patients : <https://www.vidal.fr/sante/sport/infos-sport-medicosport-sante/quel-sport-patient/>



ORIENTER LE PATIENT POUR FAVORISER L'ADHÉSION

Lancées en 2019, les « **Maisons sport-santé** » ont pour but **d'accueillir, d'orienter et d'accompagner les personnes souhaitant entreprendre ou reprendre une activité physique et sportive pour leur santé** et leur bien-être, quels que soient leur âge et leurs aptitudes physiques.

Ces structures ont vocation à être le **guichet unique de toutes les actions autour du sport-santé** en prévention primaire, secondaire et tertiaire des maladies.

Les « Maisons sport-santé » sont **ouvertes à tous les publics** mais particulièrement :

- aux personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué de sport ou n'en ont pas fait depuis longtemps et qui souhaitent se remettre à l'activité physique en bénéficiant d'un accompagnement ;
- aux personnes souffrant d'ALD ou de maladies chroniques nécessitant une activité physique adaptée prescrite par un médecin et sécurisée par l'accompagnement de professionnels formés.

Aujourd'hui, 492 Maisons sport-santé sont présentes sur l'ensemble des départements métropolitains et la quasi-totalité des territoires et collectivités d'outre-mer.

Des financements peuvent être proposés par certaines **agences régionales de santé, collectivités locales ou encore organismes complémentaires**.

Pour que le patient trouve la Maison sport-santé la plus proche, une cartographie est disponible à l'adresse suivante : <https://www.sports.gouv.fr/decouvrez-les-maisons-sport-sante-les-plus-proches-de-chez-vous-389>

Si vos patients souhaitent en savoir plus :

- Video : <https://www.sports.gouv.fr/les-maisons-sport-sante-un-outil-d-egalite-des-chances-et-d-acces-au-droit-de-la-sante-par-le-sport>
- Outils régionaux : https://pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr/?page_id=12746



Pour en savoir plus, connectez-vous sur le site [ameli.fr](https://www.ameli.fr) rubrique Médecin > Votre exercice > Règles de prescription et formalités > La prescription d'activité physique adaptée

