



La prescription médicale d'activité physique adaptée à des fins de santé

JOURNÉE REGIONALE 2024

CREHPSY MOUV'

"Pouvoir bouger, pouvoir d'agir"

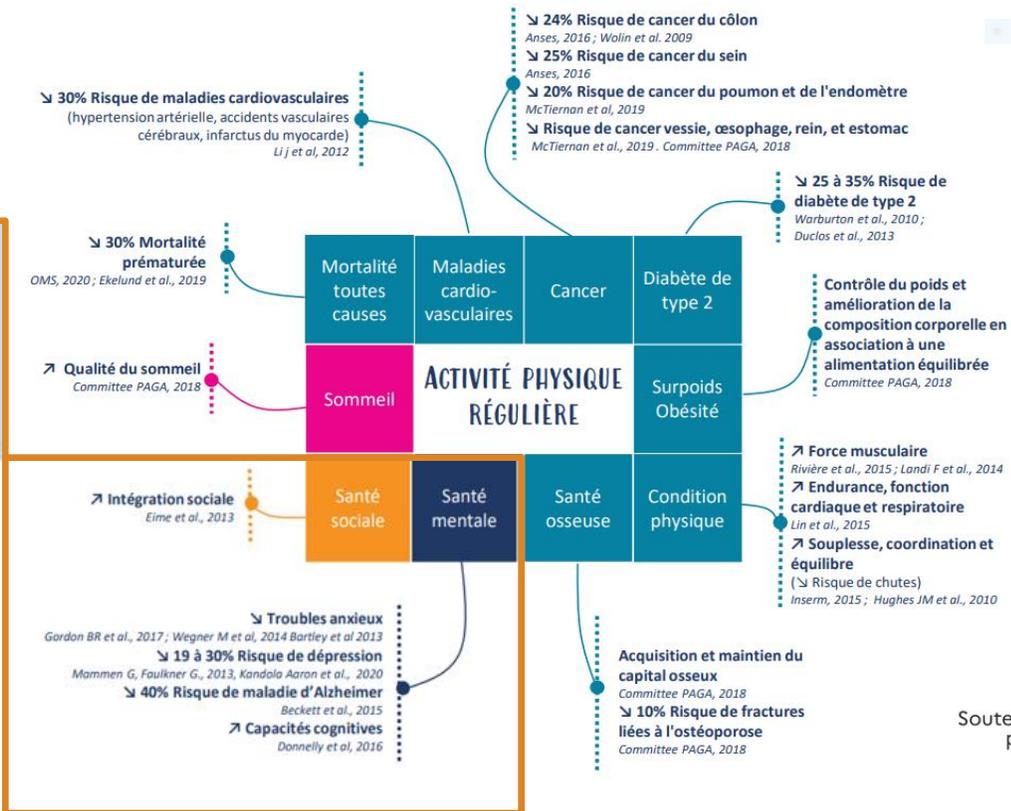
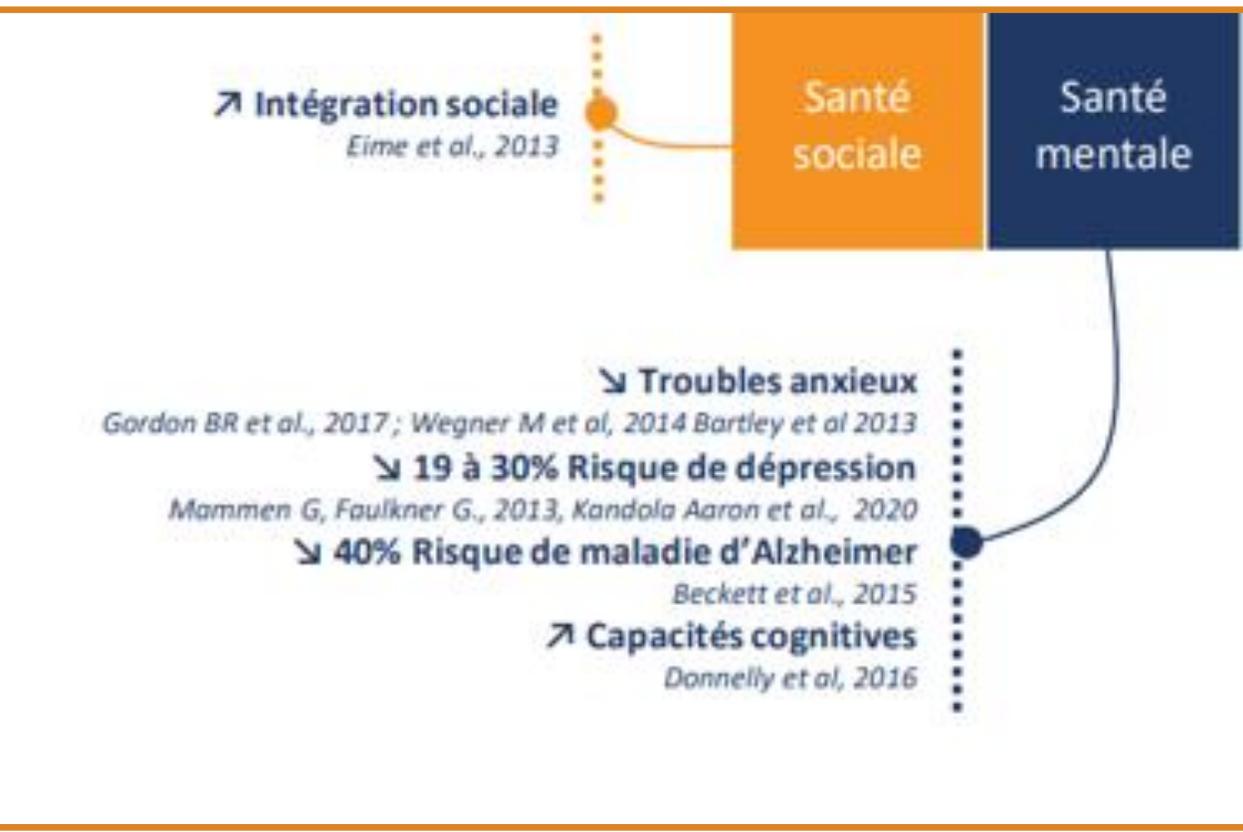
Pour des effets positifs sur la santé

Augmenter l'activité physique + réduire la sédentarité

Les bénéfices de l'activité physique



Capture rectangulaire



Pour encourager la pratique,
des réponses sont possibles, notamment

la prescription d'activité physique et de réduction de
la sédentarité,

et la prescription d'activité physique adaptée

L'activité physique régulière et adaptée est une réponse reconnue comme **Thérapeutique non médicamenteuse** à part entière

Elle peut être prescrite **seule ou en association** avec une autre thérapeutique



Qui prescrit?

Le médecin, quelle que soit sa spécialité

Avant de prescrire l'APA, une évaluation médicale minimale est réalisée, et si besoin, des examens complémentaires

Le masseur kinésithérapeute : renouvellement

Pour les personnes atteintes d'une **affection longue durée, maladies chroniques ou présentant des facteurs de risques** tels que le surpoids, l'obésité ou l'hypertension artérielle, **et aux personnes en perte d'autonomie**

4 conditions à une prescription initiale d'APA par un médecin afin de garantir son efficacité à court, moyen et long terme (avis d'experts)

- Personne atteinte d'une maladie chronique ou état de santé avec effets bénéfiques de l'APA
- Niveau d'activité physique régulière < aux recommandations de l'OMS
- Ne peut augmenter son niveau d'AP en autonomie, de façon adaptée et sécuritaire
- Accepte un programme d'APA et un changement de comportement physiquement plus actif

ADULTES (âgés de 18 à 64 ans)

Chez les adultes, l'activité physique apporte des bénéfices au regard des résultats sanitaires suivants : amélioration de la mortalité toutes causes confondues, de la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires, de l'hypertension incidente, de certains cancers incidents,² du diabète de type 2 incident, de la santé mentale (symptômes d'anxiété et de dépression réduits) ; de la santé cognitive et du sommeil ; les mesures de l'adiposité peuvent également s'améliorer.

Il est recommandé ce qui suit :

› Tous les adultes devraient pratiquer une activité physique régulière.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée

› Les adultes devraient pratiquer au moins 150 à 300 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue ou une combinaison équivalente d'activité physique d'intensité modérée et soutenue par semaine pour en retirer des bénéfices substantiels sur le plan de la santé.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée



Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :

Au moins

2 fois par semaine des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires.



› Les adultes devraient également pratiquer des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires deux fois par semaine ou plus, au vu des bénéfices supplémentaires que ces activités apportent sur le plan de la santé.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée



- **Programme structuré**
 - 2 à 3 séances d'AP par semaine pendant 3 mois, éventuellement renouvelable
 - Une séance = 45 min à 60 min d'exercices en endurance, renforcement musculaire
Selon situation, possibilité d'associer exercices d'équilibre, coordination, assouplissement ou respiratoires
- **Elaboré et supervisé par un professionnel de l'APA** : professionnel de santé de la rééducation ou enseignant APA et en coordination avec le médecin prescripteur
- **Adapté** à la pathologie de la personne
- **Individualisé** à la condition physique de la personne, ses capacités fonctionnelles, ses comorbidités, ses besoins et envies
- **Toujours associé à un accompagnement** vers un changement de mode de vie plus actif et moins sédentaire et un relai vers des AP dites ordinaires
- **Pour connaître l'offre en AP et en APA** contacter la/les Maisons Sport Santé

Haute Autorité de Santé

- 17 référentiels d'aide à la prescription d'AP et leurs synthèses

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	Les personnes âgées
Diabète de type 2	Pendant la grossesse et en post-partum
Bronchopneumopathie chronique obstructive	Diabète de type 1
Hypertension artérielle	Maladie asthmatique
Syndrome coronarien chronique	Maladie de Parkinson
Accidents vasculaires cérébraux	Artériopathie oblitérante des membres inférieurs
Insuffisance cardiaque chronique	Troubles schizophréniques
Cancers : sein, colorectal, prostate	Arthroses périphériques
Dépression	

- Fiches patients (**sauf artériopathie oblitérante des membres inférieurs, arthroses périphériques**)

Merci !

URPS Médecins Libéraux

11 Square Dutilleul – 59000 Lille

Tél. 03 20 14 93 30 / contact@urpsml-hdf.fr