

DISPOSITIFS SPORT SUR ORDONNANCE

Bougez pour sa santé



L'activité physique adaptée

Un enjeu de santé
publique



Maladies chroniques en Belgique

1 personne sur **4**
est atteinte
d'une **maladie chronique**



Dépenses moyennes liées
aux maladies chroniques
2010 > 2018

+ 17 %



70 % dépenses
de l'assurance maladie

Maladies chroniques CHIFFRES PRINCIPAUX

6 sur 10
Plus de 6 personnes sur
10 âgées de 60 à 79 ans
sont atteintes d'au moins
une maladie chronique

x7

La dépense annuelle moyenne en soins de
santé à charge de la sécurité sociale des
personnes atteintes d'une maladie
chronique est 7 fois plus élevée.

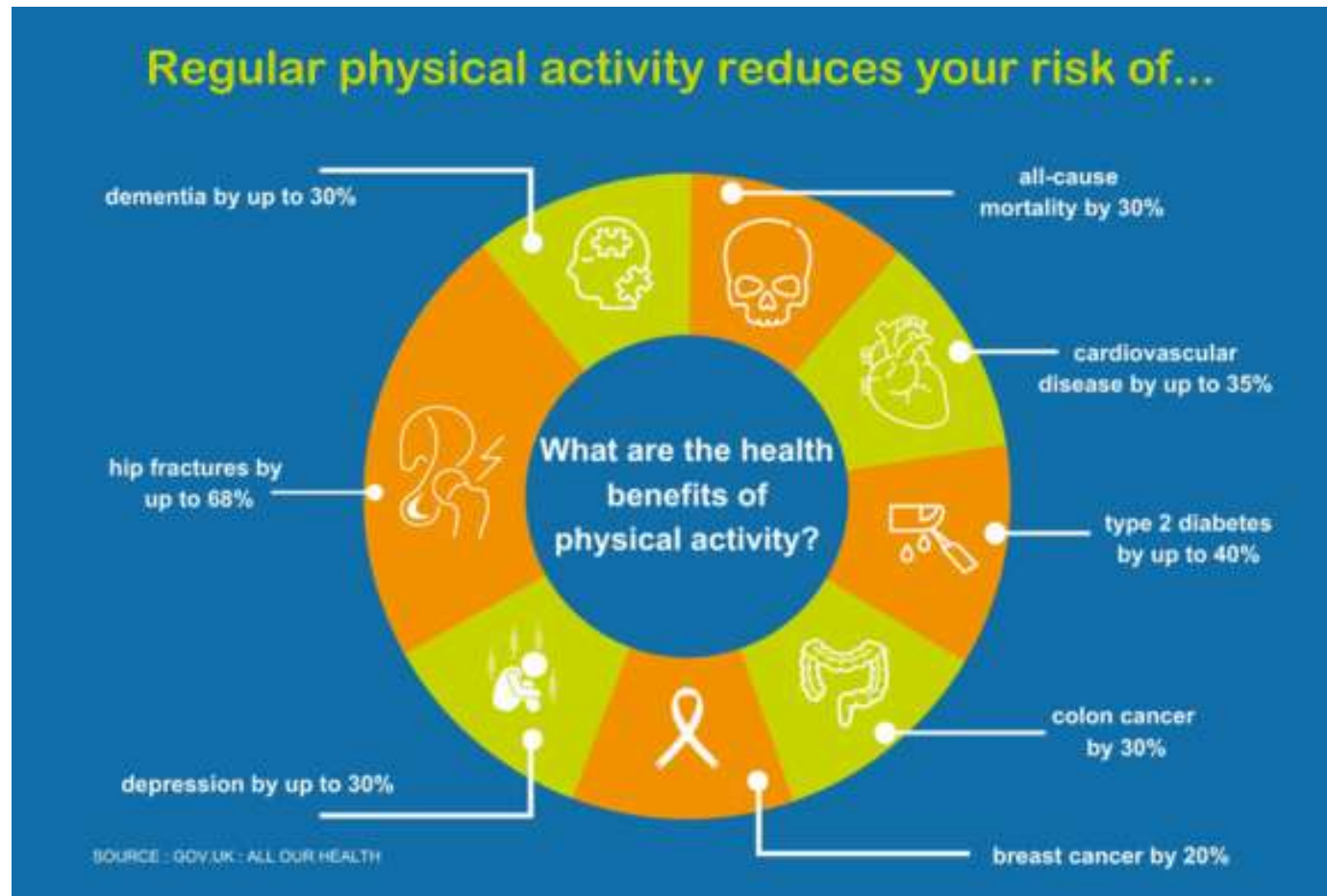


La probabilité d'être hospitalisé
est 3 à 4 fois plus importante.



Mutualités libres, 2018

Effets préventifs de l'activité physique



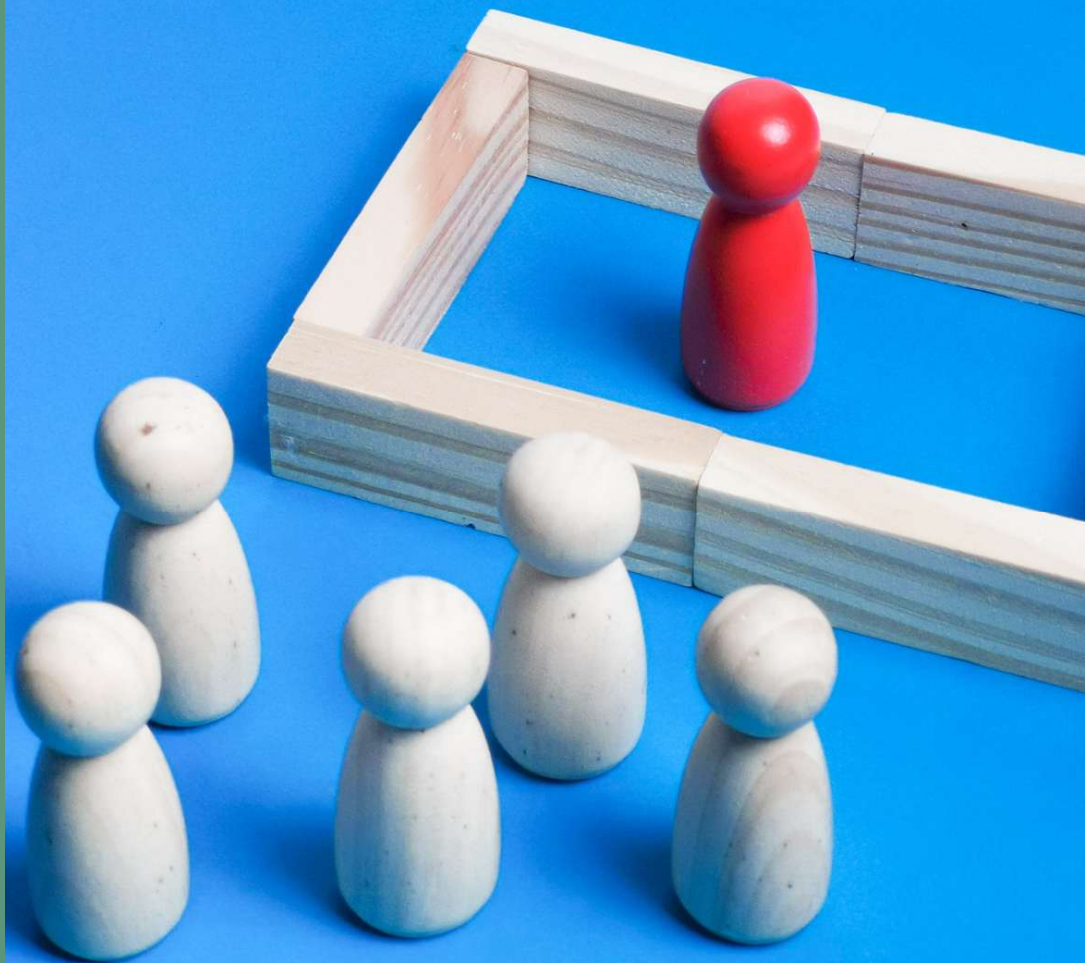
“

« Si les nombreux bénéfices de l'**activité physique** pouvaient être condensés dans une seule pilule, cela constituerait simplement **le médicament le plus prescrit au monde** »

James Sallis, Chercheur en santé publique,
Université de Californie, 2009

L'activité physique

Les freins à la
pratique régulière



Pourquoi ne pas
simplement
conseiller de faire
du sport/de bouger
un peu plus ?

Ils faisaient de l'exercice tous les jours, mangeaient bio et sans gluten, ne respiraient aucune pollution, pas d'écrans... et ils mouraient à 32 ans.

Les hommes préhistoriques, les vrais influenceurs santé !



Un siècle de fitness résumé en deux photos !



La différence, c'est qu'en 1913, c'était gratuit, et à la fin... t'avais des patates !





**Je passe deux heures
par jour à la salle de sport.
Je ne comprends pas pourquoi je
n'ai toujours pas vu de résultats.**



© BRICO SPORTIF

© RIPHETRUTH / REDDIT

Quand je me mets au sport...

1ère semaine



2ème semaine



Principaux freins

- Inégalités **socio-économiques**
- Inégalités **territoriales**
- Inégalités **de genre**
- **Littératies physique et en santé**
- **Représentations** de l'AP
- **Motivation**
- **Formation des médecin** à la prescription d'APA
- Absence de **cadre législatif (praticiens de l'APA)**
- Manque de **synergie "sport" >< santé**
-

Inégalités socio-économiques dans les déterminants de santé sélectionnés, Belgique, 2018.

Source : Calculs des auteurs basés sur l'enquête de santé par interview [10]

* statistiquement différent de 0% pour la différence absolue et le FAP et statistiquement différent de 1 pour la différence relative (p<0,05)

	Prévalence ajusté pour l'âge, Niveau d'instruction faible	Prévalence ajusté pour l'âge, Niveau d'instruction élevé	Différence absolue	Différence relative	FAP
Tabagisme quotidien (% de personnes ≥ 15 ans)	27,5%	9,4%	18,1%*	2,9*	37,5%*
Obésité (% de personnes ≥ 18 ans, IMC ≥ 30)	22,0%	12,0%	10,0%*	1,8*	22,7%*
Au moins 150 min d'activité physique par semaine (%de personnes ≥ 18 ans)	18,8%	38,5%	-19,7%*	0,5*	-23,9%*
Consommation quotidienne de 5 portions de fruits et légumes (%de personnes ≥ 6 ans)	8,2%	16,6%	-8,4%*	0,5*	-33,5%*
Consommation quotidienne de boissons sucrées (% de personnes de tous âges)	29,3%	13,9%	15,4%*	2,1*	31,5%*



Source : Booth 2001

Sédentarité VS inactivité physique

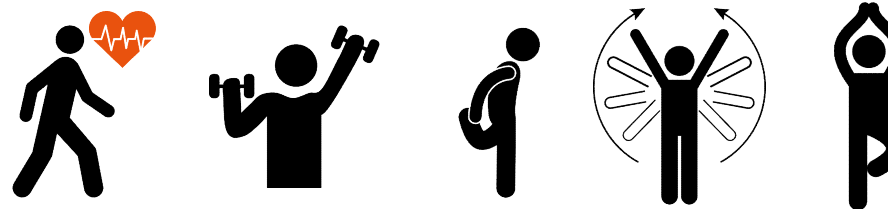
Sédentarité

OMS : “État d’éveil caractérisé par une dépense énergétique égale ou inférieure à 1,5 METs en position assise, inclinée ou allongée”



Inactivité physique

Pratique d’une activité physique d’intensité modérée à élevée inférieure au seuil tel que recommandé par l’OMS



L'activité physique

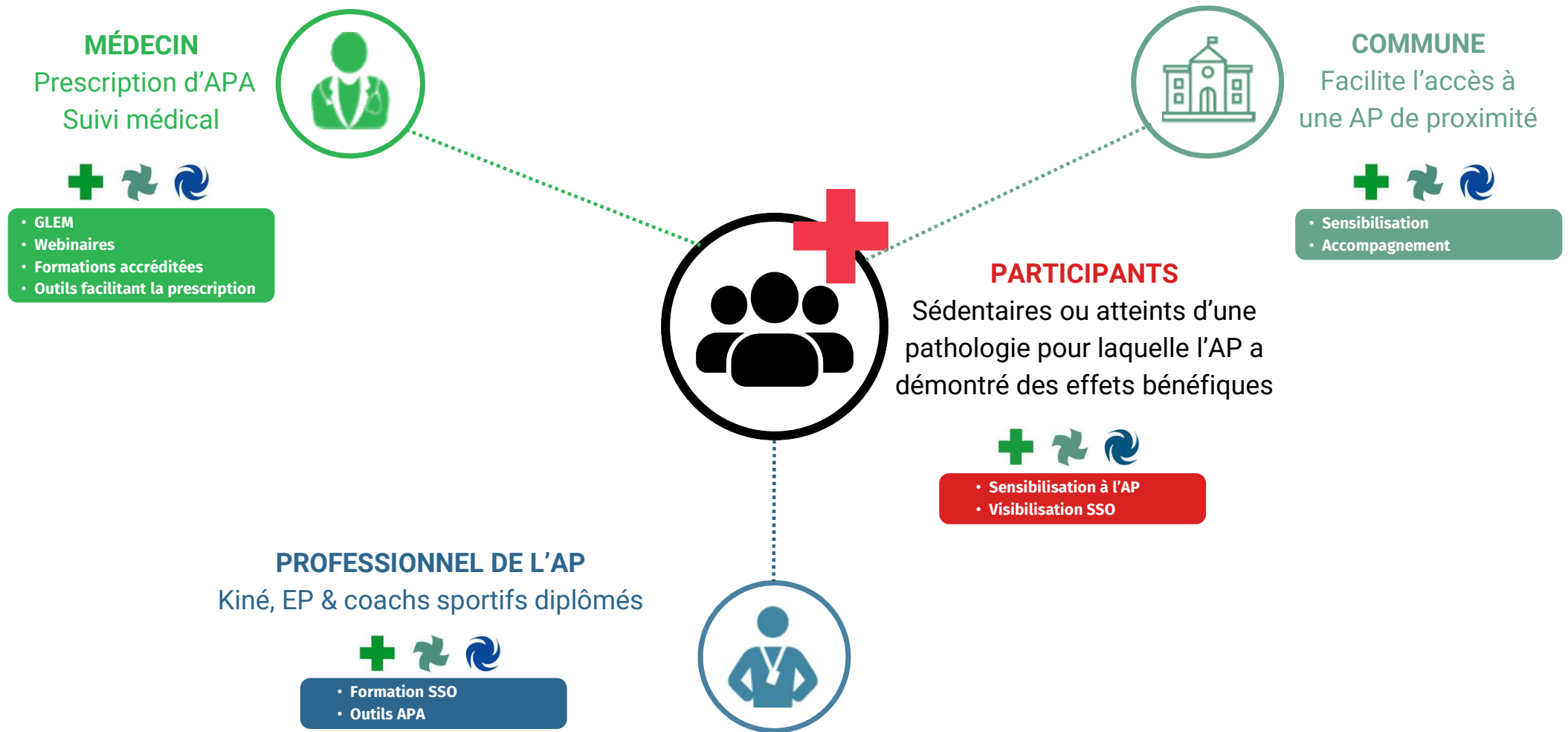
Dispositifs "Sport sur Ordonnance"



SPORT SUR ORDONNANCE

Bouger pour sa **santé**

Dispositif SSO : vue d'ensemble



Continuum d'activité physique

(Revalidation)

Prescription
médicale
d'APA

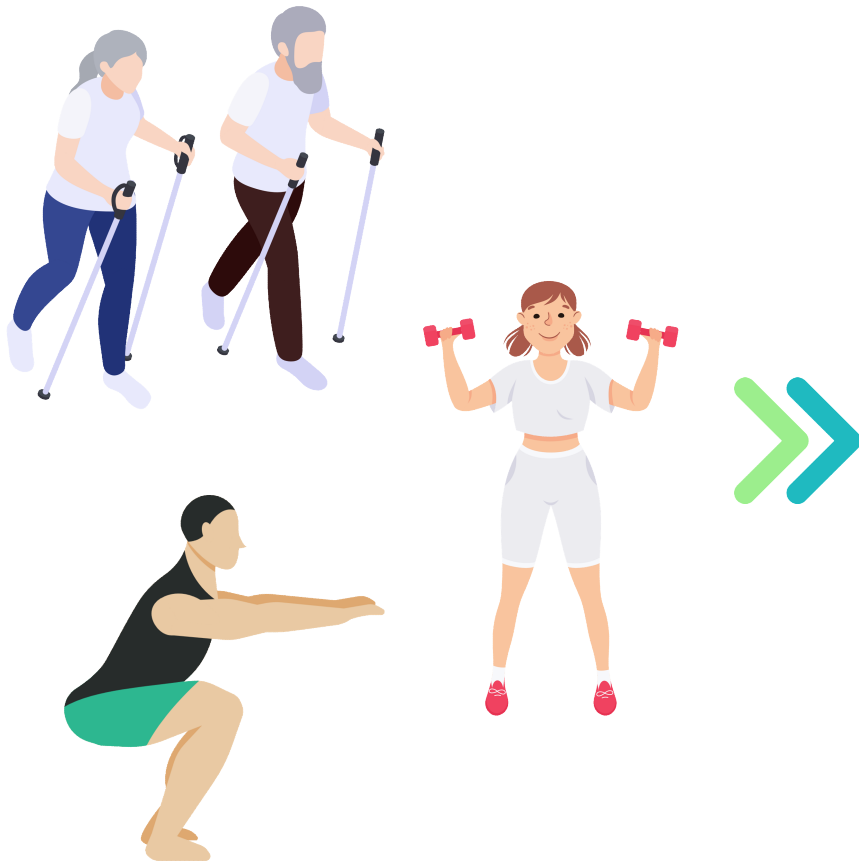
Sport Sur
Ordonnance







Autonomie



L'AP est une thérapie non-médicamenteuse (EBM)

Haute Autorité de Santé (France)



 HYPERTENSION	↓ Pression artérielle (5 à 15 mmHg)
 CANCER <small>CANCER DU SEIN</small>	↓ Risque de récurrence, fatigue, sarcopénie, perte osseuse, symptômes dépressifs, ... ↑ Qualité de vie, sommeil
 DIABÈTE TYPE 2	↓ Insulinorésistance HbA1c Recours aux hypoglycémiantes Risques cardiovasculaires
 BPCO	↓ Dyspnée, anxiété de l'effort ↑ Tolérance à l'effort, force et endurance musculaires, capacités fonctionnelles, qualité de vie
 OBÉSITÉ	↓ Graisse abdominale, risques de MCV associées, prise pondérale ↑ Oxydation lipides (adip. & musc.), qual. de vie, socialisation
 DÉPRESSION	↓ Symptômes dépressifs, risque de récurrence, isolement, anxiété ↑ Qualité de vie, vie relationnelle, estime de soi, réinsertion...

Activité physique adaptée (APA) VS réadaptation

Réadaptation/ Revalidation



OMS : “Ensemble d’interventions conçues pour **optimiser le fonctionnement et réduire le handicap** des personnes souffrant de problèmes de santé lorsqu’elles interagissent avec leur environnement”

- Bouger/vivre/travailler le plus “normalement” possible
- Interventions assurées par des professionnels de la santé (p. ex : kiné)
- En Belgique : nomenclature et possibilité de remboursement INAMI

Activité physique adaptée



HAS : “AP basée sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des **besoins spécifiques** qui les empêchent de pratiquer dans des **conditions ordinaires**”.

- Thérapie non-médicamenteuse (EBM)
- Adopter un mode de vie actif qui réduira l’incidence des affections chroniques
- En Belgique : métier non-protégé, pas d’intervention INAMI

L'APA comme outil thérapeutique en France

https://www.has-sante.fr/jcms/c_2876862/fr/consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-a-des-fins-de-sante

The screenshot shows the HAS website interface. The main navigation bar includes 'Toutes nos publications', 'Sécurité du patient', 'Organisation des soins', 'Évaluation des actes professionnels', and 'Actualités'. The page title is 'Pourquoi faciliter la prescription d'activité physique ?' and the sub-header is 'Pour agir : les outils pour les médecins et les patients'. The main content area is titled 'Fiches/référentiels par pathologie' and contains a table with three columns: 'Pour les professionnels', 'Pour les patients', and 'Fiches/référentiels par pathologie'. The table lists various pathologies and the corresponding resources available for professionals and patients.

	Pour les professionnels	Pour les patients
Guides	Guide de consultation et de prescription médicale d'activité physique (AP) Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité	
Fiches d'informations générales communes à toutes les pathologies	activité physique adaptée (APA)	activité physique (AP)
Fiches/référentiels par pathologie		
Accidents vasculaires cérébraux	référentiel synthèse	fiche patient
Artériopathie oblitérante des membres inférieurs	fiche synthèse	fiche patient
Arthroses périphériques	fiche synthèse	fiche patient
Asthme	fiche synthèse	fiche patient
Bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)	référentiel synthèse	fiche patient
Cancers : sein, colorectal, prostate	référentiel synthèse	fiche patient
Dépression	référentiel synthèse	fiche patient
Diabète de type 1	fiche synthèse	fiche patient
Diabète de type 2	référentiel synthèse	fiche patient
Hypertension artérielle	référentiel synthèse	fiche patient
Insuffisance cardiaque chronique	référentiel synthèse	fiche patient
Lombalgie commune chronique	fiche synthèse	
Parkinson (Maladie de)	fiche synthèse	fiche patient
Polyarthrite rhumatoïde	fiche synthèse	
Schizophréniques (Troubles)	fiche synthèse	fiche patient
Sclérose en plaques	fiche synthèse fiche	

L'APA : une thérapie non-médicamenteuse (EBM)

AP :
**Médecine préventive ou médecine
curative...?**

LES 2 !

- **Efficace en prévention primaire, secondaire...**
- **Effet thérapeutique seul ou en complément d'un traitement médicamenteux**
- **Effet bénéfique au niveau du bien-être**



**Rôle essentiel
du**

MÉDECIN

- **Accompagner son patient vers un mode de vie plus actif ET moins sédentaire**
- **En toute sécurité**
- **Et dans la mesure du possible ... en toute autonomie**
- **Suivi médical**

Des constats aux actions concrètes

1

Médecin comme levier motivationnel

Institut nationale de la santé et de la recherche médicale (Inserm). *Activité physique. Prévention et traitement des maladies chroniques.* Montrouge : EDP Sciences, coll. Expertise collective, 2019.

2

Freins principaux à l'AP

- Motivation (incitants)
- Représentations de l'APA
- Distance géographique
- Coût financier

La Santé en action, Décembre 2022, n° 462 *Activité physique adaptée : promouvoir la santé des populations.* Santé publique France.

3

Nécessité d'une "offre" locale par des professionnels de l'APA

- Le métier de "coach en APA" n'est pas reconnu en Belgique

DISPOSITIFS
LOCAUX
d'APA

Fonctionnement du dispositif

Where



ÉTAPE 1

Prescription par le médecin

Do I



ÉTAPE 2

Inscription au dispositif

Start?



ÉTAPE 3

Participation aux séances d'APA

La prescription d'APA

- **Document standardisé**
- C'est un **incitant du médecin à la pratique d'une APA**
- **Motive** plus qu'un conseil oral
- Pas de **remboursement de la mutuelle** mais intervention annuelle
- S'envisage sur :
 - **le court terme** : *recommencer à bouger, se sentir capable de refaire une AP*
 - **le long terme** : *modifier un comportement, adopter un mode de vie plus sain*

PRESCRIPTION MÉDICALE

Je soussigné Docteur en médecine
.....
prescrit à Mr-Mme
.....
dont l'IMC est

DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
(EXERCISE THERAPY) ET UN SUIVI DIÉTÉTIQUE

**TROUBLES MÉTABOLIQUES, LOCOMOTEURS
& PULMONAIRES**

Obésité Dyslipidémie Diabète

Sarcopénie Hypertension artérielle

Ostéoporose Arthrose Asthme

Lomalgie Autre.....

CANCER **MALADIE CARDIO-
VASCULAIRE**

.....

Remarques ou précautions particulières :

Date:

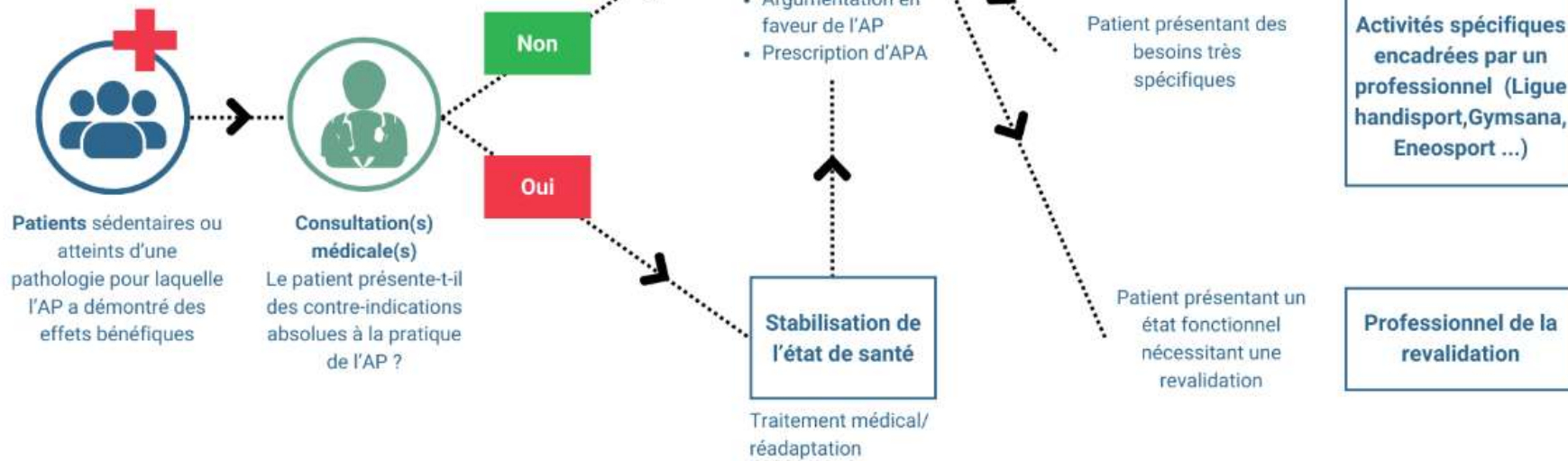
Cachet et signature :
.....



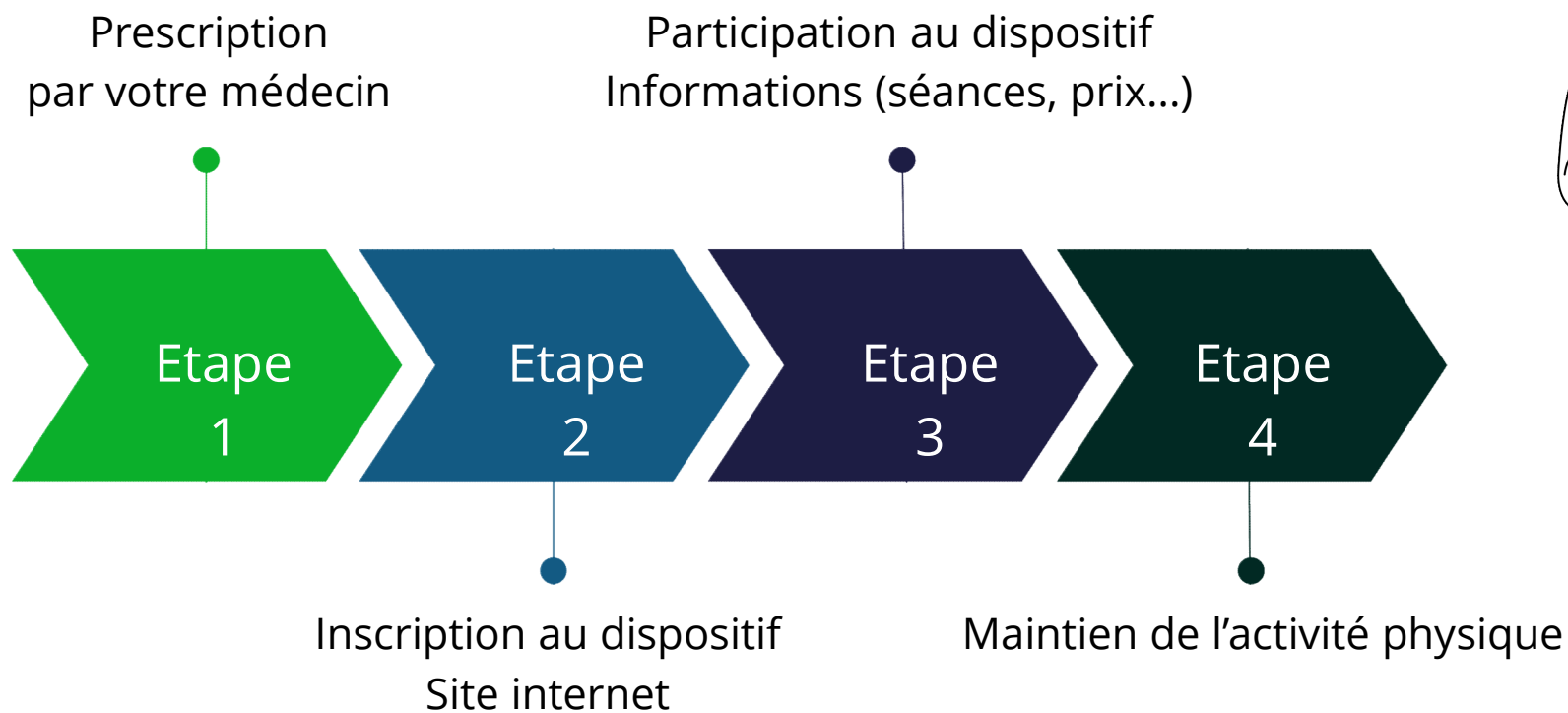


PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

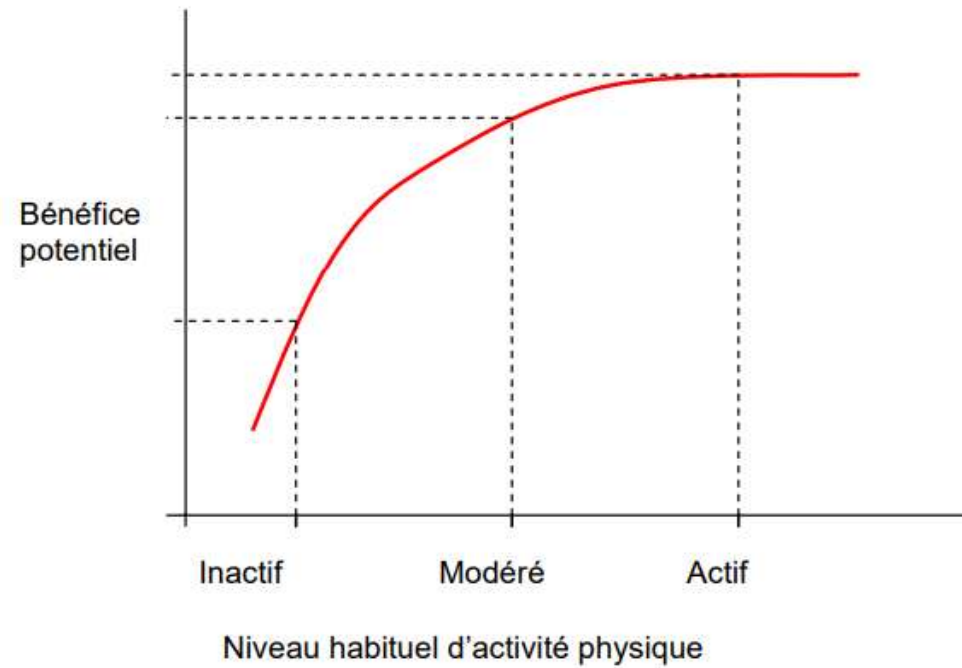
ARBRE DÉCISIONNEL



Démarches pour le participant



"Un peu c'est déjà beaucoup"

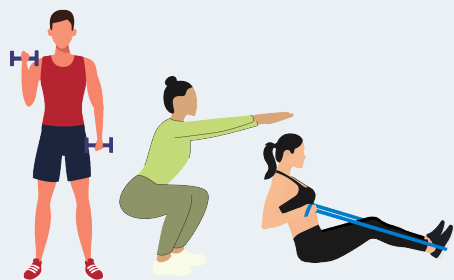


Contenu des séances (90 min)



Endurance cardio-respiratoire

Echelle d'effort perçu, cardiofréquencemètre...



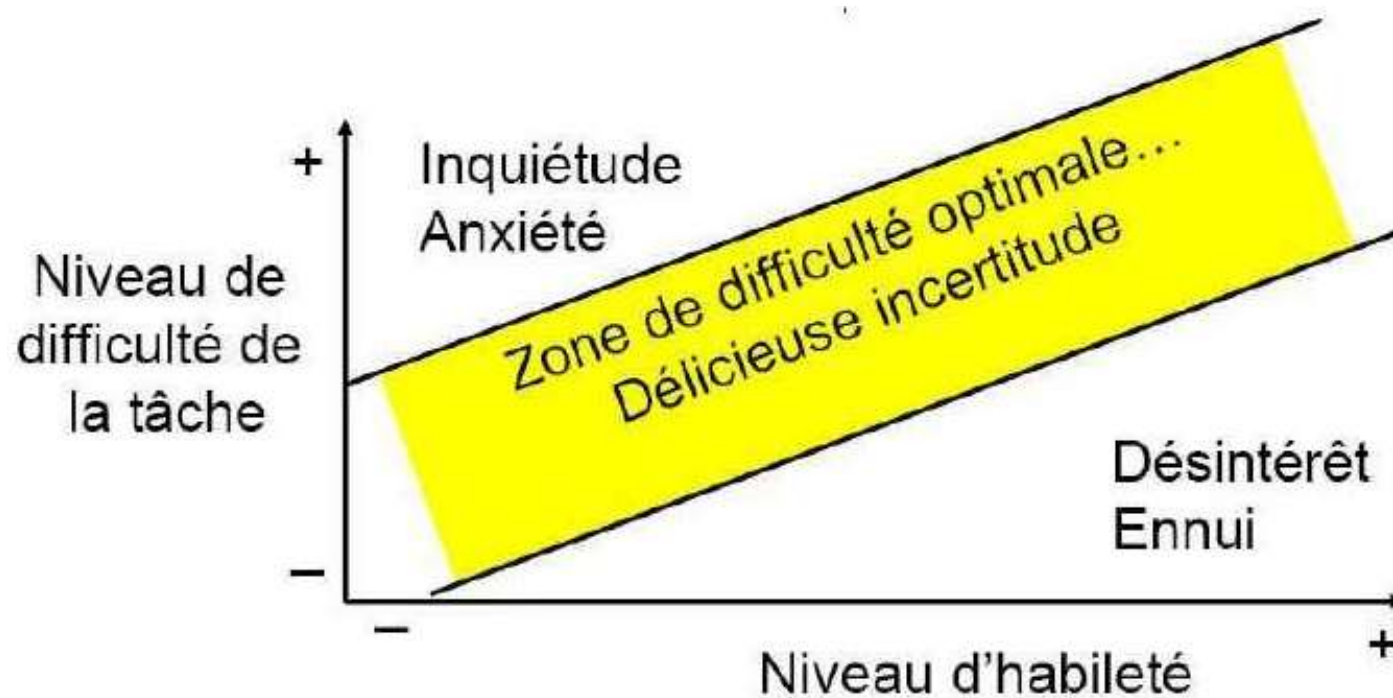
Renforcement musculaire

Bandes élastiques, poids libres, poids du corps



Equilibre, stretching, coordination

de manière transversale ou spécifique



Merci pour votre attention !

