

# La prescription d'activités physiques adaptées à la santé

## Rôle et place de l'éducateur sportif

*Frédéric Marchand*  
*CHU de Lille/INSERM/*  
*Lille International Research Inflammation Center (LIRIC)*  
*Formateur CREPS des Hauts de France*  
**Bodyfitness 2019**

# *Définitions*

- **Activité Physique** : tout mouvement produit par la contraction des muscles entraînant une augmentation de la dépense énergétique au dessus de la dépense de repos.
- **Activité Physique** : lors des activités pros, des déplacements, dans le cadre de la vie domestique, lors des activités de loisirs.



# *Etat des lieux*

Scientifiquement démontré

- Bienfaits de l'Activité Physique: effets bénéfiques pour la santé (physique, psychologique, sociale) et dans la prise en charge des maladies chroniques.
- Activité Physique: dans la prévention (primaire, secondaire, tertiaire) mais aussi une vraie thérapeutique (associée ou non à des traitements médicamenteux).

# *Préventions*

- **Primaire** : Agir avant la maladie et éviter son apparition
- **Secondaire** : Agir au début d'une maladie et en éviter le développement
- **Tertiaire** : Agir tout au long de la maladie chronique et en éviter les complications et les récives



# OMS

- *Recommandations* : 150 minutes d'Activité Physique modérée ou 75 minutes vigoureuse (adulte)
- Depuis 2016, loi modernisation du système de santé. Proposition d'Activité Physique sur ordonnance pour les personnes atteintes d'une affection longue durée (ALD)

***Mise en application en mars 2017***

# ALD



- Maladies qui nécessitent un suivi médical et des soins de santé prolongés de plus de 6 mois.
- 30 ALD concernés
- Les causes des ALD sont essentiellement dus à des maladies non transmissibles.

# *Maladies non-transmissibles (MNT)*

➤ MNT : 86% à l'origine de tous les décès

4 principales : MCV, cancers, maladies respiratoires chroniques, diabète

20 Millions de français touchés

500 000 décès environ par an en France

Cout des maladies chroniques (en 2017) : 84 milliards d'euros  
= 60% de la dépense totale

# *Contexte*

**2016-2025** : Stratégie sur l'Activité Physique pour la région Européenne :

- Plan d'action pour la lutte contre les maladies non-transmissibles (maladies chroniques)
- Réduire l'inactivité physique de 10% d'ici 2025
- Réduire de 25% la mortalité prématurée des Maladies Cardio Vasculaires

# *Inactivité physique/sédentarité*

- *Inactif* : niveau d'AP inférieur au niveau recommandé pour la santé

Inactif = < 150 min d'Activité Physique/semaine

- *Sédentaire*: Temps cumulé assis ou allongé (pendant l'éveil) au cours duquel la dépense énergétique est = à la dépense énergétique de repos (tv, ordi, conduite voiture, ...)



# Conséquences

- Le manque d'exercice physique est l'un des 10 principaux facteurs de risque au regard de la mortalité mondiale et progresse dans de nombreux pays
- En Europe, le manque d'activité physique tuerait deux fois plus que l'obésité ([American Journal of Clinical Nutrition](#), 2015).

# *Impact positif de l'AP sur les ALD*

Véritable traitement!! Pas cher!



Réduction du risque de mortalité de 20 à 30%



Réduction de 30% des maladies cardiaques



27% du diabète



21% cancers du sein et 25% cancer du colon

# Cluster

La sédentarité augmente le risque de mortalité indépendamment du niveau d'Activité Physique! (*Leon-Munoz, 2013*)

- Actif/non sédentaire : le top
- Inactif/sédentaire : le pire
- Actif/sédentaire
- Inactif/non sédentaire

***Casser la spirale de la sédentarité toute les heures!***

# *Lutter contre la sédentarité*

- Augmenter l'Activité Physique du quotidien
- Modifier les comportements du quotidien
- Augmenter l'Activité Physique ou sportive structurée
-  Prescription d'AP pour favoriser la pratique chez des personnes atteintes d'ALD



# Limites

- La formation des médecins à la prescription
- La responsabilité
- Pas de tarification (*consultation gratuite*)
- Chronophage
- Où orienter? (*environnement sécuritaire*)
- Retour d'informations
- Motivations du patient
- Coût

# Compétences

Tableau 22. Les domaines d'intervention préférentiels des différents métiers de l'activité physique

Limitations	Métiers			
	Aucune limitation	Limitation minimale	Limitation modérée	Limitation sévère
Masseurs kinésithérapeutes	+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens (dans leurs champs de compétences respectifs)	(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA	+/-	++	+++	++
Éducateurs 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

(1) : concernés à condition d'intervenir dans un cadre pluridisciplinaire.

# *Lieux*

- Dans un 1<sup>er</sup> temps: Kiné, Prof APA
- Réseaux de santé
- Association de patients
- Certaines Fédérations sportives
- Les salles de Fitness mais aussi salle de remise en forme

# *Salle de remise en forme*

- Educateurs sportifs motivés
- Développement de l'offre
- Formation!!
- Matériel adapté
- Nouveau modèle d'accueil, d'accompagnement et de suivi (pédagogie différenciée)
- Intégration progressive= intégration sociale
- JO 2024 : formidable tremplin pour la promotion de l'AP et du sport/santé!

# *Contribuer à un objectif de santé public*

- Augmenter le temps d'Activité Physique.
- Diminuer le temps passé à des activités sédentaires.
- La pratique d'Activité Physique efficace pour les ALD, mais quelle économie pour la société ??

# La prescription d'activités physiques adaptées à la santé

## Rôle et place de l'éducateur sportif

*Frédéric Marchand  
CHU de Lille/INSERM/  
Lille International Research Inflammation Center (LIRIC)  
Formateur CREPS des Hauts de France*

**Bodyfitness 2019**