

## **Sport sur ordonnance : ce qu'il faut savoir ![1]**

# **Sport sur ordonnance : ce qu'il faut savoir !**

Publié par [Hélène Joubert, journaliste scientifique](#)[2] le Dimanche 05 Mars 2017 : 21h59

Mis à jour le Lundi 06 Mars 2017 : 15h52

[-A+A](#)

## **1 - En quoi consiste le sport sur ordonnance ?**

Le 1er mars, c'est le top départ des prescriptions de l'**activité physique** adaptée (APA). Le décret sur la possibilité de prescription de l'APA entre en vigueur. Créée par la Loi de modernisation du système de santé de janvier 2016, cette reconnaissance officielle du sport comme « médicament » a depuis été inscrite dans le code de la Santé publique ([article L. 1172-1](#)[3]). L'objectif affiché est de prévenir et réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liées à la maladie.

## **2 - Qui peut bénéficier de cette prescription ?**

Potentiellement plus de 10 millions de Français souffrant de l'une des 29 **affections de longue durée** (ALD). Attention, l'hypertension artérielle n'en fait plus partie. En voici la liste : <http://www.ameli.fr/professionnels-de-sante/medecins/exercer-au-quotidien/les-affections-de-longue-duree/qu-est-ce-qu-une-affection-de-longue-duree/les-ald-exonerantes.php>[4]

## **3 - Qui prescrit l'activité physique adaptée (APA) ?**

La **prescription de l'activité physique** par le médecin traitant (généraliste ou spécialiste, libéral ou hospitalier) nécessite un formulaire spécifique qui est, au 1er mars, encore indisponible.

Dr Roland Krzeczowski, médecin du sport, de médecine physique et de réadaptation, président de Mon Stade, structure dédiée à l'activité physique dans la prise en charge des maladies chroniques (Paris), explique : « Le formulaire devra préciser les capacités physiques du patient ainsi que le risque médical pour une prescription personnalisée qui définira pour chacun la fréquence, l'intensité, le type et la durée de la séance d'activité physique adaptée. Le temps nécessaire à l'évaluation des limitations physiques du patient et à la mise en œuvre de l'APA est long puisqu'il faut intégrer un entretien motivationnel ».

## **4 - Comment se faire prescrire l'APA ?**

En théorie, toute personne étant en ALD peut contacter son médecin pour envisager une **activité physique adaptée**. En pratique, peu sensibilisés ou disponibles, de nombreux médecins ne se sont pas tous constitués un réseau de professionnels du sport ou de la rééducation aptes à délivrer cette activité physique. Les associations de patients, les services municipaux concernés dans certaines villes et quelques mutuelles peuvent aiguiller. Les agences régionales de santé devraient publier des listes recensant les professionnels spécialisés.

## **5 - Pourquoi parler de « sport-médicament » ?**

L'activité physique ou le « **sport santé** » est une thérapeutique non médicamenteuse validée, dicit la Haute Autorité de Santé (HAS) en 2011.

Dr Krzeczowski : « Le médicament « activité physique » mérite la sécurité au moyen d'un bilan préalable, une évaluation précise des capacités de la personne afin de définir la posologie la plus efficace : habitudes de vie, profil de santé et maladie, capacité physique (composition corporelle, examen cardiologique avec électrocardiogramme et épreuve d'effort cardio-respiratoires, évaluation des capacités musculaires...). Le terme de prescription vise à sécuriser la pratique. Pour autant, nous ne sommes pas dans un véritable parcours de soins à proprement parlé ».

## **6 - Quels sont les bénéfices attendus de l'APA ?**

L'activité physique agit...

- A titre préventif. Elle diminue de moitié le risque de développer un diabète de type 2 chez les personnes à risque (un parent diabétique) par exemple.
- Comme un traitement. Elle diminue de 45% le risque de récurrence dans le cancer du sein, fait baisser la pression artérielle chez les hypertendus, améliore l'espérance de vie dans la mucoviscidose etc.
- En améliorant les symptômes tels que la fatigue due à la chimiothérapie dans le cancer ou la douleur dans l'arthrose, les rhumatismes inflammatoires et les symptômes dans la BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive) avec une efficacité comparable voire supérieure aux traitements médicaux, dont elle est complémentaire.
- En diminuant le risque de survenue de maladies associées (comorbidités) comme dans le VIH.
- Elle est aussi indiquée dans les maladies neurodégénératives (Maladie d'Alzheimer par ex.), la dépression, l'insuffisance cardiaque, l'infarctus du myocarde etc.

## **7 - En quoi consistera l'activité physique dans la prise en charge d'une ALD ?**

Le **sport sur ordonnance** sera du « sur-mesure », en fonction des capacités physiques et des limitations fonctionnelles du patient, des spécificités de sa maladie et de son attirance pour une **activité physique** particulière. Une large variété de sports sont concernés, du tennis à la natation, du footing aux cours et sports collectifs.

Dr Krzeczowski : « Un accompagnement par un professionnel pendant trois mois à raison de trois séances par semaine facilite l'observance, optimise l'amélioration des indicateurs (composition corporelle, capacités cardiorespiratoires et musculaires, équilibre et souplesse) et est permet l'éducation du patient pour l'amener à l'autonomie dans une pratique pérenne ».

## **8 - Quels professionnels seront autorisés à dispenser l'APA ?**

Les masseurs kinésithérapeutes, les ergothérapeutes, les enseignants en activité physique adaptée (APA), les éducateurs sportifs et mêmes les bénévoles non diplômés. A ce jour, ce sont les enseignants en APA qui ont la formation la plus adaptée à la mise en œuvre du soin « activité physique ». Des formations

complémentaires seront proposées si nécessaires à l'ensemble des professionnels cités ci-dessus. La rémunération du « soin activité physique » par un encadrant habilité n'est pas encore connue.

Lorine Paquin, chef de projet **Sport Santé** à Mon Stade : « La Loi décrit différentes catégories de professionnels autorisés en fonction du niveau d'incapacité des personnes. Les masseurs-kinésithérapeutes sont performants pour prendre en charge toutes les incapacités et surtout les majeures. Ce qui est déjà le cas aujourd'hui. La question est posée du rôle des professionnels de l'APA qui, dans cette loi, sont relégués en seconde voire troisième position, déclenchant une levée de bouclier des intéressés. Ils sont pourtant tout à fait compétents pour encadrer une activité physique. Alors que parfois, les kinésithérapeutes ne sont pas les mieux placés pour superviser une séance d'**activité physique** « classique » ».

## 9 - Quel remboursement par l'Assurance Maladie ?

L'APA sera prescrite par les médecins dans le cadre d'une **consultation médicale** et sa réalisation reste à **la charge des patients** ou des **collectivités territoriales qui l'auront décidé**. C'est déjà le cas dans une quinzaine de villes françaises. Pionnière, Strasbourg a encouragé l'initiative en mettant à la disposition des patients des équipements et du personnel d'encadrement sportif dès lors qu'il y a prescription médicale. D'autres villes pourraient décider de financer tout ou partie de programmes de « sport santé ».

Des moyens financiers pourraient être alloués au niveau régional, dans le cadre des programmes régionaux de santé. A ce jour, faute de cadre financier pour structurer le « sport-santé » au niveau national, certaines associations sportives locales ont pris les devants et appliquent les « prescriptions », à l'instar de l'association Côte Basque Sport Santé, financée par la ville de Biarritz et des partenaires privés.

Des mutuelles pourraient proposer rapidement à leurs adhérents en ALD de financer une partie du coût des soins « activité physique ». Pour l'instant, la MAIF rembourse 500 euros par personne.

## 10 - Qui supervisera l'assiduité des patients ?

Les médecins ne sont pas rémunérés spécifiquement pour cet acte de supervision... Avec des consultations souvent à flux tendu, qui jouera le jeu ? Affaire à suivre...

- [Mieux connaître](#)<sup>[5]</sup>

Publié par [Hélène Joubert, journaliste scientifique](#)<sup>[2]</sup> le Dimanche 05 Mars 2017 : 21h59

Mis à jour le Lundi 06 Mars 2017 : 15h52

Source : D'après un entretien avec le Dr Roland Krzezntowki, médecin du sport, de médecine physique et de réadaptation, président de Mon Stade.

---

**URL source:**<http://www.e-sante.fr/sport-sur-ordonnance-tout-comprendre-en-10-points/actualite/422>

### Liens:

[1] <http://www.e-sante.fr/sport-sur-ordonnance-tout-comprendre-en-10-points/actualite/422>

[2] <http://www.e-sante.fr/auteurs/helene-joubert-journaliste-scientifique/624679>

[3] <https://www.legifrance.gouv.fr/affichCodeArticle.do?idArticle=LEGIARTI000031920541&cidTexte=LEGITEXT000006072665&dateTexte=20160429&oldAction=rechCodeArticle&fastReqId=1442>

[4] <http://www.ameli.fr/professionnels-de-sante/medecins/exercer-au-quotidien/les-affections-de-longue-duree/qu-est-ce-qu-une-affection-de-longue-duree/les-ald-exonerantes.php>

[5] <http://www.e-sante.fr/taxonomy/term/615074>