

Guide

DE L'ORIENTEUR





> Sommaire

> Quelques définitions.....	04
> Dispositif Prescri'mouv.....	06
> Prescri'mouv et son fonctionnement.....	08
> Outils et ressources	09
> Bienfaits de l'activité physique.....	12
> Focus	13
> Ressources bibliographiques	15

> Quelques définitions



LA SANTÉ

Est définie comme un **état de complet bien-être physique, mental et social** et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

Source : Organisation Mondiale de la Santé, 1946.

POURQUOI PARLE T-ON SOUVENT DE SÉDENTARITÉ ? C'EST QUOI ?

La sédentarité est définie comme une **"situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée"**. Elle correspond ainsi au temps passé en position assise ou allongée dans la journée, hors temps de sommeil ; que ce soit sur le lieu de travail ou à l'école, lors des déplacements en transports motorisés, ou lors des loisirs, notamment devant les écrans.

Source : Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité.



QUELLE EST LA DIFFÉRENCE AVEC L'INACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Il s'agit d'un **niveau d'activité physique insuffisant** pour respecter les recommandations actuelles en matière d'activité physique.

Source : Organisation Mondiale de la Santé, 2021.

DU COUP, C'EST QUOI L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

L'activité physique est définie comme "tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant **une dépense énergétique supérieure à celle de repos**". Elle est caractérisée par **sa durée, son intensité, sa fréquence et sa modalité de pratique** et peut être effectuée dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail, pour se déplacer ou lors des activités de la vie domestique. La marche, le vélo, le jeu actif, la pratique sportive, le ménage, le jardinage, le bricolage, sont des exemples d'activités physiques.

Source : Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité.



QU'ENTEND-ON PAR ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

Il s'agit d'une activité physique **adaptée à l'état clinique du patient** et qui consiste en la pratique **dans un contexte d'activité du quotidien, de loisir, de sport ou d'exercices programmés**, des mouvements corporels produits par les muscles squelettiques, basée sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires.

Source : Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.

QUELLE DIFFÉRENCE AVEC LE SPORT ?

Le sport est défini comme toutes les formes d'activités physiques qui, à travers une participation organisée ou non, ont **pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique ou psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux**.

Source : Charte du Sport, Conseil de l'Europe, 2001.



ET LE SPORT-SANTÉ C'EST QUOI ?

Le "sport-santé" recouvre **la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant** conformément à la définition de la santé par l'organisation mondiale de la santé (OMS).

Source : Pôle Ressource National Sport Santé.



> Dispositif Prescri'mouv



L'activité physique joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie. Ses bénéfices sont nombreux, prouvés scientifiquement et largement reconnus.

La loi de modernisation du système de santé de 2016 stipule que "dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée (ALD), le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient". Son décret d'application du 30 décembre 2016 précise les conditions de dispensation de cette activité physique adaptée.

Plus récemment, la loi du 2 mars 2022 a donné cette possibilité aux médecins spécialistes. Les masseurs kinésithérapeutes peuvent quant à eux renouveler cette prescription. Elle précise également qu'une activité physique adaptée peut désormais être prescrite à l'ensemble des personnes vivant avec une maladie chronique et aux personnes présentant des facteurs de risque ou en perte d'autonomie.

QU'EST-CE QUE PRESCRI'MOUV ?

Porté par l'ARS Grand Est et ses partenaires, la Région Grand Est, la Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports et le Régime Local d'Assurance Maladie, le dispositif Prescri'mouv s'inscrit dans le cadre du Plan Régional 2018-2022 "activités Physiques et Sportives aux fins de santé".

Il est mis à disposition des professionnels de santé de la région Grand Est, pour les aider à accompagner leurs patients adultes vivant avec une ou plusieurs maladies chroniques vers une pratique d'activité physique ou sportive sur prescription médicale.

C'EST POUR QUI ?

Le dispositif s'adresse :

- Aux personnes adultes (+ de 18 ans)
- Sans limitations fonctionnelles ou atteintes de limitations fonctionnelles minimales à modérées (les personnes souffrant de limitations fonctionnelles sévères ne relèvent pas du dispositif)

- D'une pathologie de la liste ALD 30
- De troubles musculo-squelettiques*
- De troubles persistants suite à une infection au covid**
- En situation d'obésité***

*Pour les patients atteints de pathologies inflammatoires ou rhumatismales, inclusion sans conditions sous-jacente. Une attention particulière doit être portée aux personnes adressées et atteintes de pathologies dites "mécaniques" (rachialgies et arthropathies des membres inférieurs). L'orientation vers le dispositif est indiquée pour les personnes ayant pu bénéficier d'une prise en charge adaptée en amont (réalisée au besoin par un médecin de médecine physique et de réadaptation). Les personnes atteintes de pathologies dites "fonctionnelles" de type fibromyalgie ne relèvent pas du dispositif.

**Seules les personnes souffrant d'altérations physiques marquées (atteinte respiratoire, articulaire et/ou cardiaque) au-delà de 4 semaines après une infection à la covid-19 peuvent être accompagnées dans le cadre du dispositif.

***Pour les patients avec un IMC supérieur à 40, âgés de plus de 35 ans et avec comorbidités cardiovasculaires, inclusion uniquement suite à une évaluation ostéo-articulaire, un recueil du tour de taille et du niveau de dyspnée par le médecin traitant.



Liste des pathologies ALD (Décret n° 2011-726 du 24 juin 2011)

- **ALD n°1** Accident vasculaire cérébral invalidant
- **ALD n°2** Insuffisances médullaires et autres cytopénies chroniques
- **ALD n°3** Artériopathies chroniques avec manifestations ischémiques
- **ALD n°4** Bilharziose compliquée
- **ALD n°5** Insuffisance cardiaque grave, troubles du rythme graves, cardiopathies valvulaires graves, cardiopathies congénitales graves
- **ALD n°6** Maladies chroniques actives du foie et cirrhoses
- **ALD n°7** Déficit immunitaire primitif grave nécessitant un traitement prolongé, infection par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH)
- **ALD n°8** Diabète de type 1 et diabète de type 2
- **ALD n°9** Formes graves des affections neurologiques et musculaires (dont myopathie), épilepsie grave
- **ALD n°10** Hémoglobinopathies, hémolyses, chroniques constitutionnelles et acquises sévères
- **ALD n°11** Hémophilies et affections constitutionnelles de l'hémostase graves
- **ALD n°13** Maladie coronaire
- **ALD n°14** Insuffisance respiratoire chronique grave
- **ALD n°15** Maladie d'Alzheimer et autres démences
- **ALD n°16** Maladie de Parkinson
- **ALD n°17** Maladies métaboliques héréditaires nécessitant un traitement prolongé spécialisé
- **ALD n°18** Mucoviscidose
- **ALD n°19** Néphropathie chronique grave et syndrome néphrotique primitif
- **ALD n°20** Paraplégie
- **ALD n°21** Vascularites, lupus érythémateux systémique, sclérodémie systémique
- **ALD n°22** Polyarthrite rhumatoïde évolutive
- **ALD n°23** Affections psychiatriques de longue durée
- **ALD n°24** Recto-colite hémorragique et maladie de Crohn évolutives
- **ALD n°25** Sclérose en plaques
- **ALD n°26** Scoliose idiopathique structurale évolutive (dont l'angle est égal ou supérieur à 25 degrés) jusqu'à maturation rachidienne
- **ALD n°27** Spondylarthrite grave
- **ALD n°28** Suites de transplantation d'organe
- **ALD n°29** Tuberculose active, lèpre
- **ALD n°30** Tumeur maligne, affection maligne du tissu lymphatique ou hématopoïétique

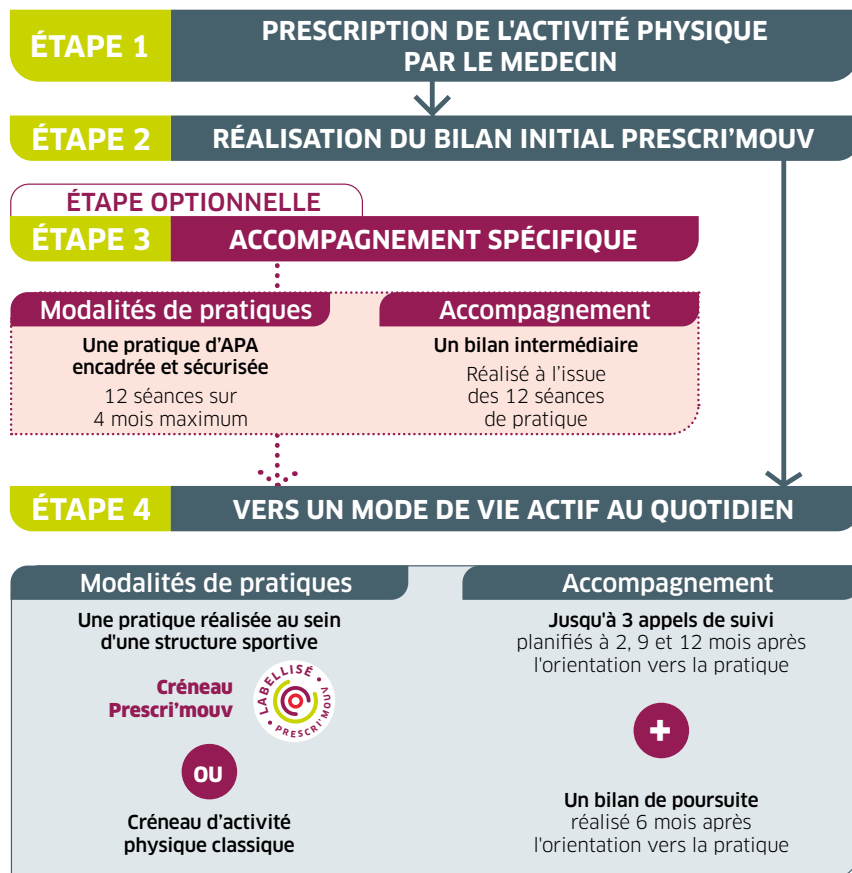
POUR EN SAVOIR PLUS :



Référence : article D. 322-1 du code de la sécurité sociale, modifié par le décret n° 2004-1049 du 4 octobre 2004 publié au JO du 5 octobre 2004, et par décret n° 2011-77 du 19 janvier 2011 publié au JO du 21 janvier 2011.

> Prescri'mouv et son fonctionnement

En **4 étapes essentielles**, pour une prise en charge complète, le dispositif Prescri'mouv permet aux patients de reprendre une activité en toute sécurité.



→ ÉTAPE 1

Présentation du dispositif par le médecin traitant au décours d'une consultation et **prescription de l'activité physique**.

→ ÉTAPE 2

Prise de contact par le patient avec le professionnel du dispositif le plus proche de chez lui via le numéro unique et **réalisation d'un bilan initial Prescri'mouv** visant à évaluer la condition physique et l'état motivationnel du patient.

→ ÉTAPE 3 (OPTIONNELLE)

Orientation du patient vers un accompagnement spécifique visant à **amorcer la reprise d'une pratique d'activité physique dans un cadre sécurisé**.

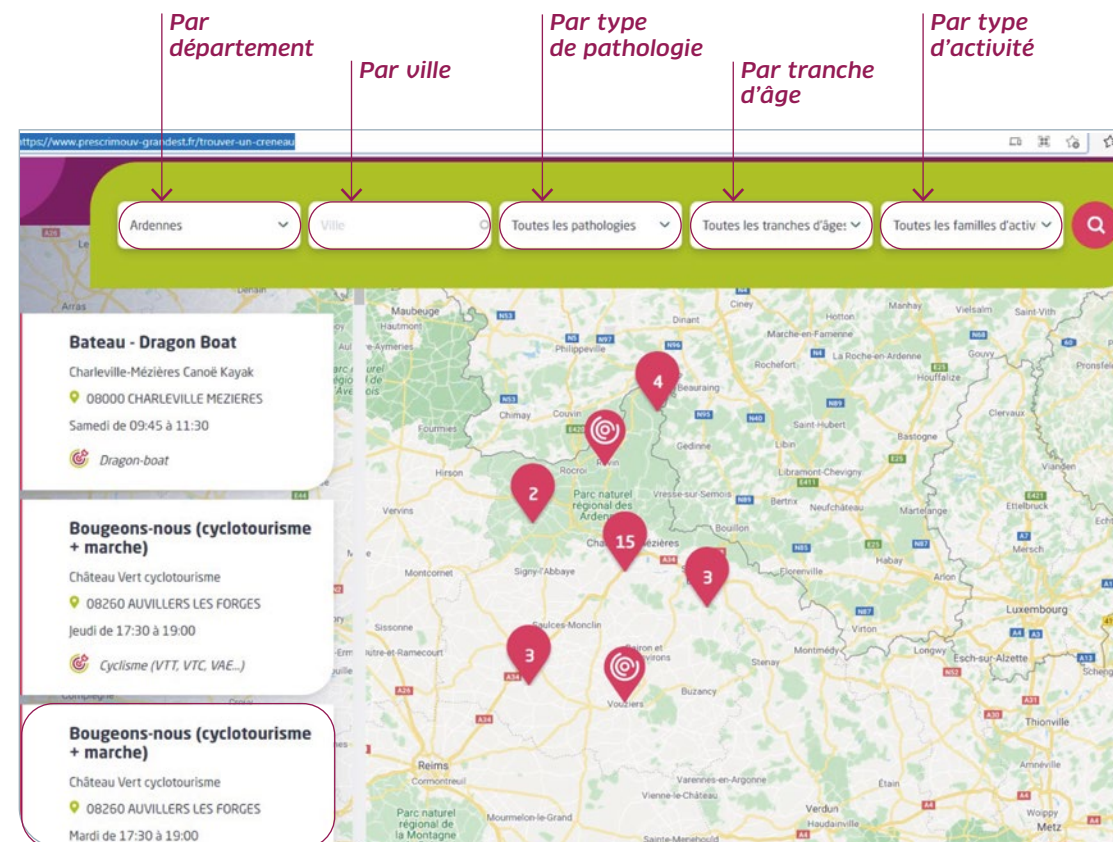
→ ÉTAPE 4

Orientation du patient vers une structure sportive et mise en place d'un suivi pour **l'encourager dans sa démarche de reprise d'activité physique**.

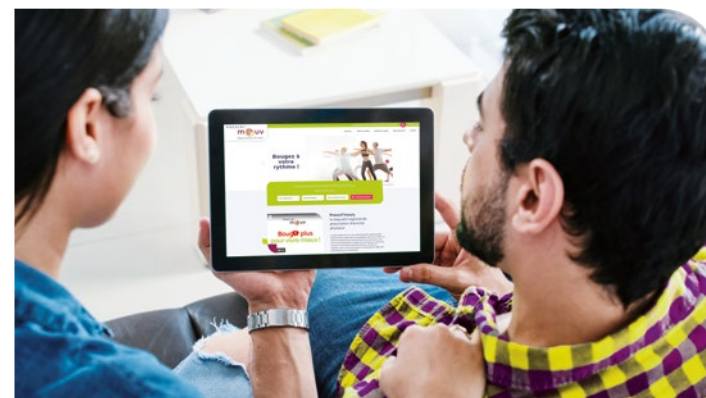
> Outils et ressources

CARTOGRAPHIE DE L'OFFRE LABELLIÉE

Vous pouvez retrouver **toute l'offre d'activités physiques adaptées sur la carte interactive du site internet Prescri'mouv** : www.prescri-mouv-grandest.fr. Plusieurs filtres sont disponibles pour affiner votre recherche.



Détails sur le créneau



POUR EN SAVOIR PLUS :

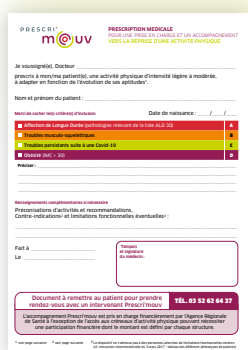




QUELQUES OUTILS ET SUPPORTS AU SERVICE DES PROFESSIONNELS



Ce carnet de suivi du patient permet de faire le lien entre les différents professionnels : le médecin, l'intervenant Prescri'mouv et l'éducateur sportif



Une prescription type est disponible et téléchargeable sur le site internet



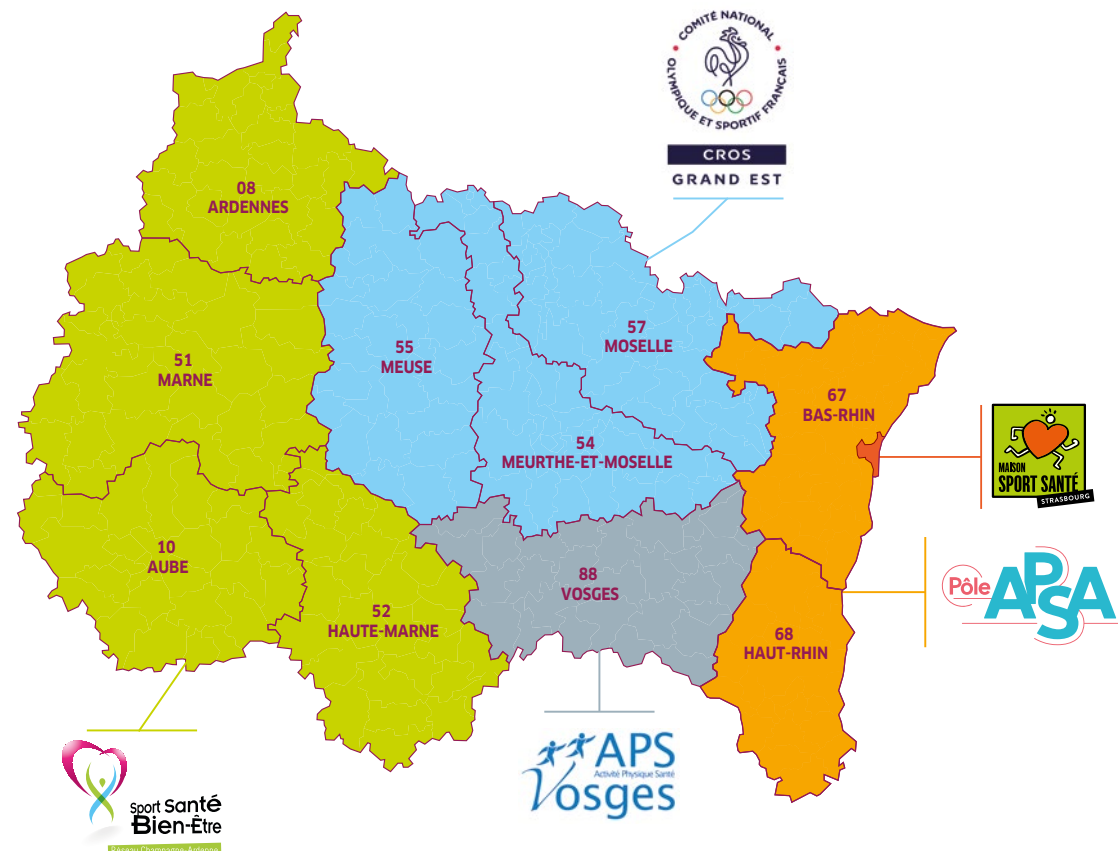
Une affiche pour promouvoir le dispositif au sein de votre cabinet



Une synthèse des bilans est envoyée aux médecins intervenant dans la prise en charge

LES OPÉRATEURS DU DISPOSITIF

Cinq réseaux de professionnels de l'activité physique compétents déploient le dispositif Prescri'mouv en région Grand Est. Contactez l'opérateur de votre territoire pour obtenir davantage d'informations.



POUR EN SAVOIR PLUS :




POUR EN SAVOIR PLUS :



> Bienfaits de l'activité physique





- 

RÉDUIT le stress, l'anxiété, dépression
AMÉLIORE le moral et la confiance en soi
- 

AUGMENTE la force musculaire, préserve la souplesse des tendons
- 

AMÉLIORE la santé respiratoire, **AIDE** à l'arrêt du tabac
- 

DIMINUE le risque de maladie cardiaque
- 

DIMINUE le risque de cancer (sein, colon, prostate, utérus...)
- 

PRÉVIENT l'ostéoporose en maintenant les os solides
- 

AUGMENTE l'espérance de vie dans de meilleures conditions

Source : Activité physique et santé - Ministère de la Santé et de la Prévention (solidarites-sante.gouv.fr)

> Focus sédentarité adultes

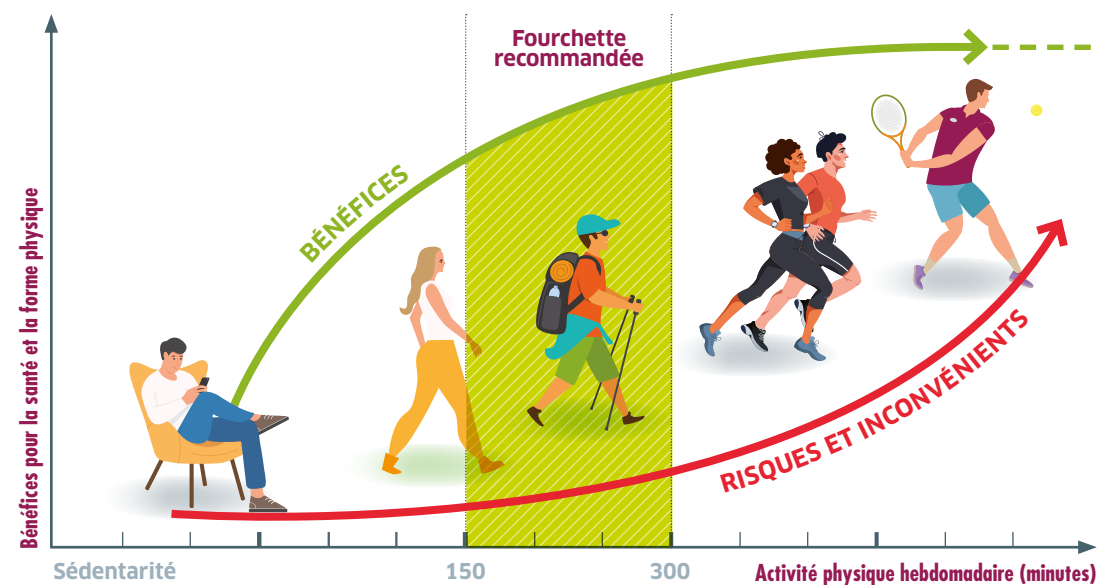
LES NIVEAUX DE SÉDENTARITÉ



Concernant la sédentarité, pour les adultes, il est recommandé de réduire le temps total quotidien passé en position assise et d'interrompre les périodes prolongées passées en position assise ou allongée, au moins toutes les 90 à 120 minutes, par une activité physique de type marche de quelques minutes.

Source : (Anses - Avis et rapport relatifs à l' "Actualisation des repères du PNNS : Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité", 2016).

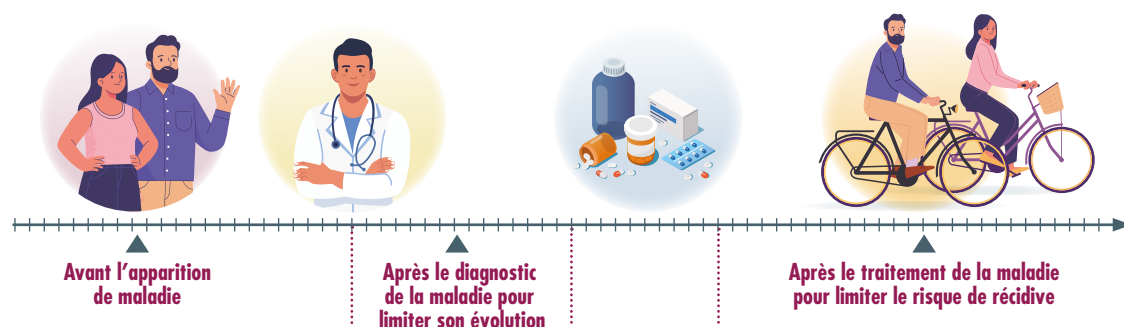
LES RISQUES LIÉS À LA SÉDENTARITÉ



Source : images rapport OMS - 2021

> Focus activité physique adultes vivant avec une maladie chronique

La pratique d'une activité physique régulière peut agir à tout moment sur la santé :



Tout adulte ou personne âgée souffrant d'affection chronique devrait pratiquer chaque semaine entre* :



POUR EN SAVOIR PLUS :



*Les activités physiques à visée cardiorespiratoire et celles à visée musculaire peuvent être intégrées dans une même activité ou au cours de la même journée.

Source : définition OMS, 2021 (Anses - Avis et rapport relatifs à l' "Actualisation des repères du PNNS : Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité", 2016).

QUELQUES REPÈRES :

- **INTENSITÉ LÉGÈRE** : vous êtes actif mais il n'y a pas d'essoufflement ni transpiration. Exemples : marcher (< 4 km/h), promener son chien, s'habiller, faire des activités manuelles...
- **INTENSITÉ MODÉRÉE** : vous provoquez un léger essoufflement et un peu de transpiration. La conversation reste tout à fait possible. Exemples : marcher (5 à 6 km/h), monter lentement des escaliers, courir (8 km/h), faire du vélo.
- **INTENSITÉ ÉLEVÉE** : vous conduisez à un essoufflement important, une transpiration et une conversation difficile. L'activité physique ne peut être maintenue plus de 30 minutes. Exemples : marcher rapidement (> 6,5 km/h), monter rapidement des escaliers, courir (8-9 km/h), faire du vélo (20 km/h)...
- **INTENSITÉ TRÈS ÉLEVÉE** : vous conduisez à un essoufflement très important, une transpiration très abondante et une conversation impossible. L'activité physique ne peut être maintenue plus de 10 minutes. Exemples : courir (9 à 28 km/h), faire du vélo (> 25 km/h)...

> Ressources bibliographiques pour aller plus loin

- **Prescri'mouv**
www.prescriouv-grandest.fr
- **Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité**
www.onaps.fr
- **Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être**
www.pole-sante.creps.vichy.sports.gouv.fr
- **Site internet Manger Bouger**
www.mangerbouger.fr
- **Organisation Mondiale de la Santé**
www.who.int
- **Médicosport santé**
www.vidal.fr ou www.cnosf.franceolympique.com
- **Haute Autorité de Santé**
Consultation et prescription d'activité physique à des fins de santé : guide pratique et fiches par pathologie (juillet 2022)
www.has-sante.fr
- **Inserm**
Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques (synthèse-expertise collective ; janvier 2019)
www.inserm.fr
- **H CSP**
Reprise d'une activité physique adaptée des personnes atteintes de maladies chroniques et des personnes âgées pendant l'épidémie de Covid-19*
<https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=875>
www.hcsp.fr
- **Législation**
 - Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée
www.legifrance.gouv.fr
 - La loi de modernisation du système de santé de 2016
www.legifrance.gouv.fr
 - La loi de démocratisation du sport du 2 mars 2022
www.legifrance.gouv.fr



EN SAVOIR PLUS N° UNIQUE EN GRAND EST **03 52 62 64 37**
> prescimumv-grandest.fr



Grand Est