

DANS CE NUMÉRO

Activité physique vs activité physique adaptée

La différence entre orienteurs et prescripteurs

Professionnels du secteur social

Professionnels du secteur de la psychologie

Professionnels paramédicaux

Le parcours BSP



ACTIVITE PHYSIQUE VS ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

L'Activité Physique est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme « *Tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie – ce qui comprend les mouvements effectués en travaillant, jouant, en accomplissant les tâches ménagères, en se déplaçant et pendant les activités de loisirs* ».

Toute activité physique a des effets bénéfiques pour la santé.

Toutefois, tous les individus n'ont pas les mêmes capacités et c'est pour répondre à cette hétérogénéité que l'activité physique adaptée a vu le jour.



© Sportmag

L'Activité Physique Adaptée est apparue en France au cours des années 1980. Elle est définie par la Société Française des Professionnels en Activité Physique Adaptée comme « *Un domaine scientifique et professionnel de l'Activité Physique (AP) s'adressant à toute personne n'ayant pas ou ne pouvant pas pratiquer une activité physique ou sportive dans des conditions ordinaires et qui présente des besoins spécifiques de santé, de participation sociale ou d'inclusion du fait d'une maladie, d'une limitation fonctionnelle, d'une déficience, d'une vulnérabilité, d'une situation de handicap, d'exclusion, d'une inactivité ou d'une sédentarité.* ».

A noter : Depuis 2011, l'activité physique est reconnue comme thérapie non médicamenteuse par la Haute Autorité de Santé (HAS).

En 2018, la HAS a édité un guide pour faciliter la prescription et la compréhension des enjeux liés à la prescription médicale.



© Lna-santé

Les professionnels de ce secteur sont appelés Educateurs en Activité Physique Adaptée (EAPA) et utilisent l'APA comme un support qui va permettre aux individus de développer des ressources physiques, sociales et psychologiques.

LA DIFFERENCE ENTRE ORIENTEURS ET PRESCRIPTEURS

Depuis le décret du 30 décembre 2016, les médecins généralistes peuvent prescrire de l'activité physique à leurs patients atteints d'une Affection de Longue Durée (ALD 30 hormis Hyper Tension Artérielle Sévère).

Cette prescription médicale, à l'heure actuelle, ne peut donner lieu à une prise en charge par l'Assurance Maladie. Prochainement, les médecins spécialistes auront également le droit de prescrire de l'activité physique à leurs patients atteints de dépression, d'hypertension artérielle, d'une obésité avec un IMC supérieur à 30 et de maladies infectieuses due à un coronavirus.



Cette prescription médicale n'est possible que par les médecins. Toutefois, dans le cadre de Bouger Sur Prescription, **nous accueillons un public plus large que celui relevant de la prescription.**

© Medi-sphere

Ainsi, les professionnels ne disposant pas de la possibilité de prescrire peuvent orienter leurs patients-bénéficiaires vers le dispositif.

Les secteurs sociaux, de la psychologie et paramédicaux peuvent orienter vers BSP



© Onisep

PROFESSIONNELS DU SOCIAL

Accompagnant éducatif et social, animateur socioculturel, assistant de service social, assistant maternel, conseiller en économie sociale et familiale, éducateur spécialisé, moniteur-éducateur... **Vous pouvez tous orienter des bénéficiaires vers le dispositif Bouger Sur Prescription.**

L'intégrité des séances réalisées dans le cadre de Bouger Sur Prescription se font en présentiel et en groupe. Nous attachons une forte importance à favoriser l'échange et les rencontres.

ETUDE DE CAS ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTEE ET EXCLUSION SOCIALE

Les principaux facteurs de l'exclusion sociale sont de faibles revenus, un chômage de longue durée, une absence de diplôme.

Cette mise à l'écart se manifeste dans les domaines de la santé et de la participation aux activités sociales.



© Pinterest

Nos intervenants utilisent l'APA comme un moyen, un levier pouvant influencer ces deux domaines.

Les effets démontrés de l'APA par le Comité National de Lutte contre la pauvreté et l'Exclusion sociale sont une augmentation de l'estime de soi et de la confiance en soi via le développement des liens sociaux et d'affiliations et une incitation à la communication.

PROFESSIONNELS DU SECTEUR DE LA PSYCHOLOGIE

Chargé de bilan de compétence, conseiller d'orientation psychologue, psychanalyste, psychiatre, psychologue, psychologue clinicien, du travail, de l'aide sociale à l'enfance, scolaire, psychosociologue, psychothérapeute... **Vous pouvez tous orienter des bénéficiaires vers le dispositif Bouger Sur Prescription.**

L'activité physique est bénéfique pour l'équilibre émotionnel et psychologique. Elle permet de réduire les risques de dépression et la consommation d'anxiolytiques. L'exercice diminue les comportements anxieux et représente donc un outil intéressant complémentaire à un accompagnement psychologique.

ETUDE DE CAS ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTEE ET DEPRESSION

En France, la dépression affecte 3 millions de personnes. *"Il existe une interrelation marquée et complexes entre troubles dépressifs et maladies chroniques"* (HAS : Prescription d'APS et dépression).

Cette étude de la HAS montre que chez les patients atteints de dépression légère à modérée, un programme d'AP adaptée mixte (en endurance et en renforcement musculaire) sur 3 mois est aussi efficace qu'un traitement médicamenteux ou une psychothérapie sur la symptomatologie dépressive et le taux de rémission.

Après rémission la pratique d'activité physique participe à la prévention des récurrences d'un nouvel Etat Dépressif Caractérisé.



© Santé-magazine

PROFESSIONNELS PARAMEDICAUX

Diététiciens, aide-soignante, infirmières, IDE Asalée, Masseurs-Kinésithérapeutes, ostéopathes, psychomotriciens... **Vous pouvez tous orienter des bénéficiaires vers le dispositif Bouger Sur Prescription.**

L'activité physique est un outil à mettre en place dans le parcours de soins du patient atteint de maladies chroniques.

ETUDE DE CAS ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTEE ET MALADIES CHRONIQUES

Selon une étude de l'OMS datant de 2010, un large pourcentage des maladies chroniques est accessible à la prévention par des actions sur quatre facteurs de risque principaux : consommation de tabac, d'alcool, mauvaise alimentation et **inactivité physique.**

En France, les estimations actuelles des coûts de l'inactivité physique sont de l'ordre de 1.3 Milliard d'euros. 1 Français sur 4 souffre d'une maladie chronique et 3 sur 4 après 65 ans.

Selon l'expertise de l'ANSES en 2016 "*l'activité physique régulière et le suivi des recommandations sont associés à une diminution de la mortalité précoce comprise entre 29% et 41%*".

La survenue de la majorité de ces pathologies est accessible par des actions sur des facteurs de risque principaux évoqués précédemment.

Adopter une alimentation saine/équilibrée et une démarche active permet de réduire l'apparition de ces pathologies.



LE PARCOURS BSP

Le programme BSP est à destination de tous les publics souhaitant être accompagnés vers la pratique d'activité physique (maladie chronique, sénior, précaire, inactif...)

Lors de votre échange avec votre bénéficiaire-patient vous pouvez parler du programme et transmettre le numéro de téléphone suivant :

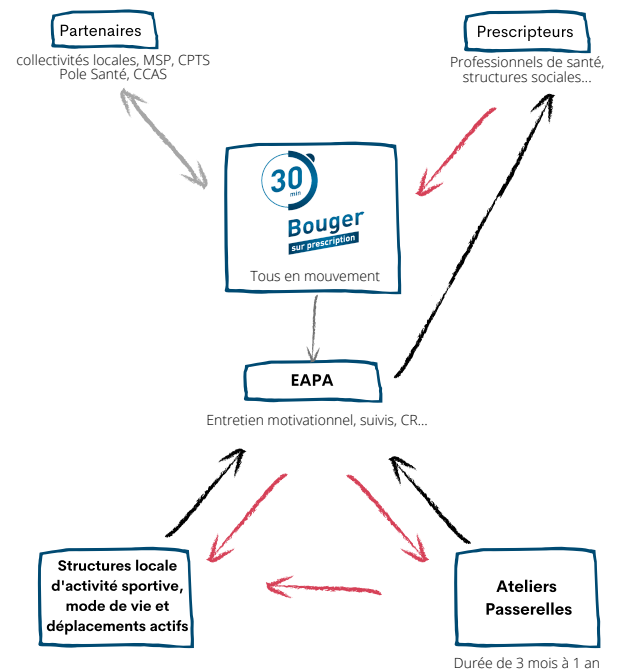
04 79 62 29 69

Ce numéro est la porte d'entrée vers le dispositif. Il permettra de convenir d'un rendez-vous avec notre éducateur APA BSP de secteur.

L'entretien avec notre intervenant permettra de convenir de l'offre la plus appropriée pour le pratiquant.

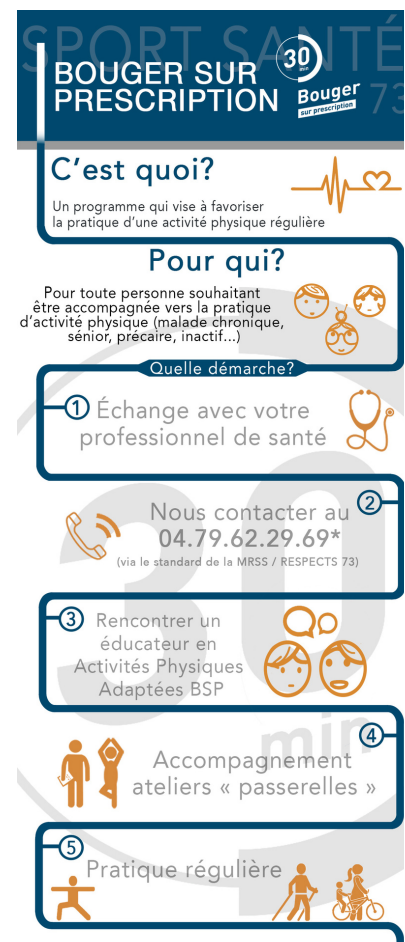
1 - Parcours classique de 3 à 12 mois à raison d'une séance hebdomadaire

2 - Orientation vers une offre sportive locale formée au sport santé



LEGENDE

- Information
- Orientation
- Collaboration



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Dépression et AP :

Organisation des parcours (has-sante.fr)

Exclusion sociale et AP :

Les Activités physiques adaptées : Un nouveau
levier d'insertion - Le site du CNLE

Maladies chroniques et AP :

Inserm EC 2019

ActivitéPhysiqueMaladiesChroniques Synthèse.pdf

CONTACTS

MAISON SPORT SANTÉ - BOUGER SUR PRESCRIPTION



 90 rue Henri Oreiller - 73000 Chambéry

 04.79.85.09.09

 m.joly@sport-savoie.fr
l.goustiaux@sport-savoie.fr

Maison Sport Santé - Bouger sur Prescription



Cdos 73



bougersurprescription.fr
maisonsportsante.fr

