

# Activités physiques et sportives : un guide pour faciliter la prescription médicale

Dossier de presse - Mis en ligne le 17 oct. 2018  
17 octobre 2018

**Bouger plus, lutter contre la sédentarité liée à nos modes de vie, faire 2h30 d'activité physique par semaine... Ces messages de santé publique, bien qu'ancrés dans notre quotidien, doivent encore entrer dans la pratique. Depuis 2016, les médecins peuvent prescrire une activité physique adaptée à leurs patients et sont les mieux placés pour le faire : ils connaissent leurs patients et ont leur confiance. Pourtant, ils manquent de référentiels et d'outils, notamment sur la gestion du risque cardiovasculaire, et prescrivent encore de façon inégale sur le territoire. Face à ce constat, la HAS publie un guide et 6 référentiels par pathologie pour les aider dans cette démarche.**

L'activité physique a des effets bénéfiques sur la santé tant sur le plan préventif que curatif. Et ces bénéfices sont largement supérieurs aux risques, même pour des personnes atteintes de pathologies chroniques. C'est une thérapeutique à part entière.

L'activité physique est accessible à tous et peut se pratiquer selon différents niveaux d'intensité, nul besoin de pratiquer un sport intense ou en compétition. Les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé sont simples : tout le monde devrait pratiquer au minimum, par semaine, en 3 à 5 fois, 2h30 d'activité physique d'endurance d'intensité au moins modérée.

Il est important de comptabiliser, quelle que soit leur durée, toutes les activités physiques induisant un léger essoufflement et un peu de transpiration. Autres points importants : la pratique de l'activité physique doit être régulière pour être efficace, et elle doit être pratiquée tout le long de la vie. Les bénéfices acquis peuvent en effet disparaître après 2 mois d'inactivité.

Pour prescrire une activité physique ou sportive, le médecin doit privilégier des activités physiques de la vie quotidienne en particulier les déplacements actifs comme le vélo, la marche ou monter les escaliers. Avantage : ce sont des activités sûres et facilement accessibles, en particulier chez les personnes atteintes de maladies chroniques, âgées ou chez les personnes peu motivées pour lesquelles le terme de sport peut être décourageant d'emblée.

## **Promouvoir l'activité physique : un enjeu de santé publique**

Avec une population de plus en plus sédentaire, touchée plus fréquemment par des maladies chroniques, le développement de l'activité physique constitue un axe majeur des derniers plans de santé publique : plan national nutrition santé, plan obésité, plan cancer, etc. Et, depuis 2016, la loi prévoit que les médecins traitants puissent prescrire une activité physique adaptée à leurs patients atteints d'une maladie chronique en affection longue durée. A cet effet, ils peuvent prescrire une activité physique gratuite et facile à pratiquer même seul, adaptée à l'état de santé du patient (comme la marche, par exemple).

Pour autant, l'impact de l'activité physique sur la santé, documenté de manière spécifique pour de nombreuses maladies, est encore insuffisamment connu des médecins. De plus, ils disposent de peu d'outils pratiques pour les aider à mener une consultation médicale ciblée et estimer le risque réel d'un événement cardiovasculaire grave (infarctus du myocarde, mort subite...) lié à la pratique de l'activité physique.

## **Faciliter la prescription : un guide et des outils pratiques**

En réponse à ces besoins, le guide publié aujourd'hui par la HAS entend aider les médecins à promouvoir l'activité physique auprès de leurs patients, à mener une consultation ciblée et à prescrire une activité physique adaptée à l'état de santé du patient. La HAS propose ainsi :

- un socle de connaissances générales sur l'activité physique et ses impacts sur la santé ;
- le déroulé d'une consultation d'activité physique accompagné des outils pratiques (grilles, questionnaires, repères);
- des grilles d'évaluation du risque cardiovasculaire des patients ;
- des référentiels d'aide à la prescription d'activité physique pour les patients atteints de l'une des 6 pathologies suivantes : BPCO, maladie coronaire stable, HTA, obésité, diabète de type 2 et AVC.

## **Et demain ?**

Avec ce premier travail, la HAS contribue à la mise en œuvre de la politique gouvernementale de promotion de l'activité physique sur prescription médicale.

Les pouvoirs publics travaillent actuellement à la définition d'un modèle opérant pour faciliter le développement, partout en France, de cette pratique. L'objectif est leur intégration dans des parcours de santé coordonnés et appelant l'intervention de différents acteurs de la santé et de l'activité physique. Le tout sous la coordination du médecin traitant.

La HAS poursuivra ses travaux et publiera de nouveaux référentiels pour d'autres situations : les cancers, l'insuffisance cardiaque chronique, la dépression, les personnes âgées et la femme enceinte.