



SANTÉ ET COMPORTEMENTS ([HTTPS://WWW.FRANCE-ASSOS-SANTE.ORG/CATEGORY/66-MILLIONS-DIMPATIENS/SANTE-DANS-VOTRE-QUOTIDIEN/SANTE-ET-COMPORTEMENTS/](https://www.france-assos-sante.org/category/66-millions-dimpatiens/sante-dans-votre-quotidien/sante-et-comportements/)), ACTUALITÉS ([HTTPS://WWW.FRANCE-ASSOS-SANTE.ORG/CATEGORY/66-MILLIONS-DIMPATIENS/ACTUALITES/](https://www.france-assos-sante.org/category/66-millions-dimpatiens/actualites/))

# Activité physique adaptée : conseils pratiques pour l'intégrer dans son parcours de soins

3 DÉCEMBRE 2018

**Vous êtes en traitement ou en convalescence pour une affection de longue durée (ALD) et votre médecin vous recommande de pratiquer régulièrement une activité physique. Il vous a même peut-être fait une ordonnance pour pratiquer ce que l'on appelle de l'« activité physique adaptée » ou APA, en même temps qu'il vous a prescrit des médicaments.**

**En effet, depuis la loi de modernisation de notre système de santé datant de 2016, les médecins peuvent « prescrire » de l'activité physique adaptée. Cela s'avère tout à fait pertinent puisque la [Haute Autorité de Santé \(https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c\\_2878690/fr/activites-physiques-et-sportives-un-guide-pour-faciliter-la-prescription-medicale\)](https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_2878690/fr/activites-physiques-et-sportives-un-guide-pour-faciliter-la-prescription-medicale) (HAS) assimile l'activité physique à « *une thérapeutique à part entière* ».**

**Alors à quoi correspond ce type de prescription ? Qui dispense des cours d'activité physique adaptée ? Où trouver des cours près de chez soi ? Est-ce remboursé par l'Assurance maladie ? Comment l'intégrer dans son parcours de soins et jusqu'à quand ? Voici quelques informations et conseils pratiques sur le sujet.**

## POURQUOI PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN PRÉVENTION MAIS AUSSI QUAND ON EST MALADE ?

En dehors du fait que la sédentarité entraîne souvent de nombreux problèmes de santé tels que le surpoids voire l'obésité, des troubles cardio-vasculaires, du diabète et de nombreuses autres comorbidités qui peuvent s'ajouter à des pathologies déjà installées ou les aggraver, il est également prouvé que l'activité physique a de réels bénéfices pendant et après la maladie.

La Ligue contre le Cancer rappelle par exemple dans sa [brochure concernant l'activité physique et l'alimentation](https://www.ligue-cancer.net/sites/default/files/brochures/agir-sante-activite-physique-alimentation-saine_2018-03_numerique.pdf) ([https://www.ligue-cancer.net/sites/default/files/brochures/agir-sante-activite-physique-alimentation-saine\\_2018-03\\_numerique.pdf](https://www.ligue-cancer.net/sites/default/files/brochures/agir-sante-activite-physique-alimentation-saine_2018-03_numerique.pdf)) que :

- « *Si les femmes pratiquaient une activité physique régulière, 25% des cancers du sein, de l'endomètre et du côlon (femmes et hommes) pourraient être évités.* »
- L'activité physique « *peut diminuer aussi principalement les risques de récurrence de cancers du côlon, du sein et de la prostate. Cette réduction du risque est en moyenne de 40 à 60% selon les cancers.* »
- « *Débutée après un cancer, l'activité physique est associée à la réduction de deux risques : celui de décéder de ce cancer et celui de décéder prématurément de n'importe quelle autre pathologie que son cancer (par exemple, d'un diabète ou de maladies cardio-vasculaires : infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral). Ces deux risques sont diminués en moyenne de 30 à 40% pour les cancers du côlon, du sein et de la prostate.* »

Côté diabète pour citer un autre exemple, l'[Organisation Mondiale de la Santé](https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/fr/) (<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/fr/>) (OMS) estime que la sédentarité est la cause principale de 27% des cas de diabète. Il est donc intéressant de pratiquer une activité physique pour prévenir le risque d'apparition du diabète mais il n'est pas question d'arrêter cette pratique une fois la maladie déclarée puisque l'activité physique permet notamment d'augmenter la sensibilité de l'organisme à l'insuline.

## DÉFINITION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

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

L'OMS différencie bien l'activité de l'exercice physique qui vise à améliorer un ou plusieurs aspects de la condition physique par le biais d'exercices ciblés et souvent répétitifs et elle précise que : « *Au-delà de l'exercice, toute autre activité physique, que ce soit pour les loisirs, pour se déplacer d'un endroit à l'autre, ou dans le cadre de l'activité professionnelle, a des effets bénéfiques sur la santé. En outre, une activité additionnelle d'intensité modérée ou vigoureuse permet d'améliorer la santé.* »

Cependant lorsque l'on est malade, selon son âge et l'évolution de sa pathologie, tous les patients ne peuvent pas prétendre au même niveau d'intensité dans la pratique d'une activité physique, que cela soit dans leur quotidien à la maison, au cours de leurs loisirs ou plus particulièrement dans le cadre de séances d'activité physique qui sont alors « adaptées » à leur situation, qui tiennent compte des contre-indications médicales éventuelles et qui sont dispensées par des intervenants spécifiquement formés, ainsi que l'a proposé la loi de modernisation de notre système de santé en 2016.

## CE QUE DIT LA LOI SUR LA PRESCRIPTION PAR LES MÉDECINS DE

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

En effet, dans la [loi de modernisation de notre système de santé du 26 janvier 2016](#)

(<https://www.legifrance.gouv.fr/eli/decret/2016/12/30/2016-1990/jo/texte>), l'article L. 1172-1 du code de la santé indique que : « *Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.* »

[Le décret relatif à cette loi \(https://www.legifrance.gouv.fr/eli/decret/2016/12/30/2016-1990/jo/texte\)](https://www.legifrance.gouv.fr/eli/decret/2016/12/30/2016-1990/jo/texte) précise que : « *La dispensation d'une activité physique adaptée a pour but de permettre à une personne d'adopter un mode de vie physiquement actif sur une base régulière afin de réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liés à l'affection de longue durée dont elle est atteinte. Les techniques mobilisées relèvent d'activités physiques et sportives et se distinguent des actes de rééducation qui sont réservés aux professionnels de santé, dans le respect de leurs compétences.* »

## QUI PEUT ENCADRER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

La loi prévoit que l'activité physique adaptée puisse être dispensée par des professionnels de santé (kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens), des enseignants en éducation physique adaptée ou des éducateurs sportifs. Cependant, sur la base du diagnostic du médecin, ce dernier attribuera un niveau d'altération fonctionnelle à son patient. Il y a 4 niveaux d'altération : sévère, modérée, minime et sans limitation. Si le patient est atteint de limitations fonctionnelles sévères, il ne pourra être suivi en activité physique adaptée que par un professionnel de santé, puis par un enseignant en activité physique adaptée si son niveau de limitation s'améliore.

Pour les acteurs organisant des programmes d'éducation physique adaptée, les cours sont idéalement un tremplin vers la reprise progressive d'une activité physique dans des structures classiques dès lors que cela s'avère possible. Dans les faits, ils constatent bien souvent que les participants deviennent des habitués, tissent des liens sociaux entre eux et n'ont pas particulièrement envie d'aller ailleurs. Dans la mesure où le dispositif de l'APA est encore récent, cela ne pose pas de problème pour l'instant mais si l'APA rencontre le succès escompté, les places pourraient venir à manquer.

## À QUOI RESSEMBLE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

Il s'agit le plus souvent d'une activité collective, « sportive » ou de bien-être, comme de la gym douce, de la marche nordique, de la natation, du yoga, du Qi Gong, etc. Il arrive qu'il s'agisse de séances particulières pour les cas sévères ou les situations concernant des personnes dont l'état de santé ne leur permettrait pas de se déplacer. Dans tous les cas, l'activité physique est bel et bien « adaptée » aux spécificités de la maladie et aux possibilités des publics concernés.

Dans la mesure du possible, les patients sont donc répartis par types de pathologie et par niveau d'intensité de la pratique. Par exemple, dans le cas des patients traités par chimiothérapie et qui peuvent parfois perdre de la sensibilité voire souffrir au niveau des doigts à cause de troubles neuropathiques périphériques dus aux traitements, les éducateurs vont faire attention à travailler la préhension manuelle ou au contraire à éviter de solliciter les mains.

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE : POUR QUI ? EST-CE REMBOURSÉ ?

La loi prévoit que les médecins puissent donc prescrire de l'activité physique adaptée uniquement aux patients souffrant de ce que l'on appelle une Affection de Longue Durée (ALD), inscrite ou non sur la liste ALD 30. Cependant qu'il s'agisse d'une ALD exonérante ou non (dans le premier cas, les soins relatifs à l'affection sont

pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie), de toute façon, la loi ne prévoit pas de remboursement pour l'activité physique adaptée. Quelques complémentaires santé proposent cependant une prise en charge financière de séances d'activité physique, sous certaines conditions.

Il n'est pas rare que les programmes d'APA proposés soient en partie financés par des partenaires locaux et soient donc plus accessibles financièrement que les activités physiques dispensées dans des structures classiques.

Idéalement, et puisqu'aucun remboursement n'est pour l'instant prévu, il est intéressant d'encourager l'élargissement de la prescription par les médecins de l'activité physique, « adaptée » ou non, à d'autres pathologies que celles uniquement reconnues au titre d'une ALD, comme l'obésité ou l'hypertension artérielle par exemple. La Haute Autorité de Santé a d'ailleurs édité [un guide pour faciliter la prescription d'activité physique à tous les patients \(https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2018-10/presse\\_dp\\_prescription\\_activite\\_physique.pdf\)](https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2018-10/presse_dp_prescription_activite_physique.pdf).

## LES MÉDECINS QUI PRESCRIVENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Dans les faits, les médecins sont pour l'instant très peu nombreux à faire ce type de prescription. D'après le docteur Alexandre Feltz, adjoint au maire de Strasbourg en charge de la santé qui s'exprimait dans [cet article paru dans Le Monde en octobre 2018 \(https://www.lemonde.fr/sante/article/2018/10/23/l-activite-physique-sur-ordonnance\\_5373527\\_1651302.html?xtor=CS2-33281034-%5BKW%5D-%5Bteaser%5D-%5Btous%5D&utm\\_campaign=keywee\\_abonnes&utm\\_medium=PaidSocial&utm\\_source=Facebook&kwp\\_0=1027872&kwp\\_4=34\)](https://www.lemonde.fr/sante/article/2018/10/23/l-activite-physique-sur-ordonnance_5373527_1651302.html?xtor=CS2-33281034-%5BKW%5D-%5Bteaser%5D-%5Btous%5D&utm_campaign=keywee_abonnes&utm_medium=PaidSocial&utm_source=Facebook&kwp_0=1027872&kwp_4=34) : « seuls 2 000 d'entre eux prescrivent régulièrement de l'activité physique. ». Cette faible mobilisation des médecins s'explique en partie par un manque de formation disponible pour eux sur le sujet, par un manque de temps en consultation pour pouvoir en parler avec leurs patients et également par un manque d'informations sur les réseaux locaux d'activité physique adaptée vers lesquels ils pourraient orienter les malades.

## COMMENT TROUVER DES COURS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE PRÈS DE CHEZ SOI ?

Si votre médecin vous en parle directement, c'est probablement qu'il connaît des réseaux locaux et qu'il saura vers qui vous adresser.

Si ce n'est pas le cas, vous pouvez vous renseigner auprès :

- Des mouvements sportifs locaux dont les organisations multisports comme :
  - La fédération française Sport pour tous (<http://www.sportspourtous.org/fr/notre-expertise/sport-sante-bien-etre/le-programme-diabetaction.html>)
  - La FFEPGV (<https://www.sport-sante.fr/fr/gymnastique-volontaire-ffepgv/programmes-ffepgv-publics-specifiques/diabete-et-obesite.html>) (Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire)
  - Le groupe associatif Siel Bleu (<http://www.sielbleu.org/>)
- Des associations locales de patients
- Des réseaux sport santé bien-être. Pour trouver facilement des informations sur le sujet, de nombreux départements ont développé des sites internet pour répertorier l'offre locale disponible comme :
  - En Auvergne-Rhône-Alpes (<https://www.sport-sante-auvergne-rhone-alpes.fr/>)
  - En Centre-Val de Loire (<https://www.sport-sante-centrevaldeloire.fr/>)
  - En Normandie (<https://www.sportsantenormandie.fr/>)
- Des Agences régionales de Santé (<https://www.ars.sante.fr/>) (ARS) ou de la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (<http://drdjscs.gouv.fr/>) (DRDJSCS), qui ont pour mission de recenser et de mettre à disposition du public les offres d'activité physique adaptée disponibles.

**Retrouvez dans les semaines à venir, dans nos colonnes, une série d'articles qui porteront sur l'activité physique adaptée (APA), avec un angle par pathologies.**

---

## Donnez nous votre avis

N'hésitez pas à nous donner votre avis sur cet article



Je suis satisfait



Je ne suis pas satisfait

---

5 commentaires

### **Mathieu Vergnault**

6 décembre 2018 à 14 h 42 min (<https://www.france-assos-sante.org/2018/12/03/activite-physique-adaptee-conseils-pratiques-pour-integrer-dans-son-parcours-de-soins/#comment-1218>)

Vous pouvez aussi vous renseigner auprès de la Société Française des Professionnels en Activité Physique Adaptée. De plus, comme énoncé dans l'article, les professionnels "enseignants en éducation physique adaptée" sont issus d'une formation universitaire STAPS parcours Activité Physique Adaptée et Santé à minima de 3 ans (niveau Licence). Ils préfèrent d'ailleurs être nommés Enseignant en Activité Physique Adaptée (EAPA). Il existe aussi de nombreuses structures privées en lien avec l'APA, notamment Ludema – <http://www.centreludema.fr> (<http://www.centreludema.fr>) ou encore V@Si – <http://www.vas-i.fr> (<http://www.vas-i.fr>) Au plaisir d'en discuter avec vous

→ **Répondre (#comment-1218)**

### **Lila**

13 décembre 2018 à 14 h 09 min (<https://www.france-assos-sante.org/2018/12/03/activite-physique-adaptee-conseils-pratiques-pour-integrer-dans-son-parcours-de-soins/#comment-1623>)

Est ce possible de trouver un centre pour le 06 et plus précisément l'arrière pays nicois À Levens 06670 : piscine ou trampoline par exemple Merci

→ **Répondre (#comment-1623)**

### **CHIVOT Michel**

5 octobre 2019 à 17 h 55 min (<https://www.france-assos-sante.org/2018/12/03/activite-physique-adaptee-conseils-pratiques-pour-integrer-dans-son-parcours-de-soins/#comment-2621>)

Bonjour,

J'ai 66 ans. Je pratique une fois par semaine de la marche – 10-15 kms – la sophrologie à raison d'une heure/semaine et depuis 2 semaines du Pilates . Devant la répétition de douleurs lombaires, j'ai consulté un ostéopathe qui m'a fortement déconseillé du Pilate car absolument pas adapté à ma musculature actuelle : message de l'ostéopathe : pas de fondations solides pour cette activité très exigeante. Il me conseille de faire de la musculation et je souhaiterais rejoindre un milieu associatif (ADA par exemple) pour faire du renforcement musculaire sous surveillance. J'ai été opéré 2 fois de hernies inguinales. Je réside dans le Loiret dans la banlieue orléanaise (Olivet 45160). Merci par avance de vos conseils et de votre aide.

Cordialement

Michel CHIVOT

→ **Répondre (#comment-2621)**

### **Malik**

29 mars 2020 à 18 h 03 min (<https://www.france-assos-sante.org/2018/12/03/activite-physique-adaptee-conseils-pratiques-pour-integrer-dans-son-parcours-de-soins/#comment-3460>)

Bonsoir Je travaille sur la maladie d'Alzheimer est ce que vous pouvez m'aidez ou me renseignez et merci beaucoup

→ **Répondre (#comment-3460)**

### **Thomas Ducrant**

22 avril 2020 à 13 h 56 min (<https://www.france-assos-sante.org/2018/12/03/activite-physique-adaptee-conseils-pratiques-pour-integrer-dans-son-parcours-de-soins/#comment-3567>)

Bonjour,

j'exerce l'APA dans un centre de rééducation, des personnes comme vous j'en ai vue passé en nombre.

je vous conseil très fortement d'arrêter de consulter un ostéopathe qui n'a ni la formation , ni les compétences pour donner des conseils sur les douleurs lombaires, leurs manipulations sont souvent d'ailleurs plus dangereuse que bénéfique en cas de problèmes de dos...

Le meilleure "remède" à vos problèmes est l'activité physique.

Je ne peux que vous recommander de pratiquer du pilate !! Discuter s'en avec la personne en charge des cours, exposez vos craintes, problèmes, douleurs. Un personne compétente en pilate ne pourra qu'adapter ses exercices à votre profil. Le pilate va vous muscler dans tout les cas.

Sportivement.

→ [Répondre \(#comment-3567\)](#)