



Développer la prescription d'activité physique

Comment agir ensemble à l'échelle de votre territoire ?

L'inactivité physique et la sédentarité : enjeux majeurs de santé publique



La France se classe au
119^e rang
sur 149 pays en matière
de niveau d'activité
physique.



30 %
des hommes



47 %
des femmes

ne respectent pas les recommandations
d'activité physique.



73 %
des moins de 17 ans
sont physiquement
inactifs.

Sédentarité :



Rester assis plus de 3h par jour
augmente significativement le risque
de mortalité (*Rezende LFM, 2016*).



80 %
des adultes passent plus de 3h/jour
assis devant un écran (*Verdot, 2020*).



L'activité physique : une véritable thérapie



Depuis 2011, la HAS reconnaît l'activité physique
comme une thérapie non médicamenteuse.



L'Inserm 2020 : « Si un PS ne prescrit pas l'AP à un patient atteint
de maladie chronique il ne lui donne pas le meilleur traitement. »



L'AP constitue une **stratégie de prévention**
et de **prise en charge** des maladies chroniques.

L'activité physique : une véritable thérapie



La HAS recommande son intégration dans la prise en charge de nombreuses maladies non transmissibles :

maladies cardiovasculaires, diabète, troubles anxieux, certains cancers ...



Lorsqu'elle est adaptée aux capacités et à l'état de santé de la personne, l'activité physique devient un **véritable outil thérapeutique**

(HAS 2011, 2022).



L'activité Physique Adaptée : Législation

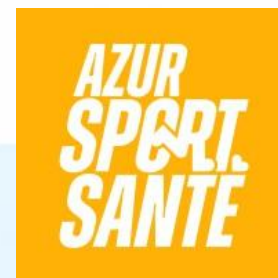


La loi 41 du 26 janvier 2016 :
ouverture de la prescription d'APA
aux médecins traitants pour
les patients **en ALD**.



La Loi 296 de mars 2022 :
ouverture de la prescription d'APA
à l'ensemble des médecins et
élargissement des patients ciblés :

- ✓ ALD
- ✓ Facteurs de risque
- ✓ Perte d'autonomie



Les professionnels de santé : un rôle clé... encore insuffisamment exploité

Les professionnels de santé sont au cœur du changement.



ILS SONT EN PREMIÈRE LIGNE POUR :



REPÉRER



CONSEILLER



PRESCRIRE



ORIENTER



SUIVRE



Pourtant, l'activité physique est encore peu évaluée et peu prescrite en consultation.

Une étude de Ballay et al. (2014) montre que seuls :

- 1,8 % des médecins prescrivent correctement l'AP chez les enfants ;
- 23 % chez les adultes ;
- 16,3 % chez les plus de 65 ans.



POURQUOI ?

Les principaux freins identifiés sont :



manque de formation



manque de temps



surcharge de travail



ressources limitées



manque de connaissance des recommandations et de l'offre disponible.

(Hebert et al., 2012 ; Albert et al., 2020 ; Pellerine et al., 2022)



Le problème n'est pas le manque d'adhésion au principe, mais la difficulté à l'intégrer concrètement dans les pratiques.

Les Maisons Sport-Santé : une offre existe... mais reste sous-utilisée

Un réseau territorial déjà présent.



CRÉÉES EN 2019, LES MAISONS SPORT-SANTÉ ONT
POUR MISSION DE :



informer sur l'offre locale ;



évaluer et orienter les personnes ;



proposer un parcours adapté aux capacités et aux besoins ;



mettre en **relation** patients, professionnels de santé,
APA et acteurs sportifs.



QUELQUES CHIFFRES

138 MSS en 2019 → **492** aujourd'hui

Dont :

- 42 en région PACA
- 6 dans les Alpes-Maritimes

Depuis 2020 :

- environ **697 000 personnes** inactives accompagnées en prévention primaire ;
- **45 000 personnes** suivies en prévention secondaire ou tertiaire.

(Santé.gouv.fr, 2024 ; Racine, Mullot & Guillet, 2022)



L'offre se structure rapidement.

Le défi est désormais de mieux connecter cette offre aux professionnels
de santé et aux patients.



Le véritable enjeu : créer le lien entre santé et activité physique

L'offre existe. Les professionnels sont convaincus. Les patients en ont besoin.



L'OFFRE EXISTE

- ✓ Un réseau de Maisons Sport-Santé présent sur les territoires
- ✓ Des associations sportives adaptées
- ✓ Des professionnels de l'APA



LES PS SONT CONVAINCUS

- ✓ Ils reconnaissent les bénéfices de l'activité physique
- ✓ Ils souhaitent l'intégrer dans leurs pratiques
- ✓ Ils ont un rôle clé à jouer



LES PATIENTS EN ONT BESOIN

- ✓ Une population de plus en plus sédentaire
- ✓ Des besoins à tous les âges et pour de nombreuses pathologies
- ✓ Une attente d'accompagnement de proximité



Comment faire passer l'activité physique
des recommandations à la prescription et à la pratique ?

Où en êtes-vous aujourd'hui ?

Dans votre CPTS, faisons un rapide état des lieux.

1



Les professionnels de santé connaissent-ils les **recommandations** en matière d'activité physique ?

2



Savent-ils **quand et comment** conseiller ou prescrire de l'activité physique ?

3



Connaissent-ils les **Maisons Sport-Santé** et l'offre disponible sur leur territoire ?

4



Savent-ils **vers qui orienter** leurs patients, selon leurs besoins ?

5



Existe-t-il un **parcours d'orientation formalisé** entre professionnels de santé, MSS et acteurs de l'APA ?



Selon vous, où se situe aujourd'hui le principal frein ?

CONNAÎTRE

PRESCRIRE

ORIENTER

COORDONNER

SUIVRE



Cette auto-évaluation permettra d'identifier les leviers prioritaires pour développer ensemble la prescription d'activité physique sur votre territoire.

Le rôle de la CPTS : faciliter le parcours

La CPTS est un acteur clé pour structurer et faciliter la prescription d'activité physique sur son territoire.



1 IDENTIFIER

Cartographier les acteurs du territoire :

- MSS
- enseignants APA
- associations
- professionnels libéraux



2 INFORMER

Faire connaître aux professionnels de santé :

- les recommandations d'AP
- les MSS
- l'offre locale



3 FORMER

Donner aux professionnels les clés pour :

- conseiller
- prescrire
- orienter

→ notamment en s'appuyant sur les formations au Bilan de prévention



4 ORGANISER

Intégrer l'activité physique dans les parcours de soins existants et construire des parcours territoriaux adaptés aux besoins :

- diabète
- maladies chroniques
- prévention
- santé mentale...



5 ORIENTER

Faciliter le passage du PS vers la bonne structure grâce à des outils simples :

- fiche d'orientation
- QR code
- contact MSS référente



6 SUIVRE & ÉVALUER

Mesurer les orientations (Bilan de forme effectué) et le parcours des patients pour améliorer le dispositif.



LA PHARMACIE : UN LEVIER DE PROXIMITÉ

Un lieu privilégié pour parler santé... et activité physique



79 %

des Français déclarent
être fidèles à leur pharmacie
(IFOP, 2014 ; Viegas, 2024)



91 %

chez les plus de 65 ans
(IFOP, 2014 ; Viegas, 2024)



Pour 100 personnes entrant dans une officine :

- **70 à 80** consultent également un médecin
- **≈ 10** consultent une infirmière

(Bouzige, 2020)



Ces professionnels de santé peuvent :

- **sensibiliser** aux **recommandations** d'activité physique ;
- **intégrer l'AP** dans les actions de prévention et les bilans de prévention ;
- **identifier** les patients qui pourraient bénéficier d'un accompagnement ;
- **orienter** vers la MSS et l'offre adaptée du territoire.



La pharmacie constitue un véritable carrefour de prévention.



ALLER VERS LES PHARMACIES : UN RELAIS DE PROXIMITÉ À ACTIVER

Identifier les pharmacies déjà engagées dans la prévention



1. CIBLER LES PHARMACIES

La CPTS peut cibler les pharmacies volontaires, actives et dynamiques en matière de prévention.



Pharmacies engagées dans la prévention



Sur le territoire de la CPTS



En lien avec les partenaires locaux (MSS, PS...)



2. FORMER LES ÉQUIPES OFFICINALES

J'interviens **directement** auprès des équipes officinales pour les former à :



conseiller et prescrire l'activité physique ;



connaître les recommandations ;



identifier les patients pouvant bénéficier d'un accompagnement ;



connaître les Maisons Sport-Santé du territoire ;



orienter vers la MSS adaptée.



3. S'APPUYER SUR LA MAISON SPORT-SANTÉ

Le responsable de la MSS peut intervenir à mes côtés pour présenter :



son rôle et ses missions ;



les modalités d'accueil et d'orientation ;



l'offre disponible sur le territoire.



Une action en synergie pour des pharmacies actrices de la promotion de l'activité physique sur le territoire !



Des pharmacies engagées, un territoire plus en forme !





LEVIER 2 – S'appuyer sur le Bilan de prévention

Une opportunité pour intégrer l'activité physique au cœur de la prévention



Le Bilan de prévention concerne :



Médecins



Pharmaciens



Infirmiers



Sages-femmes



Masseurs-kinésithérapeutes



Il s'appuie sur
17 thématiques
de prévention.



Profiter de ce temps privilégié avec le patient pour :

- **Rappeler** les recommandations d'activité physique ;
- **identifier** les freins et les besoins du patient ;
- **donner** des conseils adaptés à son profil ;
- **orienter** vers une Maison Sport-Santé (MSS) lorsque cela est pertinent.



Une occasion concrète de **faire de l'activité physique un réflexe de prévention** et d'intégrer l'orientation vers les MSS dans les pratiques professionnelles.



Former les professionnels au Bilan de prévention =

toucher plusieurs professions de santé + intégrer l'activité physique dans un dispositif déjà existant.

LEVIER 3 – INTÉGRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AUX FORMATIONS EXISTANTES

S'appuyer sur les temps de formation déjà organisés par la CPTS



1. PROFITER DES TEMPS EXISTANTS

Lors d'une soirée consacrée à un parcours de soins (ex. : MRC, diabète, santé mentale...), **intégrer un temps dédié à la prescription d'activité physique.**



2. FAIRE INTERVENIR UN EXPERT

Un médecin généraliste spécialisé en sport-santé pour partager avec ses pairs une approche très concrète.



3. DES RÉPONSES CONCRÈTES AUX QUESTIONS DU QUOTIDIEN



À QUI
prescrire ?



QUOI
prescrire ?



COMMENT
prescrire ?



QUELLES
précautions /
contre-indications ?



QUAND et
VERS QUI
orienter ?



Intégrer l'activité physique dans les parcours de soins existants,
plutôt que d'en faire un sujet à part !



LEVIER 4 – Cartographier l'offre

Une vision claire et partagée pour orienter facilement les patients



6 MSS

sur le département
des Alpes-Maritimes

Des structures pour
accueillir et accompagner
les patients.



15 CPTS

Un maillage territorial
pour coordonner
et faciliter l'orientation.



**Les associations
sportives adaptées**

Une offre locale variée
pour une pratique
adaptée à chacun.



Les EAPA

Des professionnels
pour encadrer
et proposer une activité
physique adaptée.

**AZUR
SPORT
SANTÉ**

Mon sport santé PACA





Ensemble,

faisons de l'activité physique
un réflexe de santé sur nos territoires !



**Des professionnels
formés et outillés**
pour mieux prescrire
et orienter



**Des parcours de soins
renforcés**
grâce à une meilleure
coordination



**Des patients
mieux accompagnés**
vers une pratique
durable et adaptée



**Des territoires
plus actifs**
pour des populations
en meilleure santé

Merci pour votre attention !





Stéphanie Blachère

Pharmacien
Coordinatrice Sport-Santé-Prévention



06.23.91.40.32



sb.territoireenforme@gmail.com



Alpes-Maritimes

*Des territoires plus actifs,
des populations en meilleure santé !*

Septembre Bouge

Matinée inter-départementale

Sport-santé dans les Alpes-Maritimes et le Var



Vendredi 25 septembre
de 9h30 à 13h



Espace Muller
Mandelieu-la-Napoule

Dans le cadre de **Septembre Bouge**, Azur Sport Santé organise une matinée inter-départementale autour du **sport-santé dans les Alpes-Maritimes et le Var**.



**Partager
les initiatives**



**Échanger sur
les enjeux de terrain**



**Créer du lien
entre les acteurs**



Le sport-santé pouvant s'intégrer dans les différents parcours que vous développez, **cette matinée sera l'occasion de découvrir des initiatives et des leviers**