

URPS

MÉDECINS LIBÉRAUX

ILE-DE-FRANCE

Rencontre URPS ML IDF / MSS Vincennes

18 juin 2024

Pourquoi et comment prescrire une Activité Physique Adaptée (APA) ?

Dr Marc Rozenblat, Médecin du sport, Élu URPS ML IDF
Co-coordonnateur de la commission Santé Publique et du groupe de travail JO/JOP



Qui sommes-nous ?

20 800 médecins libéraux
en Ile-de-France dont

8 070 médecins généralistes



Créée par la loi du 21 juillet 2009 dite "hôpital, patients, santé et territoires", l'**URPS médecins libéraux** est l'interlocuteur privilégié de l'Agence régionale de santé sur toutes les questions impliquant la médecine libérale en Ile-de-France :

- l'offre de soins ;
- la permanence des soins ;
- les activités soumises à autorisation des établissements privés ;
- l'installation.

Animée par 60 médecins libéraux, élus lors d'élections quinquennales, issus de l'ensemble des syndicats représentants les libéraux, avec une équipe de salariés expérimentés pour vous accompagner dans vos démarches.

Définitions et terminologie

— « Promotion de l'activité physique et sportive » : grande cause nationale en 2024

AP = **Activité Physique** = tout mouvement corporel comprenant les AP de la vie quotidienne, les exercices physiques et les activités sportives, permettant de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie des patients.

Sédentarité = Temps passé assis ou allongé sans autre activité physique entre le lever et le coucher, ainsi que la position statique debout (1,3 MET).

Inactivité physique (définition OMS) = Volume hebdomadaire d'AP inférieur à 150 minutes d'intensité moyenne à élevée pour les adultes, 60 minutes pour les adolescents.

APA = Ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des personnes atteintes de maladie chronique ou de handicap.

Sport = activité revêtant la forme d'exercices et/ou de compétitions, facilitées par les organisations sportives

Sport santé = Sport dont les conditions de pratique sont aptes à maintenir ou améliorer l'état de santé en prévention primaire, secondaire ou tertiaire.

Aspect légal

Décret n°2016-1990 du 30 décembre 2016 précise les conditions de dispensation de l'APA.(JQRF n° 0304)

Loi du 3 Mars 2017, modifiée par loi n°2022-296 du 2 Mars 2022 dite de « **démocratisation du sport** » (CSP) puis validé par la HAS le 13/7/22 :

« Les médecins peuvent officiellement prescrire des APA à leurs patients en ALD ou pathologies chroniques ou perte d'autonomie **dispensés par des personnes qualifiées** » :

- ✓ Masseur kinésithérapeute
- ✓ Ergothérapeute
- ✓ Psychomotricien
- ✓ Enseignant APA-S titulaire du STAPS/Educateurs des fédérations sportives

Rôle des maisons sport santé :

Lieu d'accueil ayant vocation à faciliter et promouvoir l'accès à l'activité physique et sportive à des fins de santé.

Aspect légal

Loi de démocratisation du sport de 2022 :

Élargissement de la prescription de l'activité physique adaptée aux

- patients atteints de maladies chroniques
- ou présentant des facteurs de risques tels que le surpoids, l'obésité ou l'hypertension artérielle.

La loi prévoit également que les personnes en perte d'autonomie pourront bénéficier de la prescription d'activité physique adaptée.

+ Élargissement de la liste des professionnels de santé habilités à prescrire de l'activité physique adaptée.

Les intervenants

Limitation	Compétence	Intervenant	Structures
Sans	SPORT SANTE	Educateur sportif* Bénévoles*	Associations et clubs sportifs
Minime			
Modérée	ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE	Enseignant en Activité Physique Adaptée - Santé	Associations et clubs sportifs Structures privées Etablissements sanitaires
Sévère	REEDUCATION READAPTATION	Kinésithérapeute Ergothérapeute Psychomotricien	Cabinets Structures privées Etablissements sanitaires

MAISONS SPORT SANTE
RÉSEAUX TERRITORIAUX

*Après formation «sport santé»

Pourquoi prescrire une APA ?

- L'AP contribue à réduire les complications de la plupart des maladies chroniques et à stabiliser leur pathologie (prévention primaire ou secondaire)
- Sédentarité = 4ème cause de mortalité prématurée et première cause de mortalité évitable (3,2M de décès / an)
- Inactivité = cause de 9 % des décès en France

Rôle fondamental des professionnels de santé :

Sensibiliser et informer des publics
concernés

Pourquoi prescrire une APA ?

— Enjeu de santé publique

Quelques chiffres :

80%

des 11-17 ans en dessous
du seuil d'activité
physique recommandé
par l'OMS en 2020

4h/jour

devant les écrans et
moins de 20 minutes
d'activité par jour pour les
enfants et adolescents

80%

des adultes passent 3 h
devant les écrans chaque
jour hors activité
professionnelle

95%

de la population adulte en
France est à risque sanitaire par
manque d'activité physique ou
un temps trop long passé assis
(donnée INSEE)

50%

des adultes en surpoids
en 2022, 70 % en 2050 si
on ne change rien

Pourquoi prescrire une APA ?

— Enjeu de santé publique

Quelques chiffres :

35%

des séniors ne pratiquent pas d'activité physique et sportive (INJEP 2020) (23 % de la population Française aura plus de 65 ans en 2030)

40%

des étudiants ne pratiquent aucune activité physique (étude IGESR publiée en 2022)

52%

des personnes en situation de handicap n'ont pas d'activité physique et sportive régulière en 2023 (sur 12 millions)

14%

de la population d'Ile-de-France pratique une AP respectant les recommandations de l'OMS

20-30%

De majoration du risque de décès pour les personnes qui ont une AP insuffisante

Pourquoi prescrire une APA ?

— Enjeux en coût de santé

Coût de l'obésité = 10 milliards d'euros

- Si plus d'un million de français physiquement inactifs, atteignaient les recommandations de l'OMS (150 minutes d'AP hebdomadaire d'intensité modérée pour les adultes) :

250 millions €
d'économies par an



Pourquoi prescrire une APA ?

— Enjeu de santé

La prévention par l'Activité physique diminue de :

- 20 à 60 % les risques d'AVC
- 45 % les risques de diabète de type 2
- 20 à 30 % les risques de cancer
- 20 à 30 % les risques de récurrence de cancer (sein, endomètre, colon, vessie, estomac, oesophage*)

**patel et al.Sci.Sport Exerc.2019*



Pourquoi prescrire une APA ?

— Enjeu de santé

Également :

- **50 %** de la masse musculaire est perdue à 80 ans si on ne pratique pas d'APS dans les années précédentes (facteur de chute +++)
- **30 minutes d'AP/jour** diminue le risque d'accident cardio vasculaire de **30 %**
- **50 à 70 ans** : si on remplace 1 h de temps assis par jour par 1h d'activité physique modérée à intense, on diminue ses risques de mortalité de **58 %** (et de 20 % avec simple activité domestique ; ménage, jardinage si pratiqué tous les jours)
- **Effet sur la santé mentale** : diminution du stress, de l'anxiété, de la dépression



Comment prescrire une APA ?

Les outils :

- Formations spécifiques ; DPC
- L'expérience professionnelle, la connaissance de ses patients
- Outils numériques ;
- **Prescriforme.fr**, mon bilan sport santé (DRAJES, Vincent Berger) gratuit :
 - Permet de faire le bilan situation de départ (auto-questionnaire patient)
 - Permet de faire une prescription simple, vers prestataires, avec supervision par un professionnel de l'APA, retour et suivi possible
- **Sportsanteclic.com** (Docteur Céline Besnier MSS 91) gratuit pour une prescription facilitée :  **SportSantéClic**
- Rapide sans code d'entrée, intuitif en quelques clics, sécurisé et respectant le secret médical
- Fait par des médecins pour les médecins, validé par des experts de chaque spécialité médicale et du monde du sport



Comment prescrire une APA ?



- ☐ Basé sur les recommandations de la HAS, des revues de la littérature et des rondes Delphi pour chaque pathologie

Générant en quelques clics une ordonnance respectant les recommandations de FIIT et de prise en charge individualisée pour l'APA, **prenant en compte une ou plusieurs pathologies**, les thérapeutiques et les spécificités du patient (cardiorisk, IMC, limitations fonctionnelles ...), et répondant à tous les items d'une prescription version détaillée.

Incluant :

- ☐ **40 pathologies et 140 APA différentes** pour une activité pérenne, motivationnelle et respectant les contre-indications
- ☐ Une fiche de conseils au patient par pathologie
- ☐ L'accès en un clic à toutes les MSS, les clubs Sport santé de proximité, les liens vers d'autres applications d'accompagnement spécifique à domicile ...
- ☐ Fait l'objet de thèses (3 médailles d'argent), de recherche (DigHacktion et SoSciences pour The Future of Active Health), de congrès médicaux (CMGF, CNGE ...)

Prescription de l'APA

Dernier décret paru : la prescription doit se faire sous la forme **FITT** (Fréquence, Intensité, Type et Temps (durée) *en s'appuyant sur les recommandations de la HAS * et de la littérature*).

L'APA est une thérapeutique **individualisée, supervisée** par un professionnel de l'APA **adaptée aux capacités, besoins et envies** du patient.

Fréquence :

- L'APA est prescrite sous forme d'un programme qui se compose de 2 à 3 séances d'APA / semaine, sur une période de 3 mois, éventuellement renouvelable, adapté au patient.
- Une séance d'APA dure de 45 à 60 minutes, associant endurance aérobie et renforcement musculaire.

Les séances APA

Intensité :

- Mesurée en MET (équivalent métabolique d'une tâche)
- Activités d'intensité modérée (3 à 6 MET) = natation, jardinage, marche rapide
- Activités d'intensité élevée (6 à 9 MET) = cyclisme, travaux, escaliers)
- Plus haute intensité (> 9 MET) = course à pied

Durée :

- Recommandations OMS : intensité modérée, 150 minutes / semaine ou 300 minutes pour un bénéfice de santé additionnel
- Recommandations ANSES : 5 jours d'AP/ sem et 30 min/j d'AP d'intensité modérée à élevée



D'autres exercices sont possibles selon la pathologie ou l'état de santé ciblé. Ex : exercices d'équilibre, de coordination, d'assouplissement et de respiration.

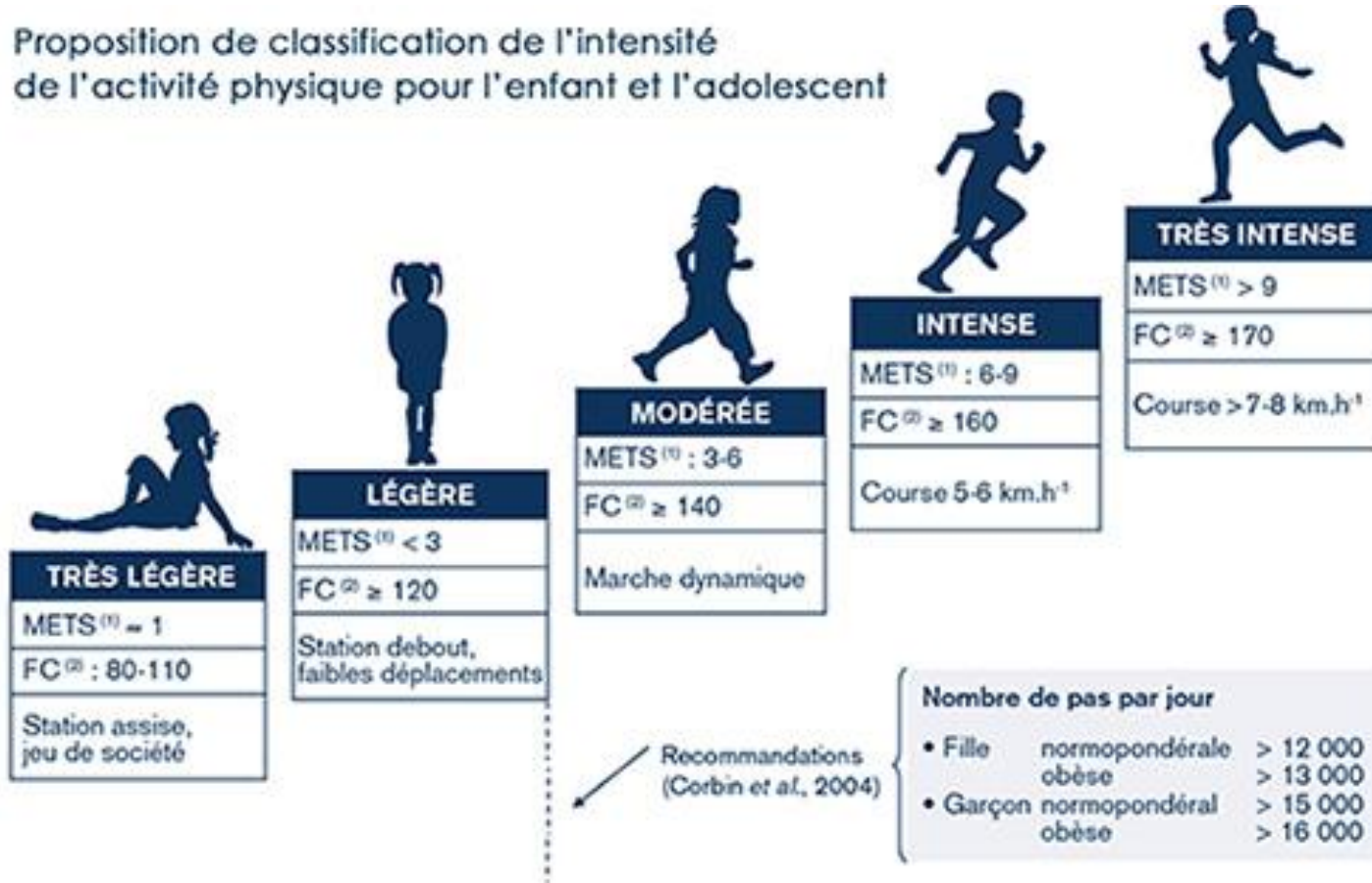
Metabolic Equivalents (METs)

Le **MET**, Metabolic Equivalent of Task est la dépense énergétique dépensée au cours de l'activité physique.

Très léger ≤ 3 METS	Léger >3 METS et ≤ 5 METS	Moyen >5 METS et ≤ 7 METS	Lourd >7 METS et ≤ 9 METS	Très lourd >9 METS
Activités domestiques				
☐ Se doucher, se raser, s'habiller ☐ Ecrire ☐ Repasser ☐ Dépoussiérer ☐ Laver les vitres ☐ Faire les lits ☐ Cuisiner, faire la vaisselle, faire les courses ☐ Réparer et laver la voiture	☐ Passer l'aspirateur ☐ Balayer lentement ☐ Cirer le parquet ☐ Porter des charges jusqu'à 6 kg en montant les escaliers ☐ Nettoyer	☐ Porter des charges de 7 à 10 kg en montant les escaliers	☐ Porter des charges de 11 à 22 kg en montant les escaliers ☐ Grimper des escaliers, une échelle, avec charges	☐ Porter des charges de 22 à 33 kg en montant les escaliers
Activités d'entraînement et sportives				
☐ Marche 4 km/h ☐ Stretching, Yoga ☐ Equitation (au pas) ☐ Bowling	☐ Marche 6 km/h ☐ Bicyclette à plat (moins de 16 km/h) ☐ Gym légère ☐ Tennis de table ☐ Golf ☐ Volley-ball à 6 (hors compétition) ☐ Badminton ☐ Ski de descente ☐ Canoë (loisirs) ☐ Aquagym	☐ Marche rapide 7 km/h ☐ Marche en montée 5 km/h ☐ Bicyclette statique à faible résistance ☐ Bicyclette à plat (16 à moins de 20 km/h) ☐ Entraînement en club de mise en forme ☐ Natation (brasse lente) ☐ Rameur ☐ Equitation (trot) ☐ Tennis en double (hors compétition) ☐ Ski de randonnée ☐ Patins à glace, patins à roulettes ☐ Escrime ☐ Ski nautique ☐ Jeu de raquettes	☐ Trotinement (8 km/h) ☐ Bicyclette (20 à 22 km/h) ☐ Gymnastique intense ☐ Natation (Crawl lent) ☐ Tennis en simple (hors compétition) ☐ Football ☐ Corde à sauter rythme lent ☐ Escalade, varappe	☐ Course (11 km/h) ☐ Plongée sous-marine ☐ Natation (papillon, autres nages rapides) ☐ Canoë, aviron en compétition ☐ Handball ☐ Rugby ☐ Squash ☐ Judo
Activités de loisirs				
☐ Jardinage léger : tonte de gazon sur tracteur, ramassage de fruits et légumes ☐ Bricolage : menuiserie, peinture intérieure ☐ Conduite automobile ☐ Billard ☐ Croquet ☐ Voyages, tourisme ☐ Piano ☐ Frappe machine ☐ Jeux avec des enfants (effort léger), porter de jeunes enfants ☐ Jeux avec des animaux (effort léger) ☐ Danse de société à rythme modéré ☐ Activité sexuelle	☐ Jardinage : - Taille d'arbuste - Semences - Ratisage de pelouse - Bêchage en terre légère - Désherber, cultiver son jardin - Usage d'une tondeuse autotracée ☐ Pêcher à la ligne ☐ Chasser ☐ Marcher, courir avec des enfants	☐ Jardinage : - Usage d'une tondeuse manuelle à plat - Conduite d'un petit motoculteur - Pelletage de neige ☐ Bricolage : - Scier du bois ☐ Danse à rythme rapide	☐ Bricolage : - Port de briques - Travaux de menuiserie lourde - Déménagement	

Metabolic Equivalents (METs) de l'enfant et de l'adolescent

Proposition de classification de l'intensité de l'activité physique pour l'enfant et l'adolescent



⁽¹⁾ Puyau et al. (2002).

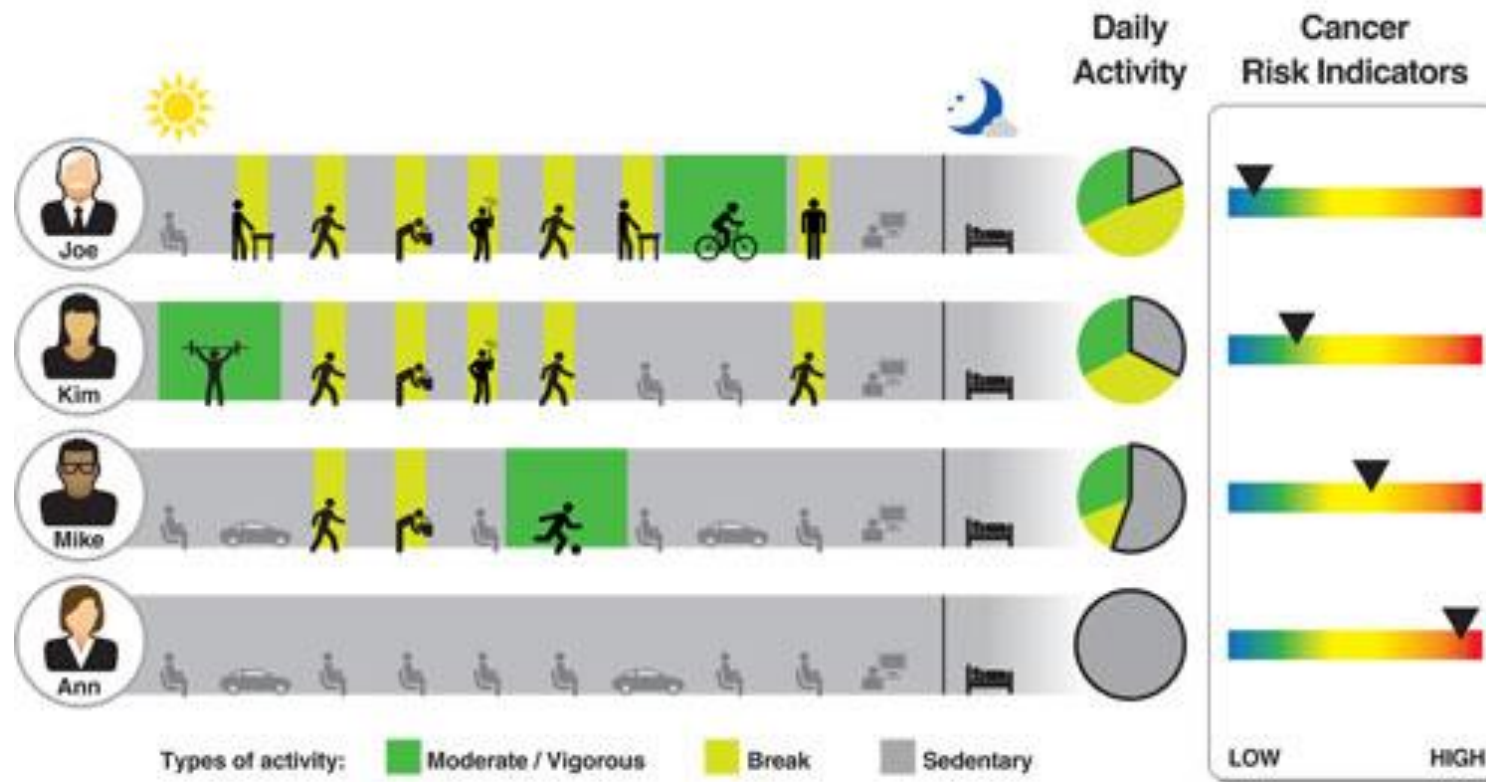
⁽²⁾ Fréquence cardiaque Welk et al. (2000), Ekstrand et al. (2001).

⁽³⁾ E : échelle de perception pour l'enfant de 1 à 10 (difficulté croissante) ; CERT (Children's Effort Rating Table).

A : échelle de perception pour l'adolescent de 6 à 20 (difficulté croissante) BORG.

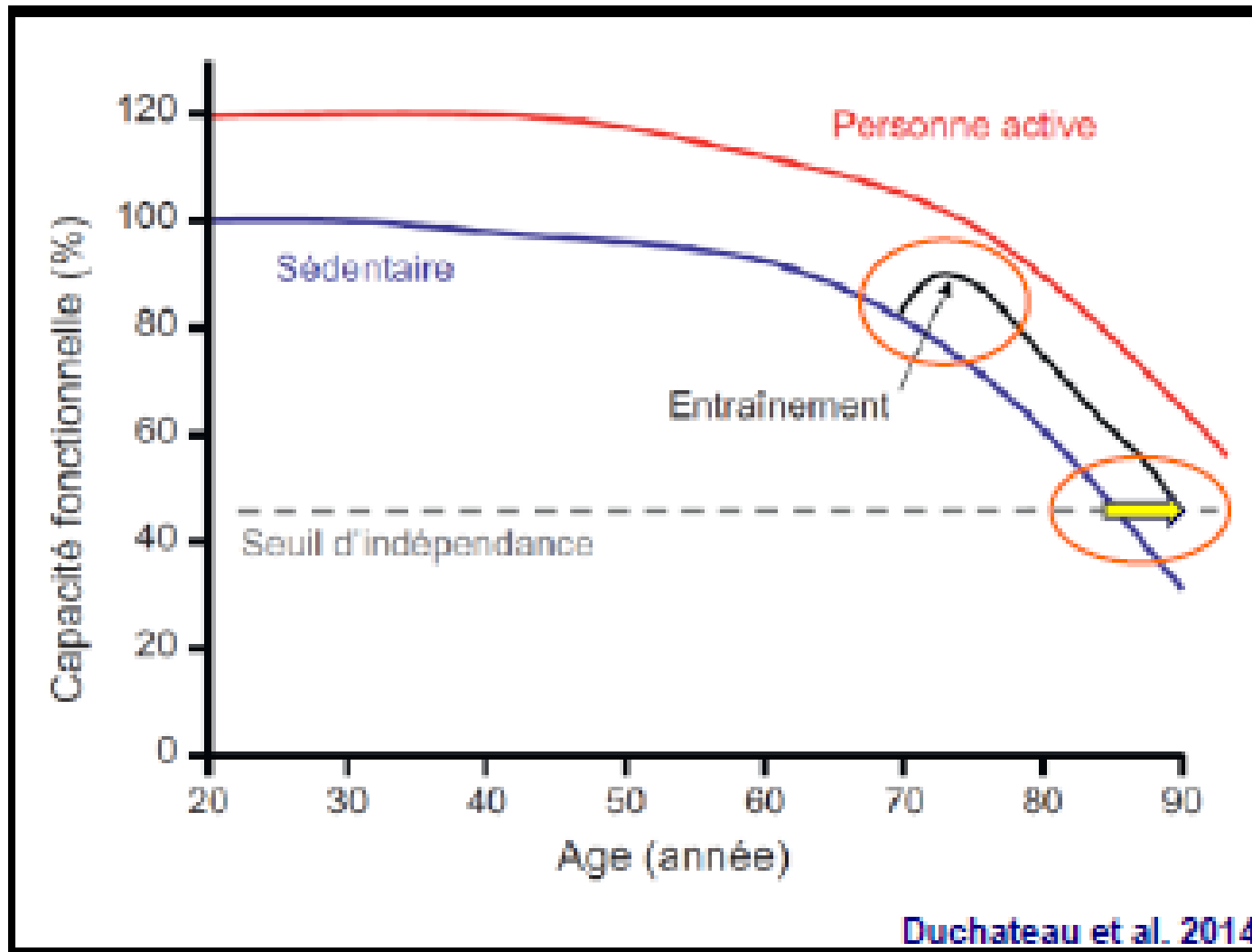
Relation entre Activité physique et Cancer

Make Time + Break Time = Cancer Protection



Activité physique et sarcopénie

— Dr Portero



Prescrire une APA

— Les freins et leviers

Les freins :

- Prise en charge, remboursement ?
- Responsabilité du prescripteur, secret médical
- Ou orienter ? Vers qui ? Suivi post prescription ?
- Manque de volonté politique
- Manque de formation du médecin
- Méconnaissance du sport santé par le grand public

Les leviers :

- Créer un acte NGAP ou CCAM spécifique « prescription d'APA »
- Augmenter les rencontres entre les acteurs (réseau)
- Plus de communication et d'information
- Contrats locaux de santé
- Annuaire accessibles à tous (Clubs, MSS, autres offres)
- Augmenter les moyens humains et financiers

Et si on ne prescrit pason propose quoi ?

- Un repère simple, accessible, fédérateur : 30 minutes d'activité physique et sportive par jour, à tous les âges
 - Recommandation diffusée dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS) depuis 2002
 - Norme fixée par l'OMS Europe dans sa stratégie sur l'activité physique pour 2016-2025
- Outils numériques (axomove ; vidéos, Goove ; RhumaMoov)

Vers qui diriger nos patients ?

- Labellisation d'un réseau de 573 MSS en France, 90 en IDF
- Le cahier des charges des MSS impose une formation APA aux éducateurs → sécurité
- Clubs sportifs ; référencés dans *prescriforme* ou *mon bilan sport santé* – éducateurs APA, STAPS APA santé
- AP à domicile, par des prestataires

Pour trouver le sport qui vous convient : www.sports.gouv.fr/faites-le-quiz

Cas pratique de prescription APA

La prescription : comment ?

CARNET DE SUIVI DU PATIENT

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR ORDONNANCE EN ÎLE-DE-FRANCE

monbilanssportsanté

Age : 29 ans
 Taille : 1 m 65 cm
 Poids : 53 kg
 Tour de Taille : ----
 BMI / IMC : 19.5
 Besoin Énergétique : 1987 Kcal
 VO2 Max : ----
 Discipline : Fitness
 Activité : Quotidienne
 Comportement : Respectueux

PRATIQUE CONTRÔLÉE

CONSEILS

Recommandations :
 Pour la pratique du Fitness
 - Surveillez votre état cardio-respiratoire
 - Surveillez votre poids
 - Respectez les fréquences cardiaques indiquées
 - Veillez à bien vous échauffer

PRESCRIPTIONS

A privilégier :
 • Correction pondérale
 • Cardio-respiratoire
 • Gainage lombaire
 • Assouplissements

A éviter :
 • Sans contre-indication

Indications cardiológicas :
 • Fréq. de repos : 60 bpm
 • Fréq. d'endurance : 140 bpm

Conclusion :
 Bravo, votre activité est importante et vous n'en faites pas trop !
 Pour continuer...

1 sur 1

+ temps d'éducation/bonnes pratiques
 +/- examens complémentaires

Dr Philippe PIZZUTI
 Cabinet de rhumatologie et médecine du sport
 47 Boulevard Léon Blum
 95260 BEAUMONT SUR OISE

Le 03/02/2024

Je prescris une activité physique adaptée, pour **M DUPONT Eric** pour une durée de **3mois** à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

Préconisations d'activité :
Endurance
Renforcement musculaire
3 fois par semaine
Intensité modérée à élevée

Restrictions ou limitation fonctionnelles à prendre en compte :
Pas d'intensité très élevée
Gonalgies

Le patient présente-t-il une indication qui nécessite le renouvellement et l'adaptation de la prescription par un médecin ? (3) :

Non
 OUI / NON si oui mentionner laquelle :

Dr P. PIZZUTI

Arrêté du 28 décembre 2023 fixant le modèle de formulaire de prescription d'une activité physique adaptée - Légifrance (legifrance.gouv.fr)

Cas pratique de prescription de l'APA

Exemples :

- Patient de 45 ans, IMC à 28, sédentaire, inactif et avec tabagisme actif :
 - RCV modéré
 - Asymptomatique ?
 - Motivation ?
- Éducation :
 - progressivité
 - objectif raisonnable
 - connaissance des signes d'alerte

Dyslipidémie, syndrome métabolique, HTA débutante, sédentaires, tabagisme...

Dr Philippe PIZZUTI
Cabinet de rhumatologie et médecine du sport
47 Boulevard Léon Blum
95260 BEAUMONT SUR OISE

Le 03/02/2024

Je prescris une activité physique adaptée, pour **M DUPONT Eric** pour une durée de **3mois** à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

Préconisations d'activité :

Endurance
Renforcement musculaire
3 fois par semaine
Intensité modérée

Restrictions ou limitation fonctionnelles à prendre en compte :

Aucune

Le patient présente-t-il une indication qui nécessite le renouvellement et l'adaptation de la prescription par un médecin ? (3) :

Non

OUI / NON si oui mentionner laquelle :

Dr P. PIZZUTI

Formulaire type de prescription

Version simplifiée

Tampon du Médecin

DATE :

Nom du patient :

Je prescris une activité physique et/ou sportive adaptée

Pendant ... jours à raison de ... fois par semaine, à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

Exercices à promouvoir :

Exercices à initier avec prudence :

Exercices à éviter :

Une consultation médicale d'évaluation est prévue le

avec votre compte rendu ou fiche de liaison remise par votre encadrant d'APS.

Contact pour la pratique d'Activité Physique

Nom : Téléphone.....

Mettre sous pli les informations complémentaires utiles à la mise en place d'une activité physique adaptée.

Document remis au patient ☐

Lieu

date

signature

cachet professionnel

Formulaire type de prescription

Version du ministère

ANNEXE 1 : Formulaire spécifique de prescription à la disposition des médecins traitants

Tampon du Médecin	
-------------------	--

DATE :

Nom du patient :

Je prescris une activité physique et/ ou sportive adaptée

Pendant , à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

Préconisation d'activité et recommandations

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Type d'intervenant(s) appelé(s) à dispenser l'activité physique (en référence à l'Article D. 1172-2 du Code de la santé publique¹), le cas échéant, dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire²:

.....

Document remis au patient 

La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'assurance maladie.

Lieu date signature cachet professionnel

¹ 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 ALD

² Concerne les titulaires d'un titre à finalité professionnelle, d'un certificat de qualification professionnelle ou d'un diplôme fédéral, inscrit sur arrêté interministériel qui ne peuvent intervenir dans la dispensation d'activités physiques adaptées à des patients atteints de limitations fonctionnelles modérées que dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire (cf. annexe 4 de l'instruction interministérielle n° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017 relative à la mise en œuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du code de la santé publique et portant guide sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée)

Formulaire de prescription

Version détaillée

Proposition de formulaire spécifique de prescription d'activités physiques (et/ou sportive) par le médecin traitant pour les personnes reconnues en affections de longue durée (ou d'une pathologie chronique)

Je soussigné
Docteur en médecine exerçant à
certifie avoir examiné ce jour Mme, Mlle, M. :
né(e) le :
et avoir constaté à ce jour l'absence de contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives adaptées prescrites, et la possibilité pour lui/elle de bénéficier des dispositions relatives à la dispensation de l'activité physique prescrite par le médecin à des patients atteints d'une affection de longue durée ou d'une pathologie chronique.

(Barrer ou cocher les items selon pertinence)

Ses caractéristiques cliniques indiquent que la dispensation des activités physiques et sportives adaptées prescrites relève :

d'un professionnel de santé :

- ☐ masseur kinésithérapeute
- ☐ psychomotricien
- ☐ ergothérapeute

d'autres professionnels :

- ☐ professionnel d'activités physiques adaptées (enseignant = MCU ou PU UFR STAPS)
- ☐ éducateur sportif
- ☐ autres intervenants aux compétences reconnues en sport-santé

Recommandations médicales à l'attention des éducateurs sportifs

Je prescris l'activité physique et/ou sportive adaptée à ses motivations et attentes, capacités physiques et à son risque médical.

- Types de mouvement limités en : ☐ amplitude ☐ vitesse ☐ charge ☐ posture
- Types d'efforts limités sur le plan : ☐ musculaire ☐ cardio-vasculaire ☐ respiratoire
☐ autre :
- Capacités à l'effort limitées en :
☐ endurance (effort long et peu intense) ☐ résistance ☐ vitesse (effort bref et intense)
- Capacités incompatibles avec activités physiques ou sportives dans certaines conditions :
☐ en hauteur, milieu exposé ou escarpé
☐ en milieu aquatique
☐ en conditions atmosphériques particulières (intérieures, extérieures, pollution, poussières, pollens, froid, chaleur...)

Précautions particulières à prendre :

- ☐ travail en aisance respiratoire
- ☐ travail dans le respect des limites indiquées % VO2max ou FC max autorisée
- ☐ inhalation préventive d'un bêta 2 mimétique
- ☐ s'assurer avant la séance de la disposition d'un bêta 2 mimétique
- ☐ s'assurer avant la séance de la disposition de Trinitrine
- ☐ prévoir des moyens de re-sucrage en cas de malaise
- ☐ prise en compte des limitations articulaires et respect de la douleur
- ☐ éviter les chocs par saut et rebond et les contraintes articulaires
- ☐ attention particulière avec remédiation des exercices et soutien explicatif

Proposition de formulaire spécifique de prescription d'activités physiques (et/ou sportive) par le médecin traitant pour les personnes reconnues en affections de longue durée (ou d'une pathologie chronique)

Objectifs fonctionnels à atteindre en priorité :

- ☐ augmentation des capacités à la marche
- ☐ augmentation des activités physiques au quotidien (nombre de jours/semaine :)
- ☐ amélioration de l'endurance
(niveau SV1 niveau SVS2 ou fréquence cardiaque : vers bpm)
- ☐ amélioration de la force-résistance-musculation et développement de la masse musculaire
- ☐ amélioration de la qualité de vie
- ☐ faire pratiquer en activité individuelle
- ☐ faire pratiquer en groupe
- ☐ amélioration des constantes biologiques métaboliques (peu clair ? glycémie, lipides ?)
- ☐ amélioration des dimensions corporelles : poids, (ampliation thoracique, IMC, périmètre abdominal...)
- ☐ diminution de la consommation médicamenteuse sur avis du médecin
- ☐ amélioration de l'équilibre
- ☐ amélioration de la proprioception
- ☐ amélioration de la coordination
- ☐ gains de souplesse (générale, spécifique :)
- ☐ maintien de l'autonomie
- ☐ diminution des douleurs
- ☐ nécessite une grande diversité des activités physiques, cognitives et de contact social
- ☐ autres :

Signes devant mener à cesser l'exercice et/ou à consulter le médecin :

.....
.....

Commentaires :

.....
.....
.....
.....

En cas de besoin, le praticien de second recours est le médecin du sport (titulaire du CES, de la Capacité ou du DESC de médecine du sport) sur adressage par le médecin traitant.

Date

Docteur

Signature et cachet

La non-prescription d'AP peut s'assimiler dans certaines situations à une perte de chance pour les patients.

Quel que soit le niveau et la durée de l'AP, un peu est préférable à rien.

En cette année olympique, il est temps de donner raison à Pierre de Coubertin qui souhaitait « réconcilier deux anciens divorcés que sont le corps et l'esprit ».

Séminaire régional URPS médecins – APA

Revivez le **séminaire régional APA** du mercredi 15 mai 2024 et accédez au **kit de prescription APA**

<https://www.urps-med-idf.org/prescrire-de-lactivite-physique-adaptee/>

Et vous, vous en êtes ou ?

Et vous, ou en êtes-vous ?

Avez-vous pensé à pratiquer une activité physique ?