

L'activité physique et sportive est un déterminant majeur de bonne santé pour toute la population. Derrière ce terme, on entend souvent le simple mot « sport », qui peut effrayer, être assimilé à une activité physique de haut niveau, ou encore à un monde sportif très médiatisé. En réalité, l'accès et la pratique d'activité englobe la marche urbaine, celle qui nous permet de nous déplacer au quotidien, des entraînements physiques encadrés par des professionnels de santé, comme les kinés, ou encore les jeux et mises en mouvements proposés aux élèves dans le milieu scolaire. C'est donc accessible et recommandé à chaque personne, et pourtant ces activités se trouvent entravées par l'évolution des modes de vie, en premier lieu la sédentarité et les habitudes alimentaires. C'est pourquoi nous devons appuyer toutes les initiatives qui accompagnent la pratique physique et sportive, en particulier dans les milieux où elle est moins accessible, pour des questions urbaines, économiques, sociales.

Lise Janneau

Directrice adjointe de la Santé Publique

LE THÈME DE LA SEMAINE

● La démocratisation du sport santé en Île-de-France ●

► L'activité physique et sportive est un **élément déterminant, à part entière, de santé et de bien-être**, pour toutes et tous, tout au long de la vie. Elle constitue une thérapie non-médicamenteuse qui doit donc pouvoir être accessible au plus grand nombre.

Favoriser l'activité physique et sportive et lutter contre la sédentarité, de chacun au quotidien, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie, c'est améliorer l'état de santé de la population, c'est un enjeu de santé publique.

Notre rôle commun, en tant qu'acteurs du social et de la santé, est donc de permettre un accès à la pratique d'activité physique et sportive, à tous les publics, en veillant en particulier à la réduction des inégalités sociales et d'accompagner le développement de l'offre d'activité physique adaptée.

Depuis 2016, **le médecin traitant peut prescrire à ses patients de l'activité physique adaptée** à leur pathologie, à leurs capacités physiques et à leur risque médical, c'est « **le sport sur ordonnance** »

En Île-de-France : le **dispositif Prescri'Forme**, créé par l'ARS et la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports (*DRAJES*) soutient les prescriptions et leur réalisation. Ce dispositif régional permet d'aider les professionnels et les usagers, et comprend 16 centres Prescri'Forme en Île-de-France avec un réseau de professionnels de santé et de professionnels de sport, dont 300 clubs « Prescri'Forme » et plus de 1000 associations « sport santé » qui proposent des activités physiques adaptées.

Le dispositif comprend également une plateforme téléphonique régionale dédiée aux médecins : **09 75 23 71 60** pour des renseignements d'ordre pratique, un appui à la prescription médicale d'APA (activités physiques adaptées) et l'orientation des médecins.

Pour en savoir plus : <https://www.prescriforme.fr/index.php>

Et depuis 2019, la région est également maillée de plus de **60 maisons sport-santé (MSS)** issues d'appels à projet nationaux successifs. Leurs missions sont la coordination et la mise en réseau des différents acteurs de la santé, du sport et de l'activité physique adaptée, tout au long du programme sport-santé personnalisé. Elles doivent permettre d'informer le public, d'établir un programme sport-santé personnalisé et d'orienter vers les intervenants disposant des compétences requises. Elles assurent également une mission d'évaluation.

L'objectif de la maison sport-santé est d'augmenter le **niveau de condition physique de la population pour améliorer sa santé**. La cible principale, ce sont les gens les plus éloignés d'une pratique d'activité physique régulière et les personnes sédentaires.

Cette année nos outils ont été renforcés et structurés grâce aux dispositions de la loi du 2 mars 2022 qui démocratise le sport en France et fait du **sport santé un vrai outil de prévention** autour des 3 axes :



- la prescription de l'activité physique adaptée renforcée,
- un référent Sport dans tous les Etablissements et Services Médicaux-Sociaux (ESMS),
- la simplification de la règle pour le certificat médical.

Ils racontent

Entretien avec le Dr Marc Guérin, médecin du sport de la Maison Sport-Santé de Nanterre

► Dr Marc Guerin est médecin et travaille dans une Maison Sport-Santé qui est un centre médico-sportif.

Les patients qui se présentent ont reçu, le plus souvent, une recommandation de leurs médecins traitants de pratiquer de l'activité physique adaptée. Ils peuvent également être adressés par les services des hôpitaux du secteur (hôpital de Courbevoie, Nanterre, le service de rééducation de l'hôpital Foch ...).

Les patients connaissent majoritairement la structure grâce au « bouche à oreille » d'autres patients. La prescription et le bilan médical sont faits soit par le médecin traitant, soit directement au sein de la structure.

Ensuite, à partir du bilan médical, les éducateurs en activité physique adaptée établissent pour chacun un projet personnalisé.

Le patient est alors inscrit dans Prescri'forme où sont rassemblés les éléments de la prise en charge (bilan médicaux, questionnaire du patient, tests physiques...)

Puis, il est inclus dans le programme « passerelle » et bénéficie de 40 séances dirigées par un éducateur, plus des séances semi-dirigées et des séances dans lesquelles le patient s'approprie des exercices à réaliser « en autonomie » à intégrer dans son quotidien (exemple: montée des marches, étirements...).

Les séances dirigées sont faites en petits groupes de 6 à 12 personnes selon leurs besoins.

A la fin du programme, les patients peuvent faire de l'activité physique en autonomie mais aussi dans les clubs, ou au sein, par exemple, des entreprises ou des facultés qui mettent des ressources à disposition ■



Entretien avec le Dr Pierre Billard, médecin urgentiste et médecin du sport de la Maison Sport-Santé de Meaux

► A la Maison Sport-Santé (MSS) de Meaux, il y a, historiquement, un fort ciblage des patients atteints de maladies chroniques, en situation d'obésité morbide par exemple : **la reprise d'activités physique est inscrite dans leur parcours de prise en charge.**

Cette prise en charge est faite en lien avec l'hôpital et la médecine de ville, avec pour but la lutte contre la sédentarité et la reprise d'une activité physique régulière.

Après avoir obtenu un rendez-vous par téléphone ou par messagerie électronique, les patients bénéficient d'un entretien avec l'enseignant APA (*activités physiques adaptées*) qui planifie avec eux un programme d'activité physique.

Trois facteurs sont pris en compte :

- la motivation du patient,
- les indications du médecin sur la prescription médicale,
- le niveau de condition physique de la personne.

L'enseignant APA cherche avec le patient, l'activité physique la plus adaptée pour lui. Autant que possible, les patients sont orientés vers les associations sportives environnantes.

Le **réseau sportif associatif étant bien développé** avec plusieurs **clubs Prescri'Forme** aux alentours de la MSS (Marche équestre, marche nordique, escalade, Boule lyonnaise, Aquagym...), les professionnels orientent vers les associations et/ou les espaces publics dans lesquels il est possible de pratiquer.

Au-delà de la prise en charge des publics, **la MSS de Meaux accompagne les acteurs du territoire et potentialise les actions mises en place** - par exemple la promotion des événements sportifs adaptés proposés par la ville - et fait le lien entre la ville, l'hôpital, les associations, à travers notamment, son implication dans le contrat local de Santé.

Le but est de **toucher un maximum de professionnels de santé** tout en augmentant en parallèle l'offre d'activité physique et sportive adaptée. La loi est récente et les médecins n'ont pas encore tous l'habitude de prescrire du sport sur ordonnance.

Enfin, la Maison Sport-Santé travaille aussi en **prévention primaire**, avec un programme en cours sur les centres de loisirs pour ancrer dès le plus jeune âge la pratique d'activités physiques régulières et la lutte contre la sédentarité (écrans etc.).

Un projet sur le **développement d'un secteur senior** en lien avec le service gériatrique de l'hôpital, les résidences autonomes et l'école multisport Seniors mise en place par la ville en prévention de la perte d'autonomie.

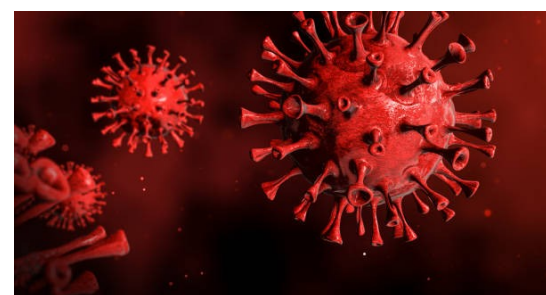
Il s'agit donc d'interventions à tous les âges de la vie pour augmenter la santé de chacun par l'activité physique ■



Actualité : La Covid-19 repart à la hausse

En Île-de-France, les **indicateurs Covid-19 sont à la hausse**, avec 118 808 cas positifs enregistrés lors de la dernière semaine de juin. Ainsi qu'un taux d'incidence de 968 cas pour 100 000 habitants.

Notre région est plus impactée qu'au niveau national (742 cas pour 100 000 habitants) avec toujours le variant Omicron, et ses sous lignages BA.4 et BA.5 qui restent majoritaires.



La couverture vaccinale progressant faiblement, il est nécessaire de rappeler que **la vaccination demeure la meilleure protection face aux formes sévères**, associée aux autres mesures de prévention, notamment le **respect des mesures barrières**, la limitation des contacts à risque et le respect de l'isolement en cas de symptômes, d'infection confirmée ou de contact avec un cas confirmé.

Rappel des recommandations sanitaires en cours :

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/recommandations_covid_19-3.pdf

* Pour les personnes à risques, des **traitements préventifs et curatifs** existent en cas de symptômes, rapprochez-vous d'un médecin ou d'un pharmacien. Plus d'informations ici :

<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/tout-savoir-sur-le-covid-19/article/les-traitements-contre-le-covid-19>

Source : Santé Publique France

DU CÔTÉ DES TERRITOIRES

La boussole des jeunes de l'Essonne met le cap sur la Santé et le Bien-être !

<https://boussole.jeunes.gouv.fr/>



La boussole des jeunes, dédiée aux 15-30 ans, est une plate-forme numérique d'informations personnalisées et de mise en contact des jeunes avec les acteurs locaux dans les domaines fondamentaux de leur vie... dont la santé fait plus que jamais partie. La boussole Emploi, Formation et Logement de l'Essonne s'étend

donc désormais à la Santé et au Bien-être avec plus de 80 offres de service déjà en ligne sur la plate-forme. ►

► ► [Lire la suite de l'article sur le site](#)

VOTRE BOÎTE À OUTILS

► Retrouvez la page de l'activité physique et santé du Ministère de la Santé et de la Prévention : <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-et-sante#:~:text=Pour%20les%20adultes%2C%20il%20est,2%20jours%20cons%C3%A9cutifs%20sans%20pratiquer.>

► Retrouvez un guide pratique pour la « promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique (AP) et sportive pour la santé chez les adultes » : https://www.has-sante.fr/jcms/c_2875944/fr/prescrire-l-activite-physique-un-guide-pratique-pour-les-medecins

© Agence régionale de santé Île-de-France



Si vous ne souhaitez plus recevoir nos communications, [suivez ce lien](#)