



# CHABLAIS SPORT SANTE SUR ORDONNANCE



Le concept Santé Sport sur Ordonnance : Exemple à travers notre projet Chablaisien  
Evian-les bains le 28 novembre 2015 - CMBCS  
Dr Prunier André Médecine Générale et du Sport Thonon F 74200

# Quelques définitions

## **SEDENTARITE**

Etat dans lesquels les mouvements sont réduits au minimum et la dépense énergétique est à peu près égale au métabolisme énergétique de repos.

*C'est un comportement physiquement passif !*

## **INACTIVITE PHYSIQUE**

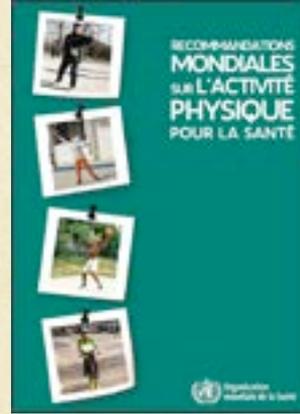
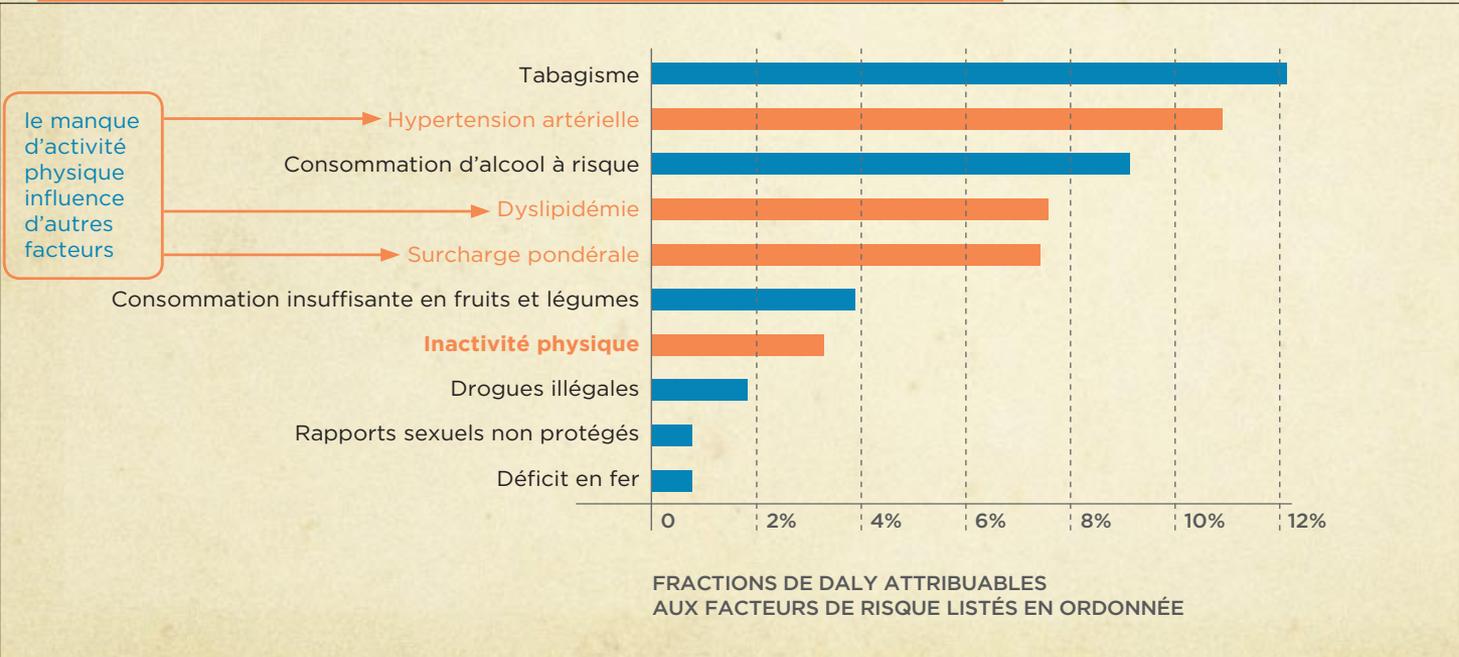
Absence d'activité physique de loisir

## **ACTIVITE PHYSIQUE**

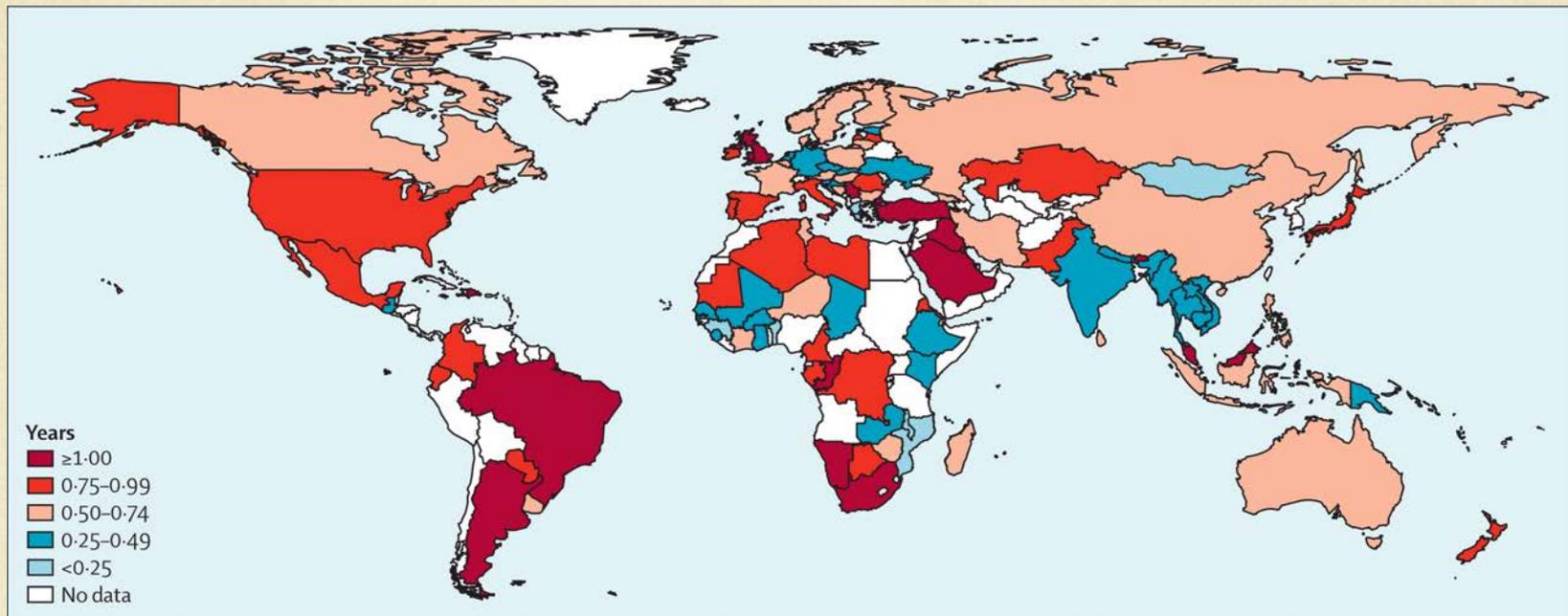
Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique au dessus de la dépense de repos (OMS)

- L'OMS identifie l'**inactivité physique** comme le 4ème facteur de risque de mortalité au niveau mondial (6% des décès) et progresse dans bon nombre de pays avec une incidence majeure sur la prévalence des maladies non transmissibles et la santé générale des populations.
- L'**inactivité physique** se place au 7ème rang des facteurs de risques modifiables responsables du plus grand nombre d'années de vie perdues ou altérées par une incapacité fonctionnelle dans les pays développés

CLASSEMENT DES PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUES RESPONSABLES  
DES ANNÉES DE VIE PERDUES DANS LES PAYS DÉVELOPPÉS (ADAPTÉ DE WHO 2002)



# Inactivité physique : diminution espérance de vie



# Niveaux recommandés d'activité physique pour la santé OMS

De 5 à 17 ans	De 18 à 64 ans	Plus de 65 ans
Au moins 60 minutes par jour d'activités physique modérée à soutenue, les activités dites soutenues devant être pratiquées au moins trois fois par semaine	Au moins au cours de la semaine 150 minutes d'activités d'intensité modérée OU au moins 75 minutes d'activité d'activité soutenue OU une combinaison en temps équivalent des deux	Idem 18-64 ans, s'il n'est pas possible d'atteindre les recommandations, il est conseillé d'être aussi actif que possible
Le fait de pratiquer une activité physique plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé	Jusqu'à 300 minutes par semaine d'endurance d'activité modérée ou 150 minutes d'activité d'endurance d'activité soutenue OU une combinaison en temps équivalent des deux	
	Devraient au moins deux jours par semaine des exercices de renforcement musculaire	Pratique des activités physiques visant à améliorer l'équilibre et prévenir les chutes

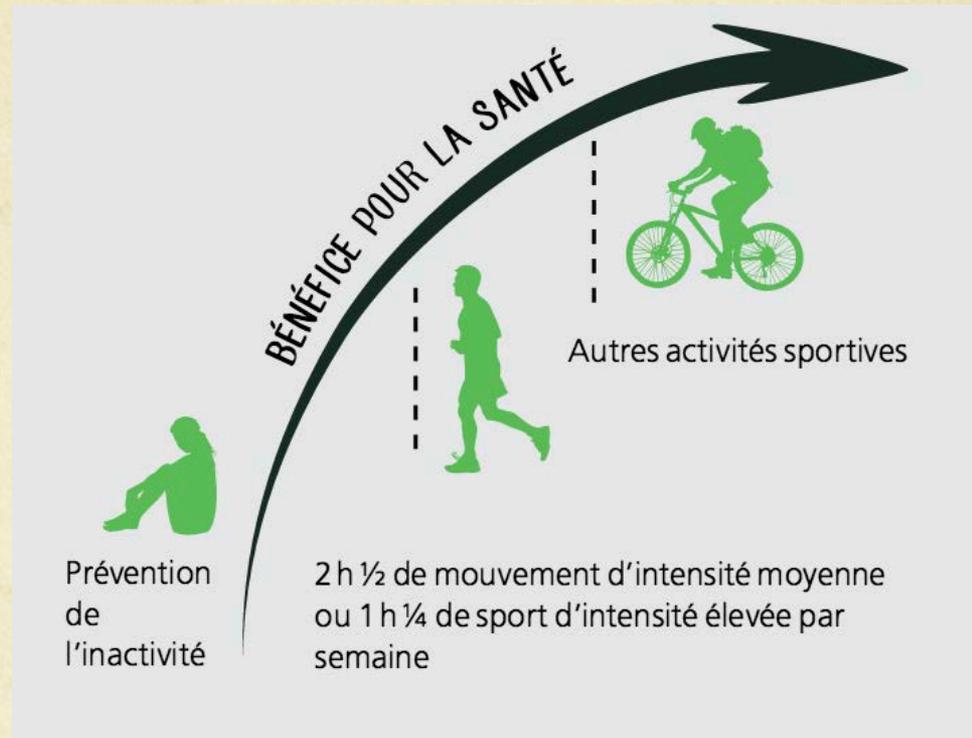
Programme  
national  
nutrition  
santé  
2011  
2015



L'activité physique favorable à la santé doit impliquer de nombreux muscles et articulations, être réalisée avec une certaine pénibilité et requérir une adaptation du système cardio respiratoire provoquant une augmentation significative du rythme cardiaque sans causer un risque supplémentaire pour l'organisme

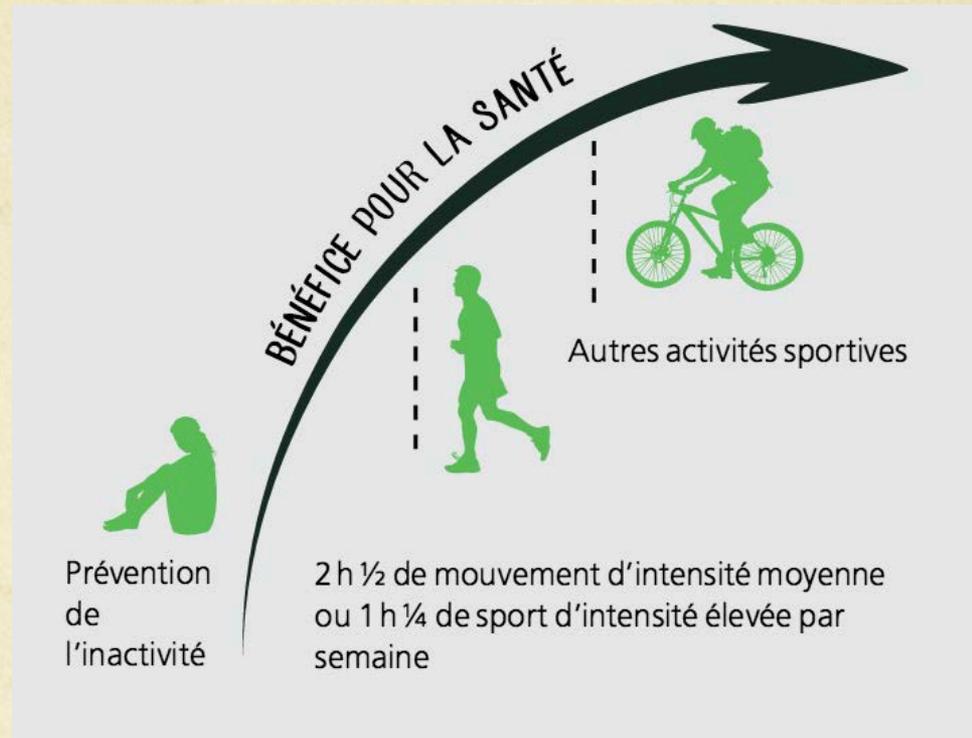
- Effectuer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche **rapide** par jour, à raison de cinq fois par semaine
- = 10 000 pas / jour (7000 + 3000)
- Pratiquer deux à trois fois par semaine des activités visant à renforcer la force musculaire

# Activité physique et santé : Rapport dose / effet



Toute augmentation de l'activité physique entraîne un bénéfice supplémentaire pour la santé. L'effet additionnel sera maximal chez les personnes qui jusqu'alors étaient presque ou totalement sédentaires.

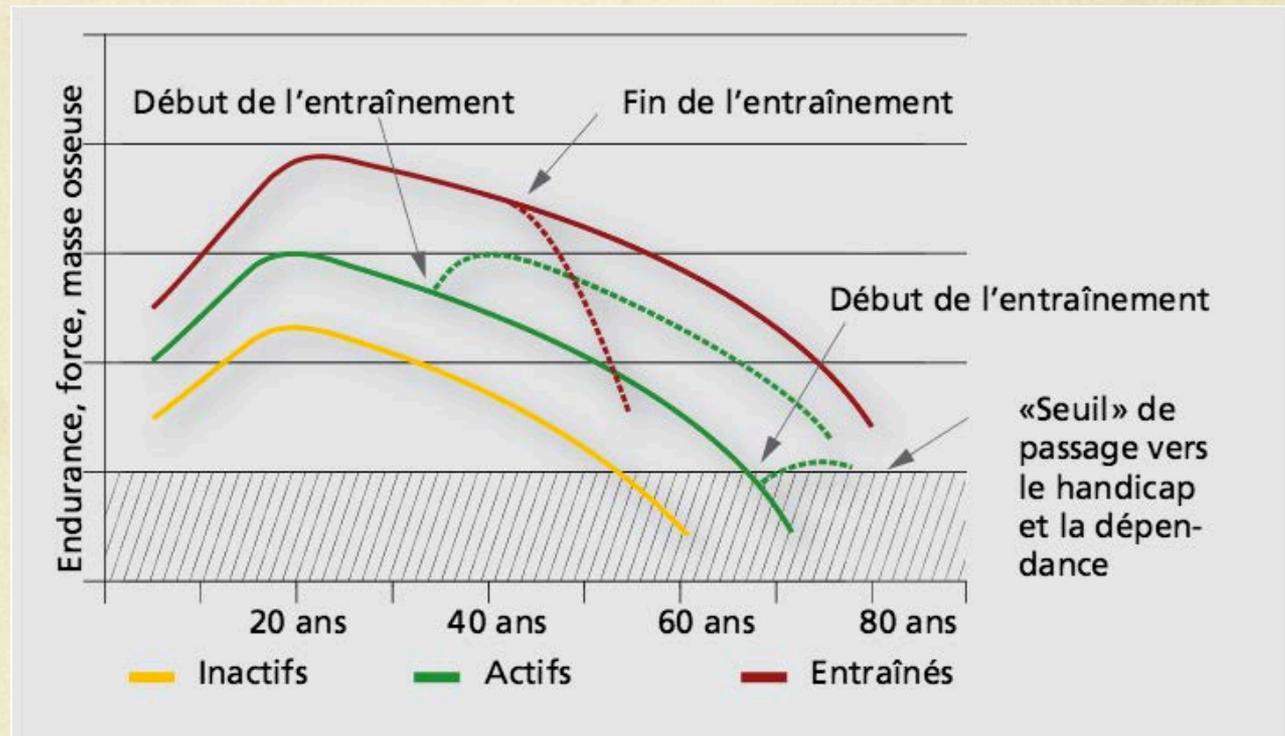
# Activité physique et santé : Rapport dose / effet



Toute augmentation de l'activité physique entraîne un bénéfice supplémentaire pour la santé. L'effet additionnel sera maximal chez les personnes qui jusqu'alors étaient presque ou totalement sédentaires.

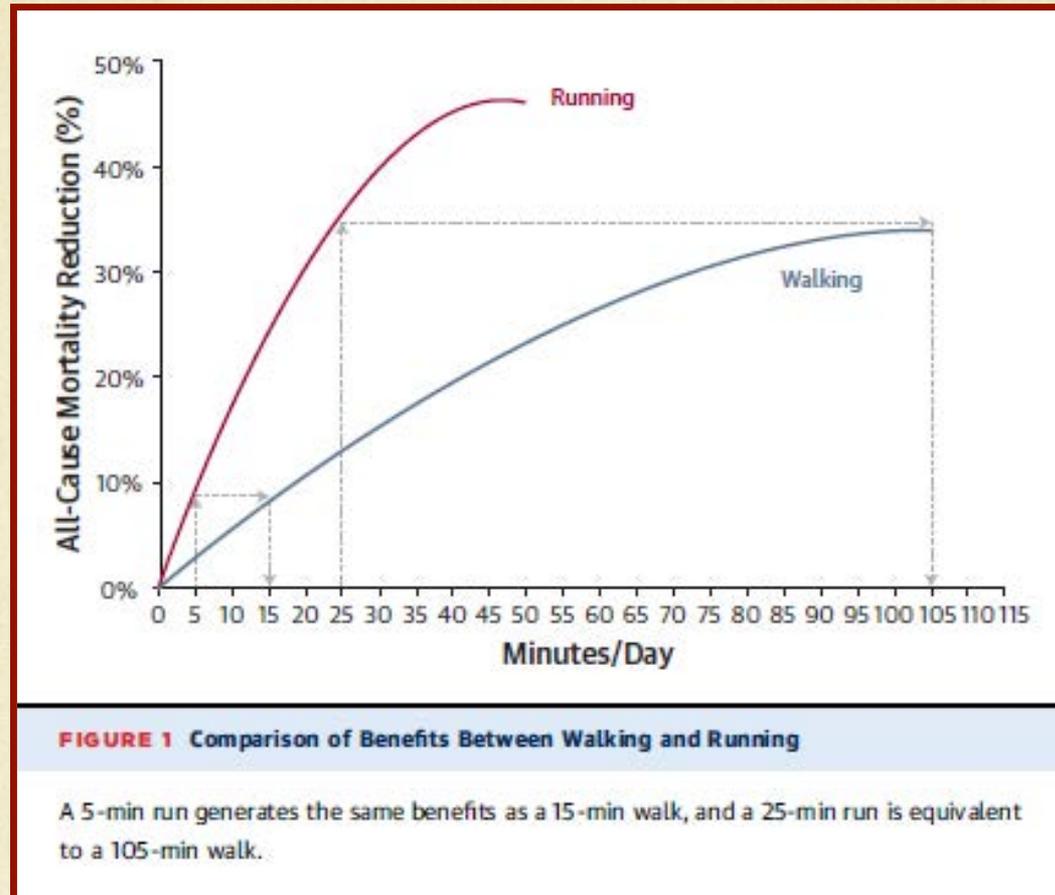
- Ne pas atteindre les recommandations induit malgré tout un bénéfice sanitaire
- Dépasser les recommandations entraîne de meilleurs effets sur la santé

# Activité physique : Mieux vaut tard que jamais



Les personnes actives sont plus performantes que les autres et leur état de santé est meilleur tout au long de la vie. Les personnes sédentaires peuvent cependant en tout temps améliorer leur situation en commençant une activité régulière.

# Activité physique : Courir ou marcher ?



Le temps nécessaire pour obtenir des bénéfices identiques est 3 à 4 fois supérieur pour la marche comparé au jogging.

# Activité physique : Nouvelles recommandations

## Activité physique développant l'aptitude cardio respiratoire :

- Au moins 30 minutes, au mieux 45 à 60 minutes par jour, fractionnée en période de 10 minutes voir moins en fonction de l'intensité
- Au mieux tous les jours, au moins 5 jours par semaine

## Activité physique de renforcement musculaire :

- Avec ou sans matériel
- 8 à 10 exercices différents impliquant les membres supérieurs et inférieurs
- Au mieux chaque exercice doit être répété 10 à 15 fois par série, chaque série répétée 2 à 3 fois
- 1 à 2 fois par semaine, 2 jours de récupération entre 2 séances
- Activité modérée

## Sédentarité : 2 objectifs complémentaires

- Réduire le temps total quotidien passé en position assise
- Rompre les périodes prolongées passées en position assise par quelques minutes de mouvements

# Effet de l'activité physique en prévention primaire

## Panel 1

### Health benefits of physical activity in adults<sup>3, 4, 5</sup>

#### Strong evidence of reduced rates of:

- All-cause mortality
- Coronary heart disease
- High blood pressure
- Stroke
- Metabolic syndrome
- Type 2 diabetes
- Breast cancer
- Colon cancer
- Depression
- Falling

#### Strong evidence of:

- Increased cardiorespiratory and muscular fitness
- Healthier body mass and composition
- Improved bone health
- Increased functional health
- Improved cognitive function

# Inactivité physique : Problème de santé publique majeur

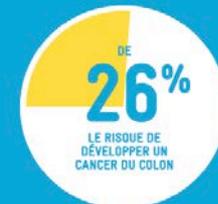
30 mm d'AP par jour = ~ 30 à 40 % de pathologies cardio-vasculaires, de DNID, cancers du sein et colon

Potentiel économique de + 10 milliard €/an

- 75 % des déplacements font moins de 5 km mais 80 % se font en voiture : mobilité urbaine
- Une prise de conscience générale - 4200 études - des initiatives de plus en plus nombreuses
- Un cadre administratif qui se précise (Loi santé...)



PRATIQUER UNE  
ACTIVITÉ PHYSIQUE  
RÉDUIT...



DE MANIÈRE GÉNÉRALE, LE RISQUE DE MORTALITÉ, TOUTES CAUSES CONFONDUES, EST DIMINUÉ DE 15 % DÈS 15 MINUTES DE PRATIQUE PAR JOUR.

# Inactivité physique : Des actions un peu partout

grand DÉFI  
PIERRE LAVOIE

**CUBES Énergie**

Merci à nos partenaires: **RioTintoAlcan** **Nestlé Pure Life**

LE DÉFI LE VÉHICUBE MANGE MIEUX IDÉES POUR BOUGER PIERRE LAVOIE **CONCOURS**

**100 MILLIONS DE CUBES ÉNERGIE**

Bravo à tous les participants!

100 MILLIONS DE CUBES ÉNERGIE

La Grande récompense

Le Cube Subito Texto!

LE DÉFI EST TERMINÉ

**103 933 384**

**ÉNERGIE ACCUMULÉS**

Bravo à tous pour votre grande participation!

**VIENS VOIR LES GAGNANTS**

Le groupe HTA-Guadeloupe organise en collaboration avec l'ARS, le Conseil Régional et la commune de TROIS-RIVIERES la

**Journée de Lutte contre la sédentarité**

1<sup>ère</sup> édition

**19 avril 2015 7h à 13h**

Rendez-vous sur les **P3S (Parcours Sportif de Santé Sécurisé)** près de chez vous

**Boujé sé santé!!!**

Pour continuer l'activité, des podomètres vous seront offerts

**ANSE DES PERES BATTERIE - GRAND-ANSE TROIS-RIVIERES**

Venez participer à une séance d'activité physique sur les P3S avec un professionnel du sport

INFOLINE : **SCSC : 0590 924 510**

Obligatoire : Tenue de sport, bouteille d'eau, casquette et serviette

HTA-GWAD ARS REGION GUADELOUPE

JFK TERMINAL 4

Growing evidence suggests that **women who get regular physical activity have a 10% to 20% lower risk of breast cancer** than women who are inactive.

American Cancer Society **Cancer.org**

**DAILY SABAH TURKEY**

CATEGORIES

Daily Sabah > Turkey

**Governor takes on elevators in fight against obesity**

DAILY SABAH

ISTANBUL

Published December 31, 2014

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

# Inactivité physique : Le concept sport santé sur Ordonnance

Deux fondamentaux :

- S'adresse à des patients porteurs de **maladies chroniques**, inactifs et motivés
- **Prescription** d'activité physique par le **médecin traitant**

## Sport santé SUR ORDONNANCE

**Les 1<sup>ères</sup> Assises européennes**

En partenariat avec



### VALÉRIE FOURNEYRON

DÉPUTÉE DE LA 1<sup>ÈRE</sup> CIRCONSCRIPTION DE SEINE-MARITIME  
ANCIENNE MINISTRE - MEMBRE DE LA COMMISSION  
DES AFFAIRES ÉTRANGÈRES



ME CONNAÎTRE ACTUALITÉS CIRCONSCRIPTION INTERNATIONAL DOSSIERS INTERVENTIONS ME RENCONTRER

Actualités > Les députés disent oui au « sport sur ordonnance »

#### Les députés disent oui au "sport sur ordonnance"

10 avril 2015 à 20:35

Partager Twitter



#### NEWSLETTER

Renseignez votre adresse mail pour vous inscrire à la newsletter :

#### ps ACTUALITÉS DU PS

Requêtes SQL 22/11/2015

Bosnie-Herzégovine : le Parti socialiste appelle à une refonte des institutions bosniennes vingt ans après les Accords de Dayton  
21/11/2015

[Toute l'actualité >](#)

#### À L'ASSEMBLÉE

Compte rendu de réunion n° 14 - Commission des affaires sociales  
10/11/2015

# Prévalence de l'inactivité physique dans les principales pathologies chroniques

Summary of estimates of the prevalence of physical inactivity, RRs, and PAFs for coronary heart disease, type 2 diabetes, breast cancer, colon cancer, and all-cause mortality associated with physical inactivity

	Coronary heart disease	Type 2 diabetes	Breast cancer*	Colon cancer	All-cause mortality
Prevalence of inactivity in population (%)†	35.2% (22.3–40.5)	35.2% (22.3–40.5)	38.8% (23.3–44.3)	35.2% (22.3–40.5)	35.2% (22.3–40.5)
Prevalence of inactivity in people eventually developing the outcome (%)†	42.2% (23.0–56.2)	43.2% (23.6–57.6)	40.7% (22.5–56.7)	42.9% (23.4–57.1)	42.9% (23.4–57.1)
RR, unadjusted‡	1.33 (1.18–1.49)	1.63 (1.27–2.11)	1.34 (1.25–1.43)	1.38 (1.31–1.45)	1.47 (1.38–1.57)
RR, adjusted‡	1.16 (1.04–1.30)	1.20 (1.10–1.33)	1.33 (1.26–1.42)	1.32 (1.23–1.39)	1.28 (1.21–1.36)
PAF with unadjusted RR (%)§	10.4% (7.2–13.4)	18.1% (10.8–22.8)	11.6% (6.8–15.5)	11.8% (6.8–15.1)	14.2% (8.3–18.0)
PAF with adjusted RR (%)§	5.8% (3.2–7.8)	7.2% (3.9–9.6)	10.1% (5.6–14.1)	10.4% (5.7–13.8)	9.4% (5.1–12.5)

# Effet attendu de l'activité physique chez un patient souffrant d'une pathologie chronique

↑ des capacités fonctionnelles à l'effort



↑ autonomie

↑ contrôle de la maladie ?



Effet antalgique  
Effet anti-inflammatoire ?

↑ plasticité cérébrale



Effets cognitifs et thymiques  
Effet sur la fatigue ?  
Effets antalgiques ?

↓ des risques cardiovasculaires

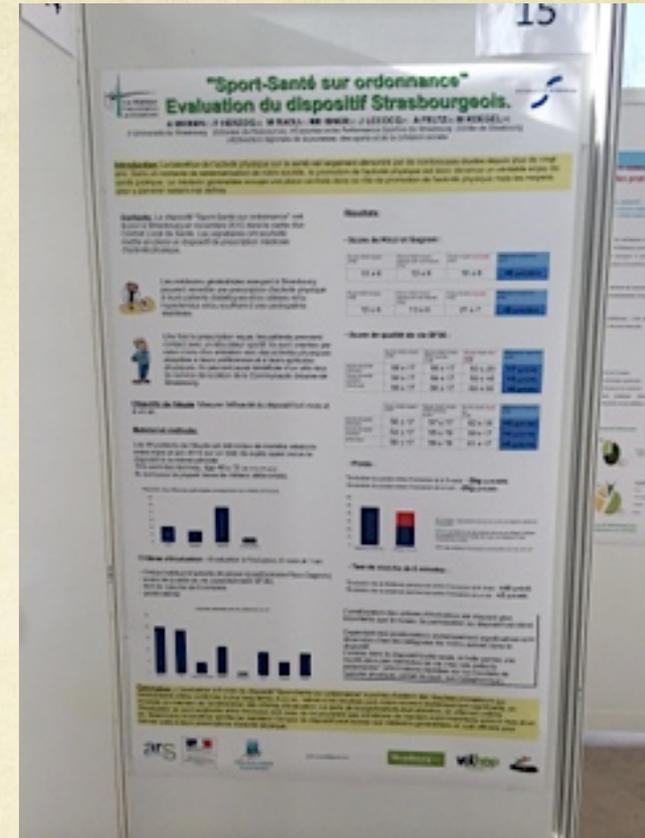
Modifications de la composition corporelle

↑ globale de la qualité de vie, de l'état de santé perçu et des liens sociaux

↓ morbidité cardiovasculaire et mortalité prématurée

# Inactivité physique : Le concept sport santé sur Ordonnance

Strasbourg 2012 : 1000 patients ; 180 médecins prescripteurs



Amélioration significative à 6 mois :

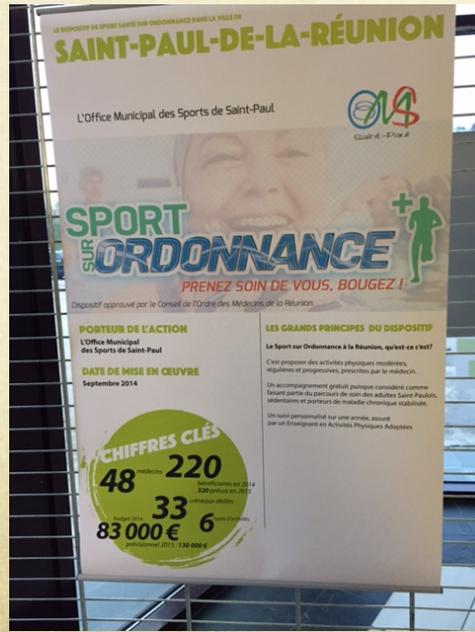
- Du score d'activité physique de Ricci et Gagnon
- Du score de qualité de vie SF36

Perte de 2 kg à 6 mois

A un an maintien de l'amélioration des critères d'évaluation

# Inactivité physique : Le concept sport santé sur Ordonnance

Depuis 2012 : Les expériences se multiplient



# CHABLAIS SPORT SANTE SUR ORDONNANCE



LE CHABLAIS

CHABLAIS SPORT SUR ORDONNANCE

**PORTEUR DE L'ACTION**  
Réseau Onco LEMAN

**DATE DE MISE EN ŒUVRE**  
Octobre 2015

**LES GRANDS PRINCIPES DU DISPOSITIF**

**À qui se destine le programme ?**  
Aux patients porteurs de maladies chroniques et invalidantes métastatiques (CND, Oesophage, HTA, BPCO, Cancer du sein, cancer, hémopathie chronique).

**En quoi consiste-t-il ?**  
20 séances de réadaptation à l'effort avec AEA ou kinésithérapeute (branche nordique, JAMES, massage, gymnastique douce).  
Puis orientation vers une association sportive agréée.

**Qui suit des bénéficiaires ?**  
Suivi à 3 mois, un an et deux ans.

**Quelle prise en charge financière ?**  
100% à la charge du patient.

**CHIFFRES CLÉS**

25	100
patients inscrits	beneficiaires par le premier semestre
35 000 €	62 communes (23 000 habitants)



# CHABLAIS SPORT SANTE SUR ORDONNANCE



## ✓ Objectifs Généraux :

- Répondre à une problématique de santé publique bien identifiée : **La lutte contre l'inactivité physique**
- Favoriser la pratique de l'activité physique des patients porteurs de maladies chroniques et inactifs physiquement dans le but d'améliorer leur qualité de vie et leur santé sur le long terme

## ✓ Objectifs spécifiques :

- Créer d'un réseau de soins mettant en lien les professionnels du milieu médical et paramédical, les professionnels des activités physiques adaptées et les associations sportives
- De pouvoir permettre aux professionnels de santé du Chablais de prescrire à leurs patients porteurs de pathologies chroniques, un accès à l'activité physique et sportive (APS) comme moyen thérapeutique non médicamenteuse.

# CHABLAIS SPORT SANTE SUR ORDONNANCE



*Ce dispositif s'inscrit dans le cadre d'une politique de santé publique :*

- ✓ Programme national Nutrition Santé
- ✓ Plan Obésité 2010-2013
- ✓ Plan national sport santé bien être
- ✓ Plan régional sport santé bien être

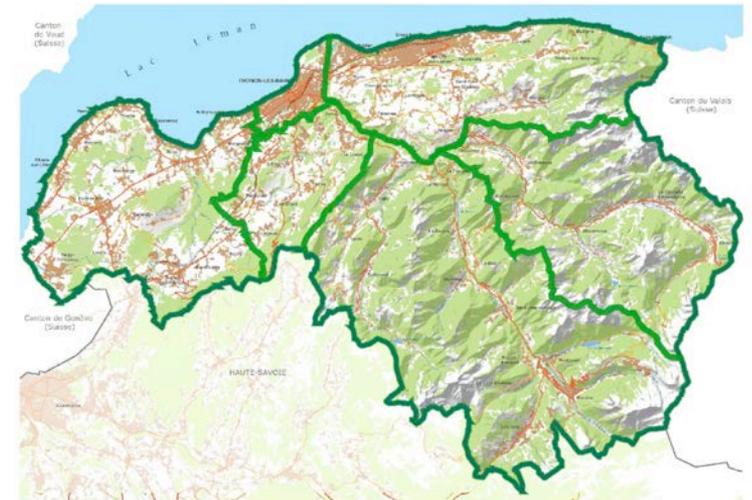


# CHABLAIS SPORT SANTE SUR ORDONNANCE



## Le territoire : Le Chablais Français

- ✓ 62 communes
- ✓ Nord du département de Haute Savoie
- ✓ Trois territoires autour de la ville centre Thonon les Bains : Le bas Chablais ouest ; le Haut Chablais ; le pays d'Evian
- ✓ 124 000 habitants en 2009
- ✓ 153 000 habitants à l'horizon 2020



Echelle : 1:50 000



# CHABLAIS SPORT SANTE SUR ORDONNANCE

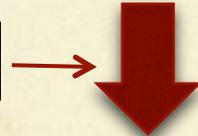


Patients cibles **INACTIFS** et ambulatoires



**Prescription** d'une activité physique et sportive par le médecin traitant  
Après dépistage de l'inactivité et évaluation motivationnelle

Prise de rendez vous par le patient



Evaluation et proposition d'une activité physique adaptée à ses besoins et son niveau



Réalisation sous l'égide d'un professeur APA ou d'un kinésithérapeute de 20 **séances** d'APS



Orientation vers une association sportive labellisée Sport Santé

# CHABLAIS SPORT SANTE SUR ORDONNANCE



## Les patients :

*Patients cibles = Adultes malades chroniques sédentaires*

*Maladie chronique : « une maladie grave de longue durée souvent associée à une invalidité et à la menace de complication grave »*

- **Les patients doivent être en situation d'inactivité physique**
- **Limite d'âge inférieure : 18 ans, pas de limite d'âge supérieure**
- **L'objectif est de 100 personnes pour la 1<sup>ère</sup> année, puis de 300 par an pour les années suivantes**

# CHABLAIS SPORT SANTE SUR ORDONNANCE



## L'évaluation des patients :

Avant d'intégrer les séances d'activité physique, les patients sont évalués :

- Par des Professeurs d'Activité Physique Adaptée ou des kinésithérapeutes afin de déterminer leur niveau physique :
  - Test d'équilibre
  - Test de souplesse
  - Test d'endurance (TM6)
- Seront évalués par des médecins a des fins de travail de recherche clinique (Dossier CPP en cours) : Etude observationnelle, qualitative, multicentrique, prospective
  - SF 36
  - Evaluation fatigue MFI 20
  - Evaluation douleur
  - Paramètres médicamenteux et biologiques

# CHABLAIS SPORT SANTE SUR ORDONNANCE



## Les patients :

*Patients cibles = Adultes malades chroniques et inactifs*

*Maladie chronique : « une maladie grave de longue durée souvent associées à une invalidité et à la menace de complication grave »*

- ✓ Diabétiques type 2
- ✓ Obésité IMC >30
- ✓ Pathologies respiratoires : BPCO ; Asthme
- ✓ Pathologies cancéreuses : sein ; colon
- ✓ Pathologies cardio vasculaires : HTA
- ✓ Pathologies ostéo articulaire : Arthrose ;  
Lombalgies chroniques

# CHABLAIS SPORT SANTE SUR ORDONNANCE



## Le médecin traitant :

Nous avons voulu à travers ce projet favoriser l'inclusion de la prévention dans la pratique professionnelle et lever les freins à la pratique de la prescription de l'activité physique

- Groupes de 25 médecins volontaires répartis sur le territoire dont le rôle est :
  - Identifier l'inactivité dans le groupe des patients cibles : Remise d'un dossier d'inclusion
  - Informer les patients susceptibles d'adhérer du service rendu par le dispositif : Affiche salle attente, Flyers, média
  - Prescrire l'activité physique aux patients volontaires : Documents aide à la prescription
  
- Le médecin prescripteur devra : INVESTISSEMENT
  - Signer la chartre Sport sur Ordonnance : INCITATION
  - Participer à une formation à la prescription des activités physiques et sportives qui sera effectuée sous l'égide du CHU de Grenoble

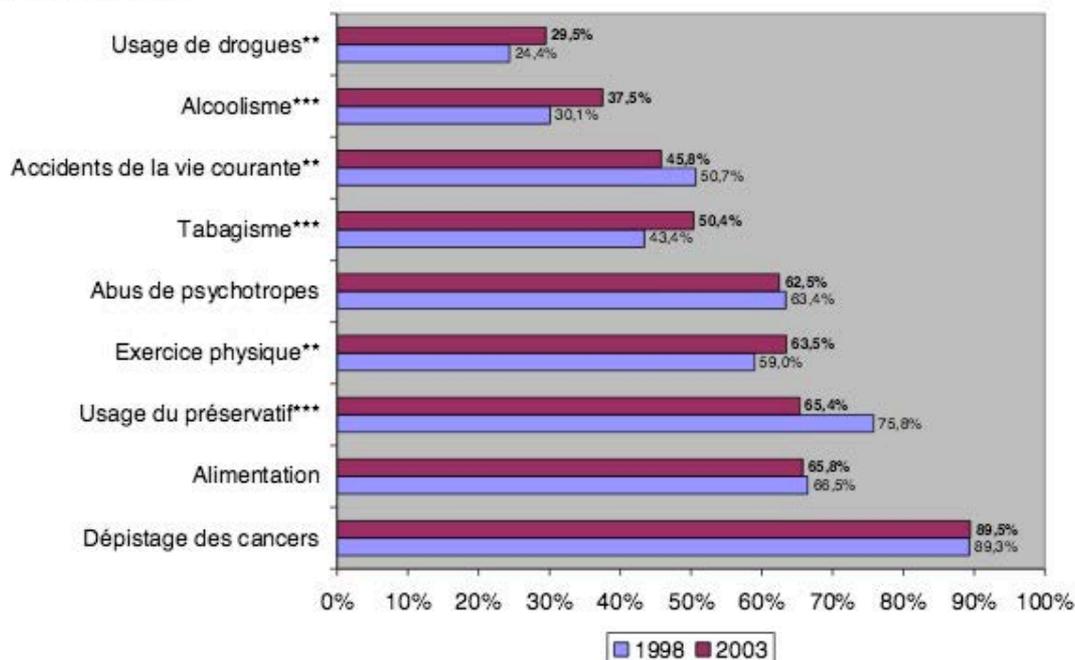
# CHABLAIS SPORT SANTE SUR ORDONNANCE



## Le Médecin Traitant :

Démarche éducative et préventive : Interrogés en 2003 les médecins ont déclarés dans leur majorité se sentir efficace pour aider leur patient à changer leur comportement

Figure : Pourcentage de médecins déclarant être efficaces à changer les comportements dans différents domaines en 1998 et 2003.



# CHABLAIS SPORT SANTE SUR ORDONNANCE



## Les séances d'activité physique adaptée

- ✓ Sous l'égide d'un Professeur d'activité physique adapté ou d'un kinésithérapeute
- ✓ Un cycle de 20 séances idéalement réalisées sur 12 semaines
- ✓ Par groupe de 5/6 patients de niveau physique identique
- ✓ Réalisées proche du domicile du patient
- ✓ Pendant le cycle de 20 séances une sensibilisation à la diététique sera réalisée
- ✓ Une seule activité sportive sera proposée aux patients parmi :
  - gymnastique douce
  - Marche avec bâton : marche nordique
  - Gymnastique aquatique
  - JAMES (Jogging ou marche, Abdominaux, Musculation, Equilibre, Souplesse)
- ✓ Une participation financière de 30 € sera demandée au patient pour la réalisation des 20 séances

# CHABLAIS SPORT SANTE SUR ORDONNANCE



## Les associations Sportives :

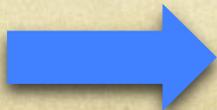
- ✓ Elles seront le relai des 20 séances d'activités physiques réalisées par le patient
- ✓ Elles doivent être « labélisées sport santé » ; travail des fédérations sportives depuis 2012 avec création au sein des fédérations sportives de « comité sport santé » ; du CNOSF avec création d'un « Vidal du Sport »
- ✓ Une chartre sera mise en place entre les associations sportives et « Chablais Sport Santé sur Ordonnance »
- ✓ un relai sera fait entre les professeurs d'activité physique adapté du réseau et les éducateurs sportifs des associations sportives

# CHABLAIS SPORT SANTE SUR ORDONNANCE



## Les associations Sportives :

- ✓ Elles seront le relai des 20 séances d'activités physique réalisées par le patient
- ✓ Elles doivent être « labélisées sport santé » ; travail des fédérations sportives depuis 2012 avec création au sein des fédérations sportives de « comité sport santé » ; du CNOSF avec création d'un « Vidal du Sport »
- ✓ Une chartre sera mise en place entre les associations sportives et « Chablais Sport Santé sur Ordonnance »
- ✓ un relai sera fait entre les professeurs d'activité physique adapté du réseau et les éducateurs sportifs des associations sportives



Associations en cours d'agrément

# CHABLAIS SPORT SANTE SUR ORDONNANCE



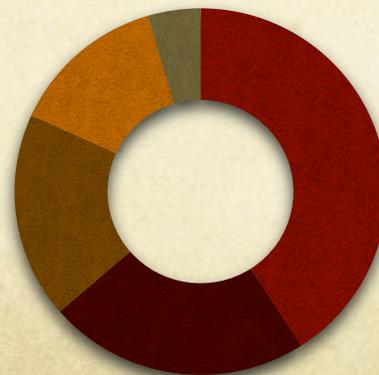
Où en sommes-nous ?

Début des séances d'évaluation le 4 novembre

A ce jour : 14 patients évalués répondant en moyenne à 1,4 critères

Début des séances d'activité physique le 30 novembre 2015

## Pathologies



- Obésité
- Lombalgie
- DNID
- HTA
- BPCO

# CHABLAIS SPORT SANTE SUR ORDONNANCE



## Budget

- de 35 000 € sur la première année

## Financement

- Financement ARS et DRJS de 32 000 € juin 2015
- Mutuelles en cours de discussion
- Collectivités : Département 2000 € ; Région ?
- CNAM ; CPAM : ?

Dans l'attente de la loi santé.....

# CHABLAIS SPORT SANTE SUR ORDONNANCE



*C'est toute une équipe :*

Drs Du Roucher Sarah ; Jaillet Juliette ; Rambeaud Béatrice  
Mlle Antoine Léonie ; M. Dalla Zuana Anthony INTERNES  
M. Bruno Delatre ; Michel Routhier ; Onco-Leman  
M. Gagnaire Guillaume : Simon Jean-François ; Simon Angeline APA  
M. Mathias Le Gouaziou Kinésithérapeute  
Mme Catherine Constantini Secrétaire SSSO

Merci à :

Dr Guinot Michel CHU Grenoble  
Dr Bouvaist Helene CHU Grenoble  
Pr François Patrice CHU Grenoble  
Dr Feltz Alexandre Strasbourg  
ARS Mme M. Berthelot  
Mme Delahaye Nadine DDCCS 74  
Réseau PAPRICA Lausanne

Et aussi merci à

- Les maires des 62 communes du Chablais et le SIAC
- La ville de Thonon et M. Denais Jean
- M. le député Francina Marc
- Mme Lei Josiane ; Mahut Patricia ; M. Baud Richard Conseillers départementaux



# CHABLAIS SPORT SANTE SUR ORDONNANCE



Merci de votre écoute