



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 (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.

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.

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.

<https://www.france-assos-sante.org/2018/12/03/activite-physique-adaptee-conseils-pratiques-pour-lintegrer-dans-son-parcours-de-soins/>