

DEROULE PEDAGOGIQUE

REFERENCES DE L'ACTION

- **Titre de l'action** : Prescription médicale d'activités physiques et sportives pour les populations spécifiques : femmes enceintes, en post-partum, enfants et personnes âgées.

- **Type d'action** : FC

- **Public** : Médecins généralistes – Médecins toutes spécialités confondues

- **Format** : non présentiel, e-learning

- **Durée** : 6 heures

- **Formateur(s)** :

- Pr Jehan LECOCQ (Conventionné Université de Strasbourg)
- Dr Carole MAITRE
- Dr Denys BARRAULT
- Pr Marie- Eve ISNER- HOROBETI (PUPH)

- **Méthode(s) pédagogique(s)** : diaporamas, vidéos, QCM

CONTEXTE ET VISEE PEDAGOGIQUE

Hippocrate il y a 25 siècles, Galien au 2^{ème} siècle, Avicenne au 11^{ème} siècle affirmaient que l'activité physique entraînait des bienfaits pour la santé. De très nombreux auteurs par la suite ont réalisés des travaux confirmant les bienfaits des activités physiques et sportives pour la santé.

L'INSERM a publié en 2008 une large expertise collective, intitulée « *activité physique, contextes et effets sur la santé* », confirmant que les APS (Lire partout : Activités Physiques et Sportives) bien conduites sont favorables à la santé.

En 2019, l'INSERM publie une nouvelle expertise intitulée « *activité physique, prévention et traitement des maladies chroniques* » concernant diverses pathologies chroniques, cardio-vasculaires, respiratoires, métaboliques, ostéo-articulaires, cancéreuses, psychiatriques, et démontre que l'APS peut avoir un rôle thérapeutique pour des maladies avérées dont le pronostic est fréquemment sévère.

En complément des travaux scientifiques, le législateur rédige l'article 144 de la loi du 26.1.2016 permettant aux médecins traitants, dans le cadre des protocoles de soins, de prescrire une activité physique adaptée (APA) aux malades atteints d'affections de longue durée.

Cet article de loi est modifié par l'article 2 de la loi du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France qui précise que « *dans le cadre du parcours de soins des personnes atteintes d'une affection de longue durée ou d'une maladie chronique ou présentant des facteurs de risques et des personnes en perte d'autonomie, le médecin intervenant dans la prise en charge peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.* » (Article L1172-1 du Code de la Santé Publique).

Cependant il s'avère qu'actuellement peu de médecins traitants prescrivent une APS à leurs patients. Ils ne connaissent pas les bienfaits des APS dans le cadre des maladies chroniques et plus généralement dans celui des personnes fragiles et de l'ensemble de la population, ce qui en limite les modalités de prescriptions. Les médecins ont pourtant plusieurs outils pour les aider à prescrire des activités physiques.

Outre les 2 expertises de l'INSERM, ils ont divers ouvrages pratiques, des référentiels produits par la HAS ainsi que les Recommandations de l'OMS mises à jour en 2020.

Le Comité Médicosport santé du CNOSE (Comité National Olympique et Sportif Français), regroupant des experts d'une société savante, la Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport (SFMES), des experts universitaires et ceux de la Commission médicale du CNOSE ; a élaboré un ouvrage, le « *Médicosport-santé* » (MSS) qui a la spécificité de rassembler les programmes sport-santé adaptés par de nombreuses Fédérations sportives à la prévention primaire, secondaire et tertiaire de maladies chroniques.

Une deuxième spécificité est que la totalité du MSS est accessible en version numérique, d'accès libre. Cet ouvrage informatisé est à double entrée : partir d'une pathologie pour ouvrir sur diverses disciplines sportives possibles, ou partir d'un sport pour en connaître les

bienfaits pour la santé, les indications, contre-indications médicales et les adaptations pour les maladies chroniques et pour des populations ayant certaines spécificités (enfants, personnes avancées en âge, grossesse et post-partum).

Malgré ces outils, les prescriptions médicales se développent difficilement. D'où l'objectif de proposer aux médecins un enseignement pratique en ligne, en adéquation avec leurs contraintes professionnelles, ce qui leur permet de répondre à leur obligation triennale de développement professionnel continu (DPC). Cette formation répond au thème prioritaire numéro 1 « *Promotion des comportements favorables à la santé, incluant l'alimentation saine et l'activité physique régulière.* »)

Par ailleurs la stratégie nationale Sport Santé 2019-2022 (Ministère des sports et Ministère des solidarités et de la santé) a pour objectif « *d'améliorer l'état de santé de la population en favorisant l'activité physique et sportive de chacun, au quotidien, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie* ».

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Objectif pédagogique global :

- Identifier et savoir utiliser les aides à la prescription d'activités physiques et sportives en vue d'accompagner les patients dans leur parcours de soins.

- Objectifs pédagogiques spécifiques :

- S'approprier les outils d'aide à la prescription d'APS notamment le MSS
- Savoir se situer dans le cadre réglementaire relatif à la prescription d'APS
- Identifier les différentes modalités d'APS et de typologie des sports.
- Prescrire des disciplines sportives en s'appuyant sur le MSS en prévention primaire, secondaire et tertiaire
- Identifier et s'approprier les arguments pour soutenir le choix spécifique de disciplines sportives avec l'aide du MSS
- Connaître et savoir mettre en œuvre la prescription d'APS :
 - **Pour les Femmes enceintes et en post-partum**
 - **Pour les personnes avancées en âge**
 - **Pour les enfants et les adolescents**

PROGRAMME DETAILLE

MODULES	OBJECTIFS PEDAGOGIQUES SPECIFIQUES	ELEMENTS DE CONTENUS	DUREE
Module 1 : Quiz initial	<ul style="list-style-type: none"> Évaluer ses connaissances en début de formation 	<ul style="list-style-type: none"> Présentation de la formation et des objectifs pédagogiques. Test de positionnement : QCM 	20'
Module 2 : Présentation de l'outil Médicosport -santé du CNOSEF	<ul style="list-style-type: none"> Identifier les données récentes sur la pratique d'APS en France. S'approprier les outils d'aide à la prescription d'APS notamment le MSS 	<ul style="list-style-type: none"> L'outil MSS, Utilisation pratiques pour la prescription et contenus : Fiches par disciplines sportives et par caractéristiques patients (pathologies, conditions physiologiques etc.) 	45'
Module 3 : Le cadre réglementaire de la prescription d'APS en prévention primaire, secondaire et tertiaire	<ul style="list-style-type: none"> Savoir se situer dans le cadre réglementaire relatif à la prescription d'APS 	<ul style="list-style-type: none"> Les textes de lois concernés et leurs décrets ; Les différentes organisations disponibles, Mise en réseau ; mise en pratique clinique ; La détermination des limitations fonctionnelles du patient 	60'
Module 4 : Les bases physiologiques, biomécaniques des APS	<ul style="list-style-type: none"> Identifier les différentes modalités d'APS et de typologie des sports. 	<ul style="list-style-type: none"> Définitions (travail excentrique, concentrique, aérobie, en résistance, ...). Les adaptations physiologiques et biomécaniques à l'effort Compréhension des bénéfices de l'APS pour la santé, en fonction des caractéristiques de l'exercice physique. 	60'
Module 5 : APS et grossesse et post- partum	<ul style="list-style-type: none"> Connaître les règles d'une bonne pratique d'APS et les bénéfices attendus au cours de la grossesse et du post-partum. 	<ul style="list-style-type: none"> Les contre- indications absolues et relatives à l'APS. Les arguments pour soutenir le choix spécifique de disciplines sportives en fonction des pratiques antérieures, du trimestre de la grossesse et de la période du post-partum Les éléments de l'entretien motivationnel spécifiques à ces personnes. 	60'

<p>Module 6 : APS et enfants/adolescents</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Connaitre et mettre en œuvre les arguments pour soutenir le choix de disciplines sportives adaptées à l'enfant et à l'adolescent 	<ul style="list-style-type: none"> - Les mécanismes et les bénéfices attendus de l'APS sur la santé de cette population. - L'entretien motivationnel adaptés à ces tranches d'âge. - Le caractère ludique des disciplines sportives, pour orienter le choix en tenant compte des capacités fonctionnelles, des conditions environnementales, socio-familiales et scolaires des jeunes. 	<p>60'</p>
<p>Module 7 : APS et personnes avancées en âge</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Connaitre et mettre en œuvre les arguments pour orienter le choix de disciplines sportives adaptées à ces personnes avancées en âge avec l'aide du MSS 	<ul style="list-style-type: none"> - Les mécanismes du vieillissement aboutissant à la fragilité de ces personnes, au risque de chute, et à perte d'autonomie. - Les bénéfices attendus de l'APS sur la santé de cette population. - Les éléments de l'entretien motivationnel adapté à ces personnes fréquemment sédentaires et fatigués. - Évaluation clinique : pratiques antérieures d'APS, mode de vie, niveau d'autonomie, capacités fonctionnelles et lieu de résidence de ces personnes, en institution ou à domicile 	<p>60'</p>
<p>Module 8 : Quiz Final</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Évaluer et consolider ses connaissances en fin de formation 	<ul style="list-style-type: none"> - Test de positionnement final : QCM 	<p>20'</p>

BIBLIOGRAPHIE

1- INSERM, 2008

« *Activité physique : Contextes et effets sur la santé* » " Inserm (dir.) Rapport. Paris : Les éditions Inserm, 2008, XII - 811 pages. - (Expertise collective). -

<http://hdl.handle.net/10608/97>

2- INSERM, 2019

« *Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques* » " Inserm (dir.) Rapport. Éditions EDP Sciences, janvier 2019, 824 pages. <https://www.inserm.fr/expertise-collective/activite-physique-prevention-et-traitement-maladies-chroniques/>

3- Légifrance 2016

« *LOI n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé (1)* » Légifrance. JORF n°0022 du 27 janvier 2016.

<https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/JORFTEXT000031912641/>

4- Légifrance, 2022

« *LOI n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France (1)* » Légifrance. JORF n°0052 du 3 mars 2022.

<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000045287568/>

5- Haute Autorité de Santé (HAS), 2018

« Prescrire de l'activité physique : un guide pratique pour les médecins » HAS. Article. Paris, 2018. https://www.has-sante.fr/jcms/c_2875944/fr/prescrire-l-activite-physique-un-guide-pratique-pour-les-medecins

6- Haute Autorité de Santé. 2011. Développement de la prescription de thérapies non médicamenteuses validées. Rapport d'orientation. Haute Autorité de Santé. Haute Autorité de santé (HAS). 2011 : 94 p. www.has-sante.fr

7- Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 2020

« Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité » OMS. Rapport. Genève, 2020.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337003/9789240014862-fre.pdf>

8- Médicosport-santé. Le dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives. 2020. 873 Pages. Comité national olympique et sportif français.

franceolympique.com/.../actions/sante/outils/MEDICOSPORT-SANTE.pdf et Editions Vidal, Paris, <https://www.vidal.fr>

- 9- Recommandations HAS 2019 - Parcours de soin Prescription d'APS pendant la grossesse et le post partum <https://www.has-sante.fr>

- 10- Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024
<https://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sport-sante-bien-etre/Plan-national-sport-sante-et-bien-etre/>

- 11- [Rapport](#) Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024
https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/rapport_snss_2019-2024_cs6_v5.pdf

- 12- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation de l'environnement et du travail. Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. Paris: ANSES; 2016.
<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf>

- 13- American College of Sport Medicine, Riebe D, Ehrman JK, Liguori G, Magal M. ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription. Philadelphia (PA): Wolters Kluwer; 2018. .

- 14- Schipman J, Forstmann N, Rivière D, Duclos M, Toussaint JF. Recommandations générales en activités physiques et/ou sportives et lutte contre la sédentarité. p 221-27 In Médecine du sport pour le praticien. Rivière D, Rochcongar P, Amoretti R, Bigard X, Lecocq J, Monod H, Rodineau J. 712 pages. 2020. Paris Elsevier Masson SAS.

- 15- Rivière D, Bigard X. Prescription de l'activité physique p. 228-35. In Médecine du sport pour le praticien. Rivière D, Rochcongar P, Amoretti R, Bigard X, Lecocq J, Monod H, Rodineau J. 712 pages. 2020. Paris, Elsevier Masson SAS.

- 16- Zhao M, Magnussen CG, Xi B et al. Recommended physical activity and all cause and cause specific mortality in US adults: prospective cohort study. BMJ. 2020; 370: m2031

- 17- Wen CP, Wai JP, Tsai MK et al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *Lancet* 2011; 378(9798):1244-1253.
- 18- Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports*. 2015, 25(Suppl) 3:1-72
- 19- Patel AV, Bernstein L, Deka A et al. Leisure time spent sitting in relation to total mortality in a prospective cohort of US adults. *Am J Epidemiol* 2010 15;172(4):419-29.
- 20- Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 2012; 380(9838):219-229.
- 21- Chau JY, Grunseit AC, Chey T et al. Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. *PLoS One*. 2013;8(11): e80000.