

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

### SOMMAIRE

1. Pourquoi l'APA et avec quels bénéfices
2. Quelles activités
3. Précautions et contre-indications

#### 1. Pourquoi l'APA et avec quels bénéfices

Les bénéfices apportés par l'activité physique quand on est diabétique :

- ✓ Amélioration des capacités des muscles (cœur compris) et de la solidité osseuse
- ✓ Participation à la réduction du risque de maladies cardiovasculaires
- ✓ Meilleure maîtrise du poids
- ✓ Augmentation de la souplesse et de l'endurance à l'effort
- ✓ Réduction du stress, favorise le sommeil et permet de se sentir en forme
- ✓ Aide à baisser la glycémie et permet donc de mieux la contrôler
- ✓ Utilisation du sucre qui circule dans le sang : favorable pour les résultats d'hémoglobine glyquée

- ➔ Participe à l'atteinte des objectifs fixés avec le médecin en tant que premier médicament
- ➔ Possède un effet bénéfique sur l'équilibre de la tension artérielle et le cholestérol
- ➔ Réduit le risque de complications du diabète au niveau du cœur et des vaisseaux (hypertension artérielle, dysfonctionnement des reins, lésions des nerfs...)
- ➔ L'activité physique et la modification des habitudes alimentaires peuvent prévenir l'apparition d'un diabète de type 2 chez les personnes prédiabétiques, d'autant plus si elle est associée à une perte de poids

#### 2. Quelles activités

Caractéristiques de l'activité physique et du temps de sédentarité

- **Lutter contre la sédentarité** : Diminuer le temps quotidien de sédentarité : réduire le temps total et rompre les périodes de sédentarité > 90 minutes
- **Augmenter l'activité physique dans la vie quotidienne** (activités non structurées) en modifiant son mode de vie : privilégier par exemple les déplacements actifs (à pied, à vélo, en trottinette)
- **Pratiquer des activités physiques ou sportives structurées**, recommandations :
  - Au moins 150 min/semaine (2h30/semaine), par sessions d'au moins 10 minutes, à répartir dans la semaine (ne pas laisser 2 jours consécutifs sans AP)
  - Intensité modérée à élevée
  - Associer, si possible, endurance et renforcement musculaire
  - Pas d'activités particulièrement recommandées, ni d'activités interdites

Une fiche PharmaReco est disponible : Conseiller les Activités physiques et sportives en prévention primaire :

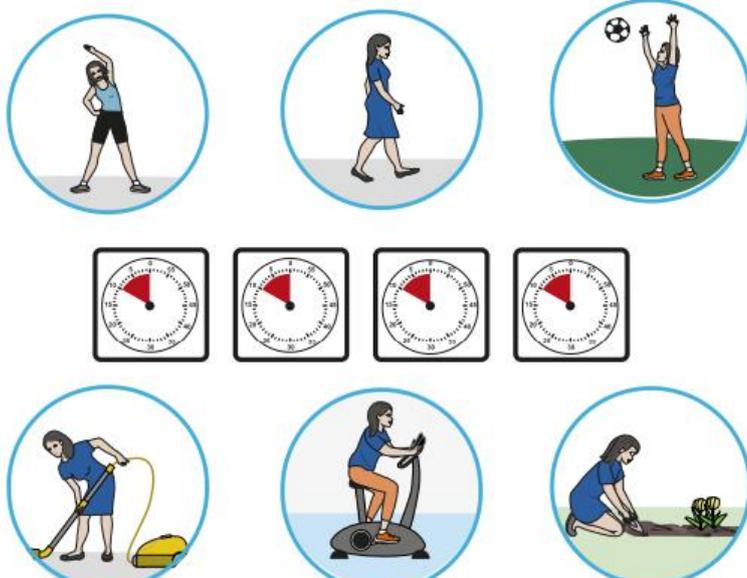
<https://www.pharmareco.fr/recommandations/conseiller-les-activites-physiques-et-sportives-en-prevention-primaire>

45 min	Marche lente, bricolage, arrosage du jardin, pétanque, billard, bowling, tennis de table, danse de salon.	Intensité ↓ Élevée	Faible	<b>Recommandations :</b> ✓ Commencer par des activités physiques de faible durée ou de faible intensité ✓ Augmenter progressivement la durée et l'intensité ✓ Bien s'hydrater avant, pendant et après l'exercice ✓ Il vaut mieux marcher 3 fois 5 minutes et se sentir bien, plutôt que de vouloir marcher 15 minutes en continu, au risque de fatiguer ou d'avoir mal
30 min	Marche rapide (d'un bon pas), nettoyage des vitres ou de la voiture, ramassage de feuilles, vélo ou natation "plaisir", aquagym, badminton.		Modérée	
20 min	Marche avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne, bêchage du jardin, jogging, natation "rapide", jeux de ballon collectifs.		Élevée	

Quand je marche pendant 45 minutes, c'est comme si je faisais du vélo pendant 30 minutes ou que je faisais du jogging pendant 20 minutes.



► Dans certains cas, votre médecin peut vous prescrire des programmes d'activité physique adaptée (APA) ou du sport santé (**Prescri'mouv** ou **Sport sur ordonnance** à Strasbourg. N'hésitez pas à vous renseigner pour connaître les structures proposant ces activités dans votre territoire afin d'en informer vos patients)



**Recommandation : 30 minutes d'activité par jour**

(Bien bouger, prendre soin de ma santé :  
<https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/fiche->

**Prise en compte des obstacles à l'activité physique**

Obstacle	Réponses possibles
Je n'ai pas le temps	Toute activité physique même modérée est utile. Profitez de toutes les occasions dans votre vie quotidienne pour être plus actif. Pensez à marcher lors de vos déplacements, prenez les escaliers plutôt que les ascenseurs, et pourquoi pas le vélo d'appartement lors de votre émission préférée ? Reprenez votre agenda. Essayez d'insérer une d'activité physique de loisirs, par exemple les jours de repos.
Je ne sais pas comment commencer	Pas besoin d'être un grand sportif pour être actif. Choisissez une activité où vous vous sentez à l'aise et qui vous plaît. Commencez doucement. Évaluez vos progrès. Pour une même activité de marche êtes-vous moins essouffé ? Mettez-vous moins de temps ?
Je suis trop fatigué(e)	Commencez doucement. Toute activité physique même modérée est utile. Une augmentation progressive permet au corps de s'adapter à l'effort, d'améliorer la qualité du sommeil et de retrouver une certaine vitalité.
Je suis essouffé(e)	Trouvez un rythme qui vous convient. N'hésitez pas à faire des pauses. Progressivement, l'activité physique améliore la fonction respiratoire.
J'ai mal aux genoux, au dos	Avant de démarrer une activité physique, demandez l'avis de votre médecin. Pensez à vous étirer dans la journée (surtout si vous rester longtemps assis). Privilégiez les activités douces (comme le Tai-Chi) ou les activités dans l'eau.
Il n'y a pas d'installations sportives près de chez moi	Il n'y a pas forcément besoin d'installations spécifiques pour pratiquer des activités bénéfiques pour la santé. Profitez de toutes les occasions dans votre vie quotidienne pour être un peu plus actif : les trajets, les courses, les jeux avec vos enfants...

**3. Précautions et contre-indications**

**Précautions à prendre**

- ✓ Prendre soin de ses pieds lors d'activités : porter de bonnes chaussures (voir avec médecin ou podologue), surveiller ses pieds après chaque douche, essuyer orteil après orteil, traiter toute ampoule ou tout durillon
- ✓ Utiliser comme aide, des bâtons de marche (solicitation moindre des articulations des membres)
- ✓ S'échauffer avant l'activité
- ✓ Boire de l'eau avant, pendant et après
- ✓ Étirer les muscles après l'effort
- ✓ Faire une mesure d'autosurveillance avant l'activité, pendant et après si le patient la mesure au quotidien
- ✓ Avoir avec soi de quoi se « resucrer » en cas de signes d'hypoglycémie

**Contre-indications**

- ✗ En cas de blessures notamment au niveau des pieds, il faut suspendre l'activité physique et consulter votre médecin ou le podologue
- ✗ La lésion nerveuse au pied « mal perforant plantaire » est une contre-indication temporaire mais absolue à toute activité mobilisant les jambes de même qu'une escarre ou une plaie évolutive ou chronique selon sa localisation (escarre sans risque d'appui, de frottement, et protégée par un pansement ne constitue pas une contre-indication)
- ✗ Un traitement récent au laser chirurgical de l'œil : contre-indication temporaire
- ✗ L'activité physique de forte intensité peut être contre-indiquée en cas de diabète déséquilibré, rétinopathie sévère, atteinte rénale... dans ce cas, une activité physique d'intensité légère ou modérée avec une vie quotidienne active sont plutôt recommandées
- ✗ Les pathologies chroniques non stabilisée représentent une contre-indication temporaire jusqu'à stabilisation, les pathologies aiguës également jusqu'à guérison

➔ Le professionnel de santé évaluera au cas par cas selon le patient et l'activité, les possibilités d'activité physique permettant d'obtenir un bénéfice pour celui-ci.

## RAPPEL DU CADRE RÉGLEMENTAIRE

### Les étapes de ma prescription d'APA : consultation médicale d'activité physique :

- ✓ Interrogatoire (histoire médicale, habitudes de vie, risques, contre-indications)
- ✓ Évaluation du niveau de risque cardio-vasculaire selon la classification européenne
- ✓ Examen physique complet (cardio-vasculaire, respiratoire, cutané et appareil locomoteur...)
- ✓ Entretien motivationnel centré sur l'activité physique choisie
  - Évaluer l'état de motivation du patient
  - Repérer les freins, agir sur les leviers : accompagnement vers un changement de mode de vie plus actif et moins sédentaire
  - Définir des objectifs réalistes et réalisables
  - Encourager la pratique sous toutes ses formes et une réduction des activités sédentaires
- ➔ Prescription d'examens complémentaires et/ou d'un avis spécialisé (si besoin)
  - Prescription d'APA : (Via un formulaire de prescription)
  - **Tout médecin intervenant auprès du patient peut prescrire une APA, les masseurs-kinésithérapeutes peuvent renouveler et adapter la prescription initiale**
  - **Personnes concernées : patients atteints d'une ALD, d'une maladie chronique présentant des facteurs de risque et personnes en situation de perte d'autonomie**
  - **Prescription pour une durée de 3 mois à 6 mois renouvelable**
  - **Dispensation de cette APA sans remboursement par l'assurance maladie, certaines mutuelles peuvent proposer une prise en charge**
- ➔ Rédaction d'un certificat d'absence de contre-indication à la pratique du sport si besoin
- ➔ Programmation du suivi médical afin d'adapter la prescription ensuite, de renforcer la motivation du patient et de l'accompagner

Décret n° 2023-234 du 30 mars 2023 relatif aux conditions de prescription et de dispensation de l'activité physique adaptée – Légifrance :

<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000047377933>

CSP Chapitre II : Prescription d'activité physique (Articles D1172-1 à D1172-5) : <https://www.legifrance.gouv.fr/codes/id/LEGIARTI000047381393/2023-10-26/>

## LIENS DIVERS / POUR ALLER PLUS LOIN

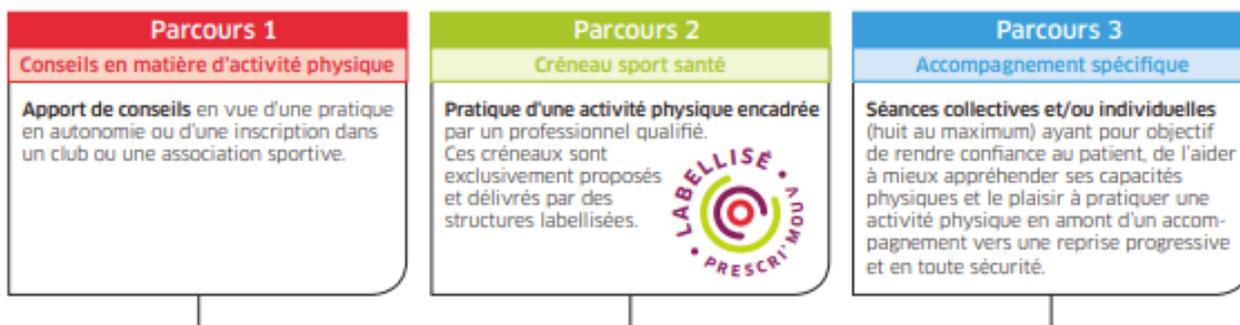
- **Ameli.fr :**
  - Diabète et activité physique : les fondamentaux : <https://www.ameli.fr/meurthe-et-moselle/assure/sante/themes/diabete/diabete-vivre-quotidien/activite-physique/diabete-activite-physique-fondamentaux>
  - L'exercice physique recommandé au quotidien : <https://www.ameli.fr/meurthe-et-moselle/assure/sante/themes/activite-physique-sante/exercice-physique-recommande-quotidien>
  - FALC Bien bouger pour prendre soin de ma santé [https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/fiche-santebd\\_bien-bouger\\_assurance-maladie.pdf](https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/fiche-santebd_bien-bouger_assurance-maladie.pdf)
  - Fiche Repère diabète : Bouger, c'est la santé : [https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/Livret%20Rep%C3%A8res\\_Bouger%20c%27est%20la%20sant%C3%A9\\_1.pdf](https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/Livret%20Rep%C3%A8res_Bouger%20c%27est%20la%20sant%C3%A9_1.pdf)
- **HAS :**
  - Prescription d'activité physique et sportive - Diabète de type 2 (sept 2018) : [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-10/ref\\_aps\\_dt2\\_vf.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-10/ref_aps_dt2_vf.pdf)
  - Prévention et dépistage du diabète de type 2 et des maladies liées au diabète (2014) : [https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/referentiel\\_pratiques\\_diabete.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/referentiel_pratiques_diabete.pdf)
  - Diabète de type 2 L'activité physique pour votre santé : [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-11/ap\\_fiche\\_diabete\\_2.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-11/ap_fiche_diabete_2.pdf)
  - 2022 La prescription d'activité physique adaptée (APA) : [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/synthese\\_prescription\\_apa\\_vf.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/synthese_prescription_apa_vf.pdf)
- **FFD (Fédération Française des Diabétiques) :**
  - Je pratique une activité physique adaptée : <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/activite-physique>
  - La prescription d'activité physique adaptée (en pratique) : <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/activite-physique/prescription-activite-physique-adaptee->
- **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 affection de longue durée : <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000033748987/>
- **OMS** - Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337003/9789240014862-fre.pdf>
- **Prescri'mouv**, bougez plus pour mieux vivre en Grand Est : <https://www.prescri-mouv-grandest.fr/>
- **ARS GE** - Le plan régional "Activités physiques et sportives aux fins de santé" 2018-2022 :
- [Le plan régional "Activités physiques et sportives aux fins de santé" 2018-2022 | Agence régionale de santé Grand Est \(sante.fr\)](https://www.ars-grandest.fr/le-plan-regional-activites-physiques-et-sportives-aux-fins-de-sante-2018-2022)
- **ANSES 2016** : Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité : Effets de l'activité physique et de la sédentarité sur le risque de diabète de type 2 (p173-174) : <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf>
- **Société française de nutrition** : programme national nutrition santé : Activité physique et santé : <file:///C:/Users/LDUPU/Downloads/dossier-pnns-activite-physique-17172.pdf>

## PRESCRI'MOUV EN GRAND EST

### 5 ÉTAPES ESSENTIELLES POUR UNE PRISE EN CHARGE COMPLÈTE



Trois types de parcours peuvent être proposés au patient en fonction de son profil et de ses besoins



- **ÉTAPE 1** : le médecin traitant en parle à son patient et lui présente le dispositif.
- **ÉTAPE 2** : le patient prend contact avec le professionnel APA le plus proche de son domicile.
- **ÉTAPE 3** : le professionnel APA propose un rendez-vous au malade afin de réaliser un entretien motivationnel et des tests de condition physique. À l'issue, le malade se voit proposer un des 3 parcours possibles.

- **ÉTAPE 4** : le médecin traitant valide la proposition et rédige le certificat de non contre-indication à la pratique le cas échéant.
- **ÉTAPE 5** : à l'issue de la prise en charge le professionnel APA réalise un bilan. Un entretien téléphonique de suivi à 6 mois est prévu.