

Prescription de l'activité physique en pratique

Les recommandations d'activité physique et les principes généraux de prescriptions de l'activité physiques sont détaillés dans les vidéos de ce module intitulées « Généralités sur l'évaluation de l'activité physique » et « Conseils pour mettre en place de l'activité physique »

L'activité physique adaptée, ou APA, est une thérapeutique non médicamenteuse qui peut être prescrites au cours de nombreuses pathologies chroniques et états de santé, notamment dans les affections de longue durée et l'obésité.

Elle se justifie pour les personnes qui ne sont pas en mesure de pratiquer de l'activité physique de manière autonome ou sécuritaire, parce qu'elles sont très désadaptées à l'effort ou qu'elles présentent des limitations responsables d'un certain degré de handicap (douleurs chroniques, handicap physique ou déficience intellectuelle).

L'APA peut être dispensée par différents professionnels de santé : kinésithérapeutes, enseignants en activité physique adaptée, psychomotriciens.

Différentes modalités d'APA sont possibles. Certaines ne sont pas spécifiquement adaptées à l'obésité. Il s'agit de la kinésithérapie et des Maisons Sport Santé.

- La **kinésithérapie de ville** est particulièrement intéressante pour les personnes très limitées en termes de mobilité, par un fort déconditionnement à l'effort, des douleurs handicapantes ou une sarcopénie. Elle permet une prise en charge individualisée. L'ordonnance précise les éventuelles limitations fonctionnelles et précise la nécessité de renforcement musculaire des quatre membres et du tronc et l'endurance. Cela permet également de travailler des composantes supplémentaires comme l'équilibre, la marche ou des pathologies associées (tendinopathies).
- Via une **Maison Sport Santé** (image). Les **Maisons Sport Santé (image)** ont pour but d'accompagner et conseiller les personnes souhaitant pratiquer une activité physique et sportive à des fins de santé. Les patients pratiquent sur place ou sont orientés vers des structures adaptées à leur demande et/ou à leur état de santé. Une prescription médicale peut être établie via des dispositifs spécifiquement dédiés, comme le site **Prescriforme** (logo) en Ile de France. Ce site permet également de rechercher les MSS et les associations sportives proposant de l'activité physique adaptée en Ile de France. Le site **Sport Santé Clic** (<https://sportsanteclicdev.azurewebsites.net/>) est également disponible en ligne pour les médecins qui souhaitent établir des ordonnances d'APA.

D'autres possibilités d'activité physique adaptée spécifiquement à l'obésité peuvent être disponibles

- Dans certaines régions des réseaux de santé proposent également des solutions de pratique d'APA pour les personnes en situation d'obésité comme le **Réseau ROMDES** en Ile de France (<https://romdes-pro.fr/contact/>) ou des associations Sport Santé orientée obésité. Ces associations proposent de l'activité physique adaptée spécifiquement aux personnes en situation d'obésité

<https://www.formesetforme.fr/professionnels.html>

<http://lesnaiades-asso.fr/wp/le-club/le-club-des-naiades/>

<https://www.diabete-obesite-hypertension.fr/index.php/descriptifs-des-ateliers/ateliers-activite-physique>

<https://www.divinementbien.fr/#>

<https://www.associationola44.org/aquagym/>

<https://www.aquagym-asso.fr/> (Aquanova)

https://www2.ffrandonnee.fr/_185/rando-sante-concept.aspx

- Des applications payantes pour smartphones existent et proposent de l'activité physique adaptée pour les personnes en situation d'obésité en visio (<https://www.kiplin.com/fr/>, <https://apps.apple.com/fr/app/apa-sport-sant%C3%A9/id6443616393>)
- Enfin, l'APA peut être une des composantes des soins proposés en SMR (anciennement SSR) spécialisées en nutrition (disposant d'une autorisation d'activité ARS en Digestif, métabolique et endocrinien), qu'ils soient ambulatoires ou en hospitalisation conventionnelle. Cette modalité de soins est particulièrement intéressante pour des patients en situation de perte d'autonomie notamment. La liste des SMR nutrition présents sur votre secteur peut-être obtenue en contactant votre CSO régional ([Les centres spécialisés d'obésité - Ministère de la Santé et de la Prévention \(sante.gouv.fr\)](#))

Il faudra bien entendu au préalable vérifier l'absence de contre-indication ou les modalités à respecter pour la pratique, notamment cardiologique, pour la reprise d'une activité physique adaptée chez les patients à risque.

Une évaluation du déconditionnement d'effort peut être réalisée avec la prescription d'une **épreuve d'effort avec mesure de la VO2 max**, à préciser sur l'ordonnance. Les résultats de cet examen permettront à l'intervenant d'adapter le niveau de l'effort sur les activités d'endurance.

Les recommandations de la Haute Autorité de Santé sur la prescription de l'APA sont disponibles sous la vidéo

[La prescription d'activité physique adaptée \(APA\) \(has-sante.fr\)](#)

Il est intéressant que la reprise de l'activité physique soit accompagnée prescription de mesure visant à favoriser la pratique en limitant la gêne physique. On peut par exemple prescrire le port d'une ceinture de maintien abdominal, réalisée sur mesure et faisant l'objet d'un remboursement par la sécurité sociale, pour les patients gênés par un tablier abdominal ou une hernie abdominale de gros volume. De la même manière, il est justifié de réajuster régulièrement un éventuellement traitement antalgique pour limiter les douleurs.