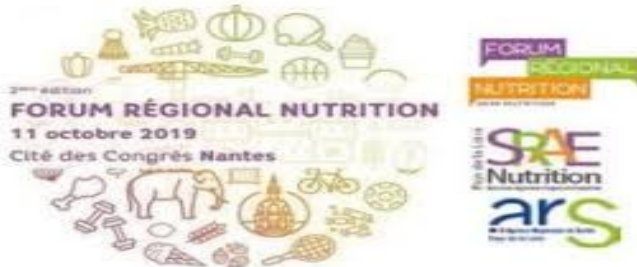


En route vers la prescription d'activité physique

Le vendredi 11 Octobre 2019 avait lieu à la cité des congrès de Nantes la 2ème édition du forum régional nutrition, organisé par la SRAE nutrition en collaboration avec l'ARS Pays de Loire auquel se sont rendus les étudiants de 2ème année de BTS diététique du lycée Jean Hyppolite de Jonzac. La journée se déroulait autour de 5 piliers principaux «Nutrition», «Alimentation», «Activité physique», «Dénutrition» et «Obésité» abordés dans les différentes conférences proposées.



Une des conférences proposées avait pour thème la prescription d'activité physique. Cette conférence se déroulait en 2 temps. D'abord le **professeur F.CARRE** qui est cardiologue au CHU Pontchaillou de Rennes. Puis de Anne LEGALL représentant l'**ARS Pays de Loire** (Agence Régional de Santé).

La prescription d'activité physique ?

**L'activité physique c'est quoi ?*

Tout d'abord le Professeur CARRE a rappelé les définitions de base autour de l'activité physique. Oui activité physique et sport c'est **différent**.

Activité physique = Bouger

Exercice physique = Activité physique programmée, réalisée pour maintenir ou améliorer la santé.

Sport = Exercice physique réalisé dans un cadre réglementaire pratiqué en loisirs ou en compétition

Capacité physique = Niveau maximum d'effort musculaire que l'on est capable de réaliser. La capacité physique est le meilleur marqueur de vie de quelqu'un.

**Pourquoi prescrire ?*

Après plusieurs études il a été démontré que l'inactivité physique et la sédentarité augmentent le risque de développer une maladie chronique et diminuent l'espérance de vie. Pourtant en France -de 60 % des adultes respectent les recommandations d'activité physique fixée par l'HAS. « 7h30 durée moyenne/j ».

Le Pr. CARRE a mis en avant le fait que « même si l'espérance de vie est identique en France et en Suède, une espérance de vie en bonne santé en France est de 65 ans contre 71 pour la Suède. »

En 2011, l'HAS a reconnu « **les activités physiques et sportives comme action thérapeutique non médicamenteuse** ».



Pour conclure cette conférence a été très intéressante et a également permis de rappeler que l'activité physique est accessible à tous et qu'elle apporte de grands bénéfices à notre forme et pour notre longévité en bonne santé. (Vous pouvez retrouver d'autres informations sur cette journée sur <https://www.sraenutrition.fr/forum-regional-nutrition/>)

**Comment ?*

Un guide d'information a été créé par l'HAS afin de pouvoir guider les médecin sur la mise en place de cette nouvelle mesure.

Le médecin aura pour but d'évaluer le niveau d'activité physique du patient, en prenant en compte sa motivation, les limites médicales et il sera présent afin d'encourager, motiver et éduquer le patient à l'activité physique.

L'activité physique prescrite reposera principalement sur **l'endurance** et **le renforcement**.

Le patient sera ensuite redirigé vers d'autres professionnels de santé (Kiné, Ergothérapeute..)

Le fonctionnement existant en Pays de Loire

Niveau national : Stratégie Nationale sport santé 2019/2024

Niveau Régional : Plan régional sport santé Bien-être 2018/2022

La consultation se fait par un médecin généraliste ou spécialiste. Et ensuite le patient prend contact avec la plateforme téléphonique régionale.

Outils utilisés : Formulaire de prescription et « le carnet de patient »

Un appel à projet a été lancé pour la construction de maison sport santé. « L'objectif est de 100 MSS en 2019 et 500 MSS en 2022 » a annoncé Anne LEGALL Les missions de ces MSS sont : permettre une mise à disposition d'informations sur les offres existantes, de réaliser un bilan et de mettre en relation patients et professionnels.