HAS
HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

Développer la qualité dans le champ sanitaire, social et médico-social

AVRIL **2019**

Activité physique et sportive

Faciliter la prescription médicale

Les bienfaits de l'activité physique (AP) sur la santé ne sont plus à démontrer ! L'AP est recommandée pour tous, et en particulier pour les patients atteints de maladies chroniques. La HAS propose un guide et des référentiels pour aider les médecins à prescrire une activité physique à leurs patients.

Avec une population de plus en plus sédentaire, touchée plus fréquemment par des maladies chroniques, le développement de l'activité physique (AP) constitue un axe majeur des derniers plans de santé publique : plan national nutrition santé, plan obésité, etc. Et, depuis 2016, la loi prévoit que les médecins traitants puissent prescrire une AP adaptée à leurs patients atteints d'une maladie chronique en affection longue durée.

Pour autant, l'impact de l'AP sur la santé, documenté de manière spécifique pour de nombreuses maladies, est encore insuffisamment connu des médecins.

De plus, ils disposent de peu d'outils pratiques pour les aider à mener une consultation médicale ciblée et estimer le risque réel d'un événement cardiovasculaire grave lié à la pratique de l'AP.

La HAS a publié un guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes, comprenant :

- un socle de connaissances générales sur l'AP et ses impacts sur la santé ;
- le déroulé d'une consultation d'AP accompagné d'outils pratiques (grilles, questionnaires, repères) ;
- des grilles d'évaluation du risque cardiovasculaire des patients ;
- des référentiels d'aide à la prescription pour différentes maladies chroniques et états de santé.

Le guide entend aider les médecins à promouvoir l'activité physique auprès de leurs patients, à mener une consultation ciblée et à prescrire une activité physique adaptée à l'état de santé du patient.

• • •

consultation

Quelle consultation pour quel patient ?

Le guide décrit deux niveaux de consultation médicale avant de prodiguer des conseils ou de prescrire une activité physique (AP) :

● L'évaluation médicale minimale

Le médecin doit envisager une évaluation médicale minimale de son patient dès lors qu'il envisage de lui conseiller ou de prescrire une AP. Il s'agit d'évaluer son risque cardiovasculaire, d'estimer son niveau habituel d'AP et de jauger son niveau de motivation pour les AP choisies avec lui.

● La consultation médicale dédiée à l'activité physique (plus longue)

Elle concerne certains patients plus à risque pour la pratique d'une AP, en particulier d'événements cardiaques graves ou demandant un accompagnement médical plus important (patients diabétiques, personnes atteintes de cancer ou personnes âgées fragiles).

Cette consultation comprend un interrogatoire, une évaluation du niveau de risque cardiovasculaire, un examen physique, une évaluation de la condition physique et un entretien de motivation et, au besoin, la prescription d'examens complémentaires.

La consultation se conclut par la prescription d'AP adaptées à l'état du patient et par des conseils pour réduire le temps passé à des activités sédentaires.

→ Tous les individus qui désirent commencer une AP n'ont pas besoin d'un avis médical préalable. Pour cibler les patients qui en ont besoin et qui souhaitent commencer une AP d'intensité au moins modérée, la HAS propose d'utiliser en population générale **l'auto-questionnaire d'aptitude à l'activité physique (Q-AAP+).**

Une première série de référentiels d'aide à la prescription d'activité physique (AP) est disponible pour les patients atteints de l'une des 6 pathologies suivantes :

- surpoids et obésité de l'adulte ;
- diabète de type 2 ;
- hypertension artérielle ;
- bronchopneumopathie chronique obstructive ;
- maladie coronarienne stable ;
- accidents vasculaires cérébraux.

Des référentiels sont annoncés pour d'autres situations : les cancers, l'insuffisance cardiaque chronique, la dépression, les personnes âgées et les femmes enceintes.

Pourquoi la HAS publie-t-elle ce guide ?

Ces travaux poursuivent deux objectifs :

- développer le conseil et la prescription d'une AP par les médecins, tant en prévention qu'en traitement des maladies chroniques ou des états de santé pour lesquels l'AP a montré des effets bénéfiques ;
- concourir à la mise en œuvre d'une politique de promotion de l'activité sur ordonnance en soins primaires avec le développement au niveau local ou régional de parcours de santé coordonnés plurisdisciplinaires (médecin traitant, professionnels de santé et professionnels de l'activité physique et sportive).

En France, plus de

30%

des adultes n'atteignent pas les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique

Source : Étude Esteban 2014-2016 – Santé publique France. Réalisée chez des adultes de 18 à 74 ans

Pratiquer au moins **2h30** d'activité physique d'intensité modérée **par semaine**, répartie sur 3 à 5 séances, est recommandé.

Chez les **personnes âgées**, l'activité physique favorise le maintien de l'autonomie et des capacités cognitives, réduit les risques de chutes, et de démences.

FOCUS SUR 2 PATHOLOGIES CHRONIQUES FRÉQUENTES

Pour les patients atteints de diabète de type 2 : l'activité physique (AP) régulière en endurance, en renforcement musculaire ou les deux réduit les risques de complications micro et macro-vasculaires du diabète. Elle améliore l'équilibre glycémique et, chez le patient traité par insuline, réduit ses besoins en insuline. Il existe un certain nombre de contre-indications à l'AP :

- une hyperglycémie supérieure à 2,5 g/L au moment de débuter l'exercice ;
- une rétinopathie sévère, une atteinte rénale sévère, pour les activités d'intensité élevée ;
- un mal perforant plantaire pour les exercices physiques mobilisant les membres inférieurs.

Pour les patients victimes d'un accident vasculaire cérébral : l'AP est bénéfique chez le patient, même à distance de l'AVC. Pour cette prescription, le médecin s'appuie sur un avis cardiologique et sur un bilan fonctionnel préalable, lequel permet d'évaluer les séquelles du patient. Une AP régulière, poursuivie tout le long de la vie, améliore l'autonomie du patient et sa condition physique. Elle permet, en association avec des règles hygiénodiététiques et un bon contrôle des autres facteurs de risque cardiovasculaire, de réduire le risque de récidive d'AVC et la mortalité cardiovasculaire. Des AP en endurance et en renforcement musculaire sont préconisées. Les activités de la vie quotidienne doivent être encouragées car elles jouent un rôle important dans le gain en autonomie du patient et sur le volume d'AP réalisée chaque jour.

PRESCRIRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (AP)

Les différents niveaux d'intensité

1. **Les activités sédentaires** comprennent toutes les activités réalisées au repos en position assise ou allongée (se déplacer en véhicule automobile, regarder la télévision, lire…) et la position statique debout

2. **L'AP d'intensité faible** rend la personne active, mais elle ne provoque ni essoufflement, ni transpiration (promener son chien, lire debout, s'habiller…)

3. **L'AP d'intensité modérée** provoque un léger essoufflement et un peu de transpiration. La conversation reste tout à fait possible (marche à 4 km/h, montée lente des escaliers, vélo de loisirs à 15km/h, jardinage…)

4. **L'AP d'intensité élevée** conduit à un essoufflement important, une transpiration abondante et à une conversation difficile (marche rapide supérieure à 6,5 km/h, course à pied à 9 km/h, montée rapide des escaliers…)

5. **L'AP d'intensité très élevée** donne lieu à un essoufflement très important, une transpiration très abondante et une conversation impossible. Cela recouvre la pratique du sport à haut niveau (course à pied de 9 à 28 km/h…)

entretien

Extrait de l'interview du Dr Alexandre Feltz, médecin généraliste et adjoint au maire de Strasbourg en charge de la santé. À retrouver en intégralité dans le webzine de la HAS.

Le rôle essentiel du médecin généraliste dans la prescription d'activité physique adaptée

Pourquoi prescrire de l'activité physique dans le cadre de la médecine générale ?

Une activité physique adaptée à l'état de santé (APAS) est un traitement d'une très grande efficacité pour améliorer sa santé. Pour les pathologies chroniques, l'APAS a une efficacité triple : elle améliore l'état de santé, ainsi que la qualité de vie et elle permet de diminuer voire d'arrêter certains médicaments.

Exemple avec le diabète de type 2 : il est démontré que l'activité physique (AP) améliore le taux de glycémie de façon rapide et efficace et réduit le risque de mortalité cardiovasculaire. En santé mentale : l'AP peut aider les patients sous psychotropes à limiter les effets secondaires (prise de poids, diabète, etc.). Il est essentiel de ne plus prescrire de traitement neuroleptique sans l'accompagner aussi d'une prescription d'activité physique adaptée.

Grâce au guide de la HAS, nous avons désormais accès à des recommandations qui permettent de définir précisément les contours de la consultation médicale d'activité physique pour la santé.

Ces consultations médicales d'activité physique pour la santé seront-elles chronophages ?

La condition physique de nos patients sera évaluée par les intervenants spécialisés en APAS : enseignants APAS, éducateurs sportifs, kinésithérapeutes, ergothérapeutes... La tâche du médecin traitant sera d'évaluer l'état de santé de son patient atteint de pathologie chronique, de vérifier si celui-ci est ou non sédentaire et surtout de lui faire accepter un changement de comportement.

Pour les patients sédentaires mais ne présentant pas de pathologie chronique, que peut faire le médecin généraliste ?

Pour la prévention primaire, je conseille de se reporter à l'annexe 4 du guide **« Prescription d'activités physiques – Freins et leviers »**. Les principales objections opposées à la pratique d'une AP sont indiquées, ainsi que des pistes de réponses. Au médecin de s'en inspirer pour proposer des réponses personnalisées et pour accompagner son patient au changement.

Quelles sont les contre-indications à la pratique d'une AP ?

Il n'y a quasiment aucune contre-indication à la pratique d'une activité physique d'intensité modérée (marche active, montée lente des escaliers, jardinage...). L'épreuve d'effort reste indispensable lorsqu'une activité physique d'intensité forte est envisagée et/ou lorsque le risque cardiovasculaire est très élevé.

Pour l'ensemble des patients, un levier essentiel pour lutter contre l'inactivité physique est de promouvoir les modes de déplacements du domicile vers les lieux d'activités comme le travail : habiter à plusieurs km de son bureau est une chance incroyable de faire du vélo ou de la marche à pied et de préserver sa santé !

Voir aussi sur **www.has-sante.fr**

- Guide « Promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes »
- Référentiels de prescription d'activité physique et sportive par pathologie
- Dossier Webzine « Prescription d'activité physique : des bienfaits pour tous ! »

Retrouvez tous nos travaux et
abonnez-vous à l'actualité de la HAS
www.has-sante.fr

HAS
HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ
Développer la qualité dans le champ sanitaire, social et médico-social