

La prescription d'activité physique adaptée (en pratique)

L'activité physique a de [nombreux bienfaits](#) sur la santé et représente l'un des piliers du traitement du diabète. En fonction de la situation médicale et des facteurs de risque existants, le médecin traitant peut être amené à prescrire des séances d'activité physique adaptée (APA) dans le cadre du suivi du diabète, qui est une Affection de Longue Durée (ALD). Faisons le point, en pratique.

La prescription d'une activité physique adaptée pour qui ?

Selon la Haute Autorité de Santé*, “ *l'activité physique adaptée (APA) est une thérapeutique non médicamenteuse validée sur des données probantes dans de nombreuses pathologies chroniques et états de santé. L'APA se justifie pour les personnes incapables de pratiquer des activités physiques (AP) ou sportives ordinaires en autonomie et en sécurité, et considérées comme physiquement « inactives », car n'ayant pas un niveau d'AP conforme aux recommandations de l'OMS* ”.

Initialement, cette mesure concernait uniquement les patients atteints d'une affection de longue durée. [Le Décret n° 2023-234 du 30 mars 2023*](#) vient élargir la prescription de l'APA au-delà des personnes atteintes d'une affection longue durée (ALD), aux patients atteints d'une maladie chronique présentant des facteurs de risque et aux personnes en situation de perte d'autonomie.

L'activité physique adaptée pour combien de temps ?

Selon le Décret n° 2023-234 du 30 mars 2023, “ *l'activité physique adaptée est prescrite pour une durée de trois mois à six mois renouvelable.*”

Ce décret permet à tout médecin intervenant dans la prise en charge des patients la prescription d'une activité physique adaptée (APA) et aux masseurs-kinésithérapeutes de renouveler et d'adapter la prescription initiale.

Ainsi, la prescription médicale du sport peut être prescrite pour une durée supérieure à 6 mois, tenant compte de l'état de santé du patient.

Quelles sont les étapes clés de la prescription du sport ?

La Haute Autorité de Santé a produit un document sur la consultation et la prescription médicale d'activité physique (AP) à des fins de santé chez l'adulte. En voici quelques éléments sur la consultation médicale. Le médecin va effectuer une consultation médicale d'activité physique comprenant :

- Une série de questions, notamment sur l'histoire médicale, les habitudes de vie, et les risques, les limitations et les contre-indications à l'AP.
- Une évaluation du risque cardio-vasculaire.
- Un examen physique complet, en particulier cardio-vasculaire, respiratoire, cutané et de l'appareil locomoteur.
- Un entretien motivationnel centré sur la ou les activités physiques ou sportive(s) choisie(s) avec le patient, afin de :

- évaluer l'état de motivation pour l'AP choisie ;
- repérer les freins, agir sur les leviers et l'accompagner vers un changement de mode de vie plus actif et moins sédentaire ;
- définir avec le patient des objectifs réalistes et réalisables ;
- encourager la pratique d'AP sous toutes ses formes et une réduction du temps passé à des activités sédentaires.

Il réalise également :

- Une évaluation des différentes composantes de la condition physique du patient par des mesures anthropométriques et par des tests simples validés en environnement,
- Une prescription d'examen complémentaires et/ou d'un avis spécialisé (si indiquée).
- Une prescription d'activité physique adaptée qui comprend : un programme d'APA (niveau 2, si indiqué) ; ou un sport- santé ou des activités physiques ordinaires en groupe ou en individuel, supervisées ou non (niveau 3 et 4) ; et des conseils individualisés d'AP de la vie quotidienne et de réduction de la sédentarité.

La rédaction d'un certificat d'absence de contre-indication à la pratique du sport, pour le sport choisi avec le patient

La programmation du suivi médical, qui doit lui permettre d'adapter sa prescription d'activité physique, de renforcer la motivation de son patient et de l'accompagner progressivement vers un mode de vie physiquement actif et moins sédentaire en toute autonomie.

Pour prescrire l'APA, le médecin doit utiliser un formulaire spécifique à un modèle qui est consultable [ici](#). L'observance de la prescription d'activité physique est le premier enjeu. L'adhésion au programme d'activité physique ou d'APA est la condition de son efficacité à court terme. L'accompagnement de la personne vers un changement de mode de vie plus actif est la condition d'une efficacité à moyen et long terme.

Quid du remboursement ?

La dispensation de cette activité physique ne fait pas l'objet d'un remboursement par l'assurance maladie. Certaines mutuelles peuvent proposer une prise en charge.

Une aide financière de la ville peut être également envisagée, ainsi que par d'autres institutions ou encore certains clubs sportifs.

Découvrez d'autres ressources pour vous faire accompagner ou vous orienter dans votre pratique d'activité physique [ici](#).

*Sources :

Haute Autorité de Santé. [La prescription d'activité physique adaptée \(APA\)](#)

[Décret n° 2023-234 du 30 mars 2023 relatif aux conditions de prescription et de dispensation de l'activité physique adaptée - Légifrance](#)

Haute Autorité de Santé. [Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte](#)

Agence régionale de Santé Occitanie. [Prescription d'une activité physique adaptée.](#)

Plus d'informations :

[Je pratique une activité physique](#)

[Comment adopter un style de vie moins sédentaire](#)

Témoignage d'un enseignant en APA