

Activité physique en ETP

Sélection bibliographique

9 juin 2022



Le Centre de ressources en éducation du patient s'inscrit dans un ensemble cohérent et complémentaire d'activités, de partenariats opérationnels et financiers, qui contribuent à la mise en œuvre de la politique nationale et régionale de santé et à l'accompagnement des structures. Financé par l'ARS Provence-Alpes-Côte d'Azur, il propose quatre services pour tout professionnel, soignant, en ville ou à l'hôpital, représentant de patients, réseaux de soins, intervenant dans le champ de l'ETP.

Cette liste de références bibliographiques est réalisée par Stéphanie Marchais, documentaliste au Centre de ressources en éducation thérapeutique du patient, financé par l'ARS Paca et porté par le CRES Paca. Elle est conçue à l'attention des participants de **l'atelier Activité physique en ETP**, dans le cadre du Séminaire régional des coordonnateurs d'éducation thérapeutique du patient, qui se déroule le 9 juin 2022 à Marseille.

Le choix est fait d'une courte sélection bibliographique, mentionnant : une vidéo, des éléments de réglementation, un site internet, deux ouvrages, quatre rapports, six articles, cinq outils pédagogiques.

Les bases de données interrogées le 25 mai 2022 sont : Bib-Bop, Cairn, Elsevier-Masson.

Pour tout accompagnement documentaire, contactez Stéphanie Marchais :
stephanie.marchais@cres-paca.org

Une vidéo



Mettre en place une activité physique

CRES Provence-Alpes-Côte d'Azur, ARS Provence-Alpes-Côte d'Azur, 2017-11

Court métrage sur l'activité physique mettant en scène deux patient.es : la première pratique la marche, tandis que le second patient peine à se remettre à la pratique d'une activité physique. Ils échangent sur le sujet. Cette vidéo supports permet de renforcer les compétences des patients. Elle fait partie d'un ensemble de neuf films courts intitulé « ETP en scène ».

<https://www.youtube.com/watch?v=8Z6dRk7Jzls>

Des éléments de réglementation



La loi sport-santé sur ordonnance

La loi de modernisation de notre système de santé a introduit en 2016 la possibilité, pour le médecin traitant, de prescrire une activité physique aux personnes souffrant d'une Affection de Longue Durée (ALD). Cette mesure concerne 10,7 millions de Français atteints d'ALD

<https://azursportsante.fr/loi-sport-sante-sur-ordonnance/>

- **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>

Un site internet



Mon sport santé PACA

Cartographie des offres sport-santé de ma région

<https://paca.sport.sante.fr/>

Deux ouvrages



MARQUESTE Tanguy, THERME Pierre

Sport et santé. Mythe ou réalité ? Des activités physiques adaptées pour la santé

Presses universitaires de Provence, 2019, 336 p.

Cet ouvrage collectif aborde la problématique du sport-santé de façon pluridisciplinaire. Il rassemble de nombreux professionnels tels que médecins, enseignants, chercheurs, intervenants en activité physique adaptés (APA), infirmières, sage-femmes, psychomotriciens, salariés, élus et dirigeants associatifs. La première partie est dédiée aux partenaires institutionnels associés au développement du sport-santé en Provence-Alpes-Côte d'Azur. La seconde partie illustre les multiples contextes où les activités physiques sont adaptées pour la santé, en s'appuyant sur des exemples concrets.

M.01.02.MAR

DEPIESSE Frédéric, COSTE Olivier, CAYRAC Claude (et al.)



Prescription des activités physiques en prévention et en thérapeutique

Elsevier Masson, 2016, 518 p.

L'objectif de cet ouvrage sur l'activité physique est d'apporter les connaissances nécessaires dans un but de prescription au quotidien par les médecins et de conseils par les autres professionnels de santé. Les auteurs abordent successivement : les données physiologiques, les risques et les outils d'évaluation de la pratique de l'activité physique ; les recommandations pour la pratique de l'activité physique en cas de pathologie : obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, arthrose, ostéoporose, asthme, pathologies neurologique et psychiatrique, etc. ; les particularités dues à la grossesse et les spécificités selon l'âge.

M.01.02.DEP

Quatre rapports



Avis relatif aux mesures d'accompagnement de la reprise d'une activité physique adaptée (APA) des personnes atteintes de maladies chroniques et des personnes âgées

HCSP, 2020-07-02, 16 p.

Cet avis émet des recommandations relatives à la reprise d'une activité physique adaptée (APA) pour les personnes souffrant de maladies chroniques et les personnes âgées dans le contexte de l'épidémie de Covid-19. Le HCSP souligne les bénéfices thérapeutiques de l'APA et la nécessité d'une reprise dès que possible après la période de confinement. Les mesures barrières recommandées sont similaires à celles de la reprise de l'activité physique et sportive de l'avis du 31 mai 2020 sauf concernant le port du masque à usage médical et non grand public. Des recommandations sont par ailleurs précisées pour établissements relatives aux densités de personnes, aux flux de circulation, à la structure et l'aération des locaux, aux mesures de désinfection des locaux et des surfaces, ainsi qu'à l'information des pratiquants et du personnel.

https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcspa20200702_repducteactphyadapenlipiddecov.pdf

f

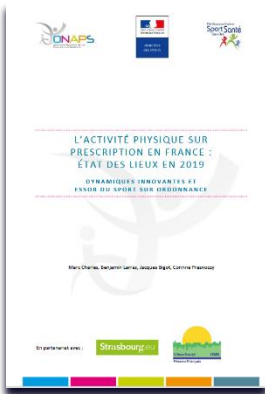


Activité physique : prévention et traitement des maladies chroniques. Synthèse et recommandations

Editions INSERM, EDP Sciences, 2019-01, 124 p.

<https://www.inserm.fr/expertise-collective/activite-physique-prevention-et-traitement-maladies-chroniques/>

L'Inserm a été sollicité par le ministère des Sports pour réaliser une expertise collective afin de disposer d'un bilan des connaissances scientifiques et d'analyser, dans le cadre des maladies chroniques, l'impact de l'activité physique et sa place dans le parcours de soin. Cette expertise s'appuie sur une analyse critique de la littérature scientifique internationale réalisée par un groupe pluridisciplinaire de treize chercheurs experts dans différents domaines relatifs aux pathologies chroniques, à la médecine du sport et à la psychosociologie. Les principales pathologies qui y sont étudiées sont les pathologies cardiovasculaires, les cancers, le diabète et les pathologies respiratoires chroniques. L'obésité, en tant que déterminant de maladies chroniques et phénomène morbide en soi, y trouve également sa place. Enfin, sont aussi prises en compte certaines maladies mentales (dépression, schizophrénie), ainsi que les troubles musculosquelettiques (TMS) et la multimorbidité.



CHARLES Marc, LARRAS Benjamin, BIGOT Jacques (et al.)

L'activité physique sur prescription en France : état des lieux en 2019. Dynamiques innovantes et essor du sport sur ordonnance

ONAPS, Ministère des sports, Pôle ressources national sport santé bien-être, 2019, 84 p.

L'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS) et le Pôle ressources national (PRN) sport santé bien-être publient un rapport sur les dispositifs de prescription d'activité physique, leurs modes de fonctionnement et de financement. Il rend compte, suite à une enquête portant sur une centaine de dispositifs, du profil des acteurs impliqués, issus soit du monde du sport, soit de celui de la santé, de celui des bénéficiaires de ces dispositifs, et analyse les modèles économiques les sous-tendant. Ce rapport, bien que limité dans le nombre de dispositifs dont il est réellement rendu compte, donne une image de la variété des montages proposés, des acteurs impliqués et indique également la diversité des publics pris en compte. Il soulève également l'absence fréquente de financements pérennes pour soutenir ces actions sur le long terme. [D'après auteurs]

https://onaps.fr/wp-content/uploads/2021/05/Onaps_Sport-sur-ordonnance_Rapport_vf.pdf

Six articles

GREMY Isabelle, CARRE François

Le sport. Nouvelle thérapeutique du XXI^e siècle ? Dossier

ADSP, n° 114, 2021-06, pp. 12-49

<https://www.hcsp.fr/explore.cgi/adsp?clef=1175>

Ce numéro d'ADSP s'attache à présenter les bénéfices de l'activité physique sur un grand nombre de maladies chroniques y compris les pathologies mentales et la prévention de la dépendance lors du vieillissement. Une pratique régulière d'activité physique adaptée aux personnes atteintes d'une maladie chronique est indéniablement favorable à leur santé. Il s'agit de déterminer quel type d'activité, dans quel cadre et avec quel accompagnement.

MINO Jean-Christophe, PERRIN Claire

Comprendre l'activité physique dans la maladie chronique : proposition d'un cadre théorique d'analyse

Revue d'épidémiologie et de santé publique, vol. 69 n° 3, 2021-06, pp. 127-133

<https://tel.archives-ouvertes.fr/LVIS/hal-03267290v1>

Les effets positifs sur la santé d'une activité physique adaptée au cours d'une maladie chronique sont aujourd'hui reconnus scientifiquement et sa promotion s'inscrit dans la politique publique. Dans ce contexte, l'une des tâches de la recherche en santé publique est de pouvoir mieux connaître la pratique de l'activité physique des personnes malades. En complément des études mesurant l'importance de certains déterminants de cette pratique, des recherches peuvent l'appréhender qualitativement. Dans cette perspective, cet article proposera un cadre théorique analytique de l'activité physique dans la maladie s'appuyant sur deux concepts clés : les « normes de vie » issues de la philosophie de la santé de Georges Canguilhem et « la trajectoire de maladie » issue de la sociologie interactionniste d'Anselm Strauss. Il s'agit de pouvoir mieux comprendre l'important et fragile « travail » des patients à l'œuvre dans la transformation de leurs habitudes et normes de vie en lien avec les professionnels de l'activité physique.

GREMY Isabelle

Activité physique en prévention et traitement des maladies chroniques. Dossier

BEH, n° hors-série, 2020-11-03, 37 p.

http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2020/HS/pdf/2020_HS.pdf

Les bénéfices de la pratique d'une activité physique (AP) – adaptée si nécessaire – l'emportent sans conteste sur les risques encourus, quels que soient l'âge et l'état de santé. L'AP est un comportement et un mode de vie d'autant plus facile à maintenir qu'elle aura été démarrée dès l'enfance. Néanmoins, de nombreux facteurs (individuels, interpersonnels, environnementaux, politiques, contextuels) influencent sa pratique et son maintien. Dans tous les cas, il n'est jamais trop tard pour bénéficier des effets d'une pratique régulière, en prévention primaire, secondaire et tertiaire.

MINO Jean-Christophe, PACALLET Melody, RICARD Jean-Michel

Activité physique adaptée à l'hôpital, c'est possible !

Revue hospitalière de France, n° 594, 2020-05, pp. 56-59

[http://www.revue-](http://www.revue-hospitaliere.fr/layout/set/print/content/download/196005/1649840/file/56_Mino_RHF594_web.pdf)

[hospitaliere.fr/layout/set/print/content/download/196005/1649840/file/56_Mino_RHF594_web.pdf](http://www.revue-hospitaliere.fr/layout/set/print/content/download/196005/1649840/file/56_Mino_RHF594_web.pdf)

Si depuis longtemps l'adage populaire affirme que « le sport, c'est bon pour la santé », on sait maintenant aussi que l'activité physique, c'est très bon pour la maladie, à la condition d'être adaptée à la pathologie. L'activité physique est maintenant reconnue comme outil, tant préventif que thérapeutique, efficace. Et l'hôpital peut en être promoteur comme le montre ce projet national mis en place par Siel Bleu.

BARTH Nathalie, LEFEBRE Blandine

S'engager dans une activité physique pour apprendre à gérer sa maladie : l'exemple de deux expériences de patients

Santé publique, vol. 28 n° 1 supplément 2016, 2016, pp. S109-S116

<https://www.cairn.info/revue-sante-publique-2016-HS-page-109.html?contenu=resume>

S'engager dans une activité physique (AP) sur recommandations médicales pour gérer une maladie chronique ne va pas de soi, surtout quand elle ne s'inscrit pas dans les « dispositions » sociales des patients, ou encore dans leurs habitudes antérieures. Notre objectif est d'analyser le processus d'engagement dans une activité physique adaptée (APA) de patients de générations différentes mais évoluant dans des dispositifs de soins et d'éducation « à et via » l'APA. L'étude mobilise les concepts de « trajectoire de maladie » et de « carrière » de

pratiquant d'APA pour appréhender l'impact du parcours de soin et d'éducation sur l'engagement de la personne dans une pratique physique régulière et pérenne.

FAVROD-COUNE Thierry, DELGADO Humberto, SERENI Stefania (et al.)

Facteurs motivant ou décourageant à pratiquer de l'activité physique chez des patients souffrant de maladies cardio-vasculaires et de diabète

Education thérapeutique du patient - Therapeutic patient education, vol. 1 n° 2, 2009-12, pp. 119-125

<https://www.etp-journal.org/articles/tpe/abs/2009/02/tpe0910/tpe0910.html>

La pratique de l'exercice physique est particulièrement importante chez les patients diabétiques et les patients souffrant de maladies cardiovasculaires. Malheureusement plus de 50 % des patients arrêtent l'activité physique après 6 mois. Les facteurs motivant ou décourageant la pratique de l'exercice physique ont été étudiés avant et après un programme d'activité physique couplé à des ateliers d'éducation thérapeutique chez des patients souffrant de maladies cardio-vasculaires et de diabète. Les motivations principales à faire de l'activité physique sont en relation avec l'amélioration de l'état de santé (64 %) et du bien-être corporel (16 %). Les freins principaux ont attrait également au vécu corporel (30 %) et à l'état de santé (28 %). Les freins ont diminué de moitié après le programme d'activité physique. La qualité de vie des patients diabétiques s'améliore également significativement. Les patients ont augmenté leur niveau d'activité physique dans la vie quotidienne après la fin du programme. Conclusion : deux tiers des facteurs motivants portent sur l'amélioration de la santé et un tiers sur le vécu psychosocial et corporel.

Cinq outils pédagogiques



Mallette pédagogique

PLANETE Promouvoir L'Activité physique en Education Thérapeutique

CRES Provence-Alpes-Côte d'Azur, ARS Provence-Alpes-Côte d'Azur, 2020

<http://www.cres-paca.org/a/1031/planete-outil-de-promotion-de-l-activite-physique-en-etp/>

Cet outil permet de promouvoir la pratique d'une activité physique adaptée et régulière auprès des patients en éducation thérapeutique, quelle que soit la pathologie concernée. Il propose des activités pour renforcer les savoirs et compétences du patient menant à la pratique d'une activité physique adaptée autour de 4 axes : identifier les freins et se motiver ; renforcer ses connaissances ;

choisir une activité physique et y accéder ; planifier sa pratique. Pour chaque axe, des compétences sont identifiées et renvoient sur les fiches pédagogiques et les supports adaptés.

La mallette comprend : 1 livret de l'utilisateur (84 p.) ; 1 photo-expression (39 photos) ; 11 jeux de cartes : 35 cartes "caractéristiques", 10 cartes "freins", 38 cartes "les raisons de ne pas pratiquer", 16 cartes "réalisme", 24 cartes "activités de la vie courante et professionnelle", 47 cartes "activités physiques", 20 cartes "d'accord/pas d'accord", 7 cartes "pause active", 33 cartes "motivations", 47 cartes "info", 12 "cartes réponses libres" ; 2 panneaux "d'accord/pas d'accord"; 6 pions ; 1 dé ; 1 plateau de jeu grand format ; 1 plateau de jeu moyen format 4 feutres effaçables ; 1 clé USB avec des supports d'activités (vidéos, diaporamas, ressources pour les intervenants)



Mallette pédagogique

Prenez votre élan. Réentraînement à l'effort

Antadir assistance, 2007

Cette mallette a pour objectif de donner au malade respiratoire chronique, via le soignant, les moyens de mettre en place et de poursuivre une activité physique régulière incluse dans son mode de vie quotidien.

1 chevalet, 1 carnet du patient, 1 Cd-rom, 18 photographies "scènes de la vie", 8 cartes "cas cliniques", 7 cartes "situations de vie", 10 cartes "cartes sports et activités physiques", 19 cartes "Mieux-être", 1 puzzle de 17 pièces



Matériel de démonstration

Activator

IPCEM, 2013

Cet outil permet au patient, avec l'aide du soignant, d'identifier les avantages et les freins qu'il entrevoit à la pratique d'une activité physique et de concevoir une stratégie permettant de débiter, reprendre, maintenir une activité physique. [Extrait du résumé IPCEM].

Il se compose de 16 disques en carton "Les avantages à la pratique d'une activité physique", 16 disques en carton "Les freins à la pratique d'une activité physique", 1 mode d'emploi



Jeu

Secoury et la nutrition,

Abeilles éditions, 2015

Ce jeu de 7 familles propose également un quiz sur l'alimentation et l'activité physique. Il a été développé en partant du constat qu'un bon équilibre nutritionnel et qu'une consommation variée avec une répartition satisfaisante des quantités, associés à la pratique régulière d'une activité physique, permettent de préserver un bon état de santé et la qualité de la vie. Les familles sont : viandes, poissons et oeufs ; produits laitiers ; pains et féculents ; boissons ; matières grasses ; fruits et légumes ; activités physiques.

Le jeu se compose de 42 cartes, 1 carte des familles, 1 règle du jeu



Jeu

Le p'tit toqué

BESSE Sophie, 2012

Ce jeu permet de promouvoir des comportements favorables à la santé en matière de nutrition et d'activité physique régulière, et de fournir aux enfants les bases d'une bonne hygiène alimentaire. Le jeu permet d'aborder la nutrition selon plusieurs axes : initier un dialogue entre enfants et adultes au sein de la famille, mais aussi entre copains, au sein d'établissements scolaires, ludothèques, centres sociaux, etc. ; sensibiliser l'enfant aux aliments : l'aider à mémoriser les différentes catégories d'aliments, lui donner envie de les choisir et de les consommer ; lui apprendre à cuisiner grâce aux cartes ustensiles de cuisine ; lui faire comprendre l'utilité de pratiquer une activité physique régulière. A l'issue de la partie, le jeu permet de lui donner la possibilité de passer de la théorie à la pratique, en cuisinant un repas avec les cartes de recettes fournies dans la boîte. Le jeu peut se dérouler sur 2 niveaux : pour les plus jeunes, il est possible de simplifier la règle du jeu en jouant sans les ustensiles de cuisine.

La boîte comprend 270 cartes, un dé à 6 faces, 6 tapis de jeu, la règle du jeu, une toque de chef.

Retrouvez des exemples de programmes ETP sur



Retrouvez plus de références
bibliographiques sur
www.bip-bop.org



178, Cours Lieutaud
13006 Marseille
Cres-paca@cres-paca.org
04 91 36 56 95
[@StephMarchais](https://twitter.com/StephMarchais) 