

Prescription médicale d'activité physique modérée : « Sport Santé sur Ordonnance »

«Bouger», au même titre que «bien manger», est un facteur important pour protéger sa santé et sa qualité de vie. Tous les experts le confirment, l'activité physique est un élément déterminant en matière de santé, mais aussi pour la qualité de vie et le bien-être psychologique.

Chaque année, plus de 10 000 habitants de la Communauté urbaine de Strasbourg (CUS) sont admis en Affection de Longue Durée (ALD). Les maladies cardiovasculaires, les cancers et le diabète représentent 70% de ces admissions, avec des taux particulièrement élevés à Strasbourg.

L'activité physique fait désormais partie intégrante du traitement de nombreuses maladies, dans le cadre de l'éducation du patient obèse, diabétique, asthmatique, insuffisant respiratoire ou cardiaque.

La Ville de Strasbourg dispose d'ores et déjà de leviers particuliers pour le développement de l'activité physique, notamment par la promotion des modes de déplacements physiquement actifs (Plan de déplacements urbains, plan piéton...).

L'expérimentation «sport-santé sur ordonnance» est née de la volonté conjointe des signataires du Contrat Local de Santé¹ (Ville de Strasbourg, Agence Régionale de Santé d'Alsace, Régime Local d'Assurance Maladie, Préfecture, Education Nationale.), et a pour objectif principal de **favoriser la pratique d'une activité physique** régulière, modérée et adaptée à l'état de santé des malades chroniques, dans une optique de réduction des inégalités sociales et territoriales de santé.

Pour plus d'informations

Un kit d'accompagnement « Comment mettre en place une signalétique piétonne pour favoriser la marche ? », disponible sur le site de l'Inpes, www.inpes.sante.fr

La charte graphique de réalisation des panneaux : www.mangerbouger.fr/signaletique/panneaux

Durant un an, la Ville de Strasbourg va expérimenter ce dispositif innovant, lancé le 5 novembre 2012. En trois mois, plus de 100 médecins généralistes ont adhéré au dispositif. Ils prescrivent à leurs patients une activité physique modérée et régulière dans le cadre du dispositif «sport santé sur ordonnance». 400 patients devraient en devenir bénéficiaires.

Muni de son ordonnance, le patient prend contact avec un éducateur sportif de la Ville, dédié au développement et au suivi de l'expérimentation à Strasbourg. Cet agent a pour mission d'orienter les patients vers l'activité physique qui leur convient le mieux, en fonction des recommandations du médecin et d'une évaluation de la sédentarité et des habitudes en

¹ <http://www.strasbourg.eu/vie-quotidienne/solidarites-sante/sante/enjeux-sante-publique/contrat-local-sante-strasbourg>

matière de pratique d'activité physique. En cas de besoin, il assure une remise à niveau de la pratique du vélo, avec le concours d'autres éducateurs sportifs de la Ville.

Le patient peut se voir proposer **trois types d'activités** :

- ◆ Les modes de déplacement physiquement actifs (vélo et marche à pied)
- ◆ Les pratiques douces (yoga, taïchi, Qi Quong) et des activités gérées en régie par le service des sports de la Ville (activité aquatiques, vélo...)
- ◆ Les activités proposées par les associations et clubs sportifs labellisés « sport/santé » selon un cahier des charges rédigé par la Direction Régionale Jeunesse et Sport Cohésion Sociale et le service des sports de la Ville de Strasbourg. Début 2013, trois associations sportives sont concernées : Education Physique du Monde Moderne (EPMM), Athlé Santé Nature et le Rowing Club.

Les patients sont suivis régulièrement par l'éducateur sportif, afin de suivre leur motivation et leur satisfaction par rapport à l'activité physique proposée et les réorienter le cas échéant. Des rendez vous réguliers sont prévus après un, six et douze mois d'activité physique.

Un médecin coordinateur, mis à disposition par les Hôpitaux Universitaires de Strasbourg, une demi-journée par semaine, a en charge la coordination médicale et le suivi médical de l'action. Il a également la responsabilité de la formation/sensibilisation des médecins en matière de sport/santé et le suivi de l'évaluation, pour son versant médical.

Durant l'année d'expérimentation, cette action est totalement prise en charge financièrement par les différents partenaires et le **patient bénéficie gratuitement** de l'activité physique proposée (abonnement vélhop, entrées à la piscine, cours dispensés par des associations...) et de l'accompagnement personnalisé.

Public concerné : Strasbourgeois, sédentaires souffrant d'obésité modérée, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires ou d'hypertension stable

Services de la collectivité : Service promotion de la santé de la personne, Direction des sports