

> SQVS

Objectif Satisf'Action

6 semaines



pour retrouver la forme en collectivité.

« Je progresse à mon rythme : progresser lentement est mieux que ne pas progresser. »

➔ Que faut-il savoir sur le sport sur ordonnance* ?

Depuis mars 2017, les médecins traitants peuvent prescrire une activité physique adaptée aux personnes en affection de longue durée (ALD). C'est désormais inscrit dans la loi. Le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à ses patients en ALD, c'est-à-dire à ceux qui souffrent de maladies graves ou chroniques telles qu'un diabète, une insuffisance cardiaque ou un cancer. Au total, 30 maladies sont inscrites sur la liste des affections de longue durée de la Sécurité sociale.

Les bénéfices du sport sur les maladies chroniques

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé sont aujourd'hui reconnus de tous. De nombreuses études mettent d'ailleurs en avant le rôle protecteur de l'activité physique contre certains cancers, notamment ceux du sein et du côlon. L'activité physique adaptée peut également avoir un impact sur la fatigue liée aux traitements ou certains symptômes. Dans certains cas, comme pour le diabète, elle peut même faire partie prenante du traitement, voire permettre de réduire la médication. Rapprochez-vous de votre médecin pour trouver les bons réglages.

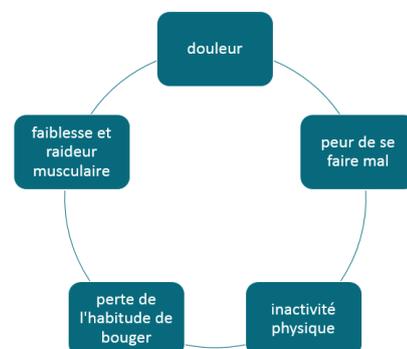
En pratique

Concrètement, les activités sportives prescrites par le médecin traitant dans le cadre de la réforme doivent être encadrées par des professionnels formés. En fonction de la pathologie, ce sont soit des professionnels du sport comme des enseignants en Activité Physique Adaptée (APA), soit des professionnels de santé comme les kinésithérapeutes, ergothérapeutes ou psychomotriciens. L'activité physique adaptée n'est pas remboursée par la Sécurité sociale mais certaines collectivités proposent des modalités de prise en charge.

La MNT est partenaire de la fédération Sport-Santé EPGV qui dispose d'animateurs APA. **Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.sport-sante.fr.**



Focus sur le cercle vicieux de la douleur : Lorsque l'on souffre, le risque est de tomber dans le cercle vicieux de la douleur et de ne plus pouvoir bouger du tout. L'important est de maintenir une activité physique, aussi faible soit elle, pour éviter la perte de condition physique. Il est admis que le mouvement entraîne le mouvement. Plus on bouge, plus on sera en capacité de bouger ce qui contre le cercle vicieux de la douleur.



Lancement

semaine 1

semaine 2

semaine 3

semaine 4

semaine 5

semaine 6

* Informations issues de l'article « Qu'est-ce que le sport sur ordonnance » sur www.mntetvous.mnt.fr