

LES 7 RECOMMANDATIONS A DESTINATION DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Dans l'idée a minima de pouvoir parler de l'Activité Physique et Sportive aux personnes accompagnées et éventuellement de l'inclure comme outil thérapeutique à part entière dans les pratiques professionnelles

1 ASSURER UN SUIVI DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉALISÉE

En parler, c'est bien, mais assurer un suivi de l'activité physique réalisée, c'est encore mieux !

2 EN PARLER A TOUTES LES PERSONNES ACCOMPAGNÉES ET PAS SIMPLEMENT AUX PERSONNES DÉJÀ SPORTIVES

Importance de transmettre l'information des bienfaits de l'APS à l'ensemble des personnes accompagnées et surtout ne pas se limiter aux personnes déjà sportives.



3

PARLER DE LA PLACE DE L'APS LORS DES ÉTUDES DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale ne sont plus à démontrer.

Alors pourquoi ne pas penser un module de formation sur ce sujet lors des études des professionnels de santé.

4 ET SI L'APS FAISAIT PARTIE INTÉGRANTE DE L'ARSENAL THÉRAPEUTIQUE DANS LA PRISE EN SOINS DES PERSONNES SUIVIES EN PSYCHIATRIE ?

comme en cardiologie, en oncologie



5

IMPORTANCE DES ACTIVITÉS THÉRAPEUTIQUES ET DES LIENS AVEC LES STRUCTURES SPORTIVES ÉXTERIEURES

- Création de partenariats avec les clubs sportifs de proximité
- Facilitation des conventionnements



6 VERS DES NOUVELLES RESSOURCES

- La place des enseignants en APA*
- La prescription du sport sur ordonnance
- Les Maisons sport santé

7 PRESCRIRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET/OU SPORTIVE SOUS L'ANGLE DU PLAISIR

Pourquoi ces 7 recommandations ?

Explications & conseils

1

ASSURER UN SUIVI DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REALISÉE

En parler aux personnes accompagnées c'est bien, assurer un suivi c'est mieux !

- Il peut être possible d'intégrer dans les entretiens cliniques quelques questions autour de l'APS lors des premières rencontres avec la personne que l'on accompagne.
- Ensuite, il semble précieux de questionner régulièrement, lors de rencontres de suivi, si la personne accompagnée poursuit son activité et éventuellement échanger sur les difficultés potentielles qu'elle rencontre pour poursuivre cette activité.
- Une importance est à accorder aux critères de motivation, au plaisir et au fait d'adapter à chaque personne l'orientation vers une activité physique qui lui convient.

2

EN PARLER A TOUTES LES PERSONNES ACCOMPAGNÉES ET PAS SIMPLEMENT AUX PERSONNES DÉJÀ SPORTIVES

D'après nos échanges avec des professionnels de la santé, il est plus facile d'aborder la question de l'activité physique lors des entretiens avec les personnes accompagnées ou patients ayant déjà une appétence pour le sport. En revanche, cette démarche est moins aisée avec ceux qui se disent «moins ou pas sportifs».

Il semble intéressant de **généraliser le sujet de l'APS auprès de tous, afin que toutes les personnes suivies aient la même information sur les bienfaits de l'APS.**

3

PARLER DE LA PLACE DE L'APS LORS DES ÉTUDES DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

A l'heure actuelle, peu de place est donnée dans les études des futurs psychiatres, des infirmiers, des aides soignants sur **l'importance et la place que peut prendre l'APS dans la prise en soin des patients et personnes accompagnées.**

Alors pourquoi ne pas penser un module de formation sur ce sujet auprès de l'ensemble des étudiants futurs professionnels de soins ? Et pourquoi ne pas s'associer à d'autres formations données dans les facultés de sports ?

4

ET SI L'APS FAISAIT PARTIE INTÉGRANTE DE L'ARSENAL THÉRAPEUTIQUE DANS LA PRISE EN SOINS DES PERSONNES SUIVIES EN PSYCHIATRIE ?

Comme en cardiologie, en oncologie, l'activité physique et sportive tient une place de choix dans le suivi et l'arsenal thérapeutique des patients.

Il semblerait tout à fait envisageable de le penser pour la discipline psychiatrique. Cela aurait **un bénéfice tant sur la santé physique des patients, que sur la diminution des prescriptions de traitement** notamment psychotropes et bien-sûr **sur la santé mentale et la réduction des symptômes** des personnes suivies.

5

IMPORTANCE DES ACTIVITÉS THÉRAPEUTIQUES ET DES LIENS AVEC LES STRUCTURES SPORTIVES ÉXTERIEURES

Dans l'histoire des prises en charge en psychiatrie, **les activités thérapeutiques ont tenu et tiennent toujours une place importante.**

Il ne faut donc pas négliger leur valeur. Il semble essentiel de favoriser les conventionnements avec les associations sportives, clubs, salles de sport de proximité. En effet, cela peut s'avérer être un réel atout pour les personnes suivies, à la fois pour leur inclusion et la découverte des bénéfices d'une APS, en bénéficiant d'un accompagnement par les équipes de soins.

Ainsi, des ateliers marche, yoga, escalade, piscine, basket, danse ont une réelle place à tenir auprès des personnes accompagnées.

6

VERS DES NOUVELLES RESSOURCES

• La place des Enseignant en Activité Physique Adaptée (EAPA)

L'APA (Activité Physique Adaptée) fait le lien entre l'APS et le handicap maladie chronique. En effet, elle se définit comme étant tout mouvement, activité physique et sportive essentiellement basé sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires. Il paraît important de réfléchir à des articulations entre soignants et professionnels APA.

<https://sante.gouv.fr/metiers-et-concours/les-metiers-de-la-sante/le-repertoire-des-metiers-de-la-sante-et-de-l-autonomie-fonction-publique/soins/sousfamille/conseil-aux-personnes-et-education-physique-34/metier/enseignant-en-activite-physique-adaptee-eapa>

• La prescription du sport sur ordonnance

« Les médecins ont la possibilité de prescrire une APA pour certains patients : les personnes atteintes d'une affection de longue durée (ALD), d'une maladie chronique, ou ayant des facteurs de risque, ou en perte d'autonomie, lorsqu'elles ne peuvent pas pratiquer de manière autonome et ont besoin d'un programme personnalisé dans un cadre sécurisé. Le programme d'APA est défini après un bilan et comprend des exercices adaptés à l'état de santé de la personne. L'activité physique adaptée n'est pas prise en charge par l'Assurance maladie mais il existe des dispositifs permettant des financements par certaines ARS, des mutuelles ou des collectivités. »

Recommandations HAS 2022 : Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte.

https://www.has-sante.fr/jcms/c_2876862/fr/consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-a-des-fins-de-sante

• Les Maisons Sport Santé (MSS)

Les MSS ont pour mission d'accueillir, informer et orienter le public qu'elles reçoivent vers les offres d'APS ou d'APA de proximité.

<https://www.sports.gouv.fr/decouvrez-les-maisons-sport-sante-les-plus-proches-de-chez-vous-389>



7

PRESCRIRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET/OU SPORTIVE SOUS L'ANGLE DU PLAISIR

En tant que soignant, dans notre accompagnement, il semble précieux de pouvoir souligner auprès des personnes suivies l'importance du plaisir que l'APS apporte et de ne pas l'aborder sous forme de contraintes, d'efforts ou d'objectifs à atteindre à tout prix.

Dansons
comme des
FOUS !

POUR PLUS D'INFO,
RETROUVEZ LE GUIDE COMPLET
EN FORMAT PDF CI-DESSOUS



Scannez
ce QR code

Association Dansons comme des fous !
5 rue d'Antin - 59000 LILLE · dansonscommedesfous59@gmail.com