Bouger en Hainaut 5

Manger • Bouger • Respirer

Province de HAINAUT

Observatoire de la Santé

1

EDITORIAL

Prescrire l'activité physique, un enjeu de santé publique

Activité physique adaptée, sport sur ordonnance...

Il n'est à présent plus à démontrer les effets positifs de l'activité physique à tout âge. Ils sont constatés sur les personnes en "bonne santé", mais aussi chez celles atteintes de pathologies chroniques.

L'activité physique peut intervenir non plus seulement en prévention de maladies, mais de plus en plus souvent en cours de traitement. Elle peut agir comme un médicament avec une amélioration notable de la qualité de vie.

Ce bulletin "Bouger" n° 5 est dédié aux programmes en lien avec la prescription médicale d'activités physiques générales du quotidien (loisir, marche, travail, transport...), d'activités physiques adaptées et d'activités sportives.

Il propose de faire le point des actions-pilotes déjà menées en Hainaut ainsi que des programmes lancés dans ce domaine chez nos voisins, en Flandre et en France.

Bonne lecture !

Sommaire

2. Etat des lieux et recommandations _____ 2

3. Parole aux experts _____ 4

4. Echos des professionnels _____ 11

5. Ressources _____ 14

6. Conclusion _____ 17

7. En savoir plus _____ 18

Remerciements

Remerciements pour leur collaboration à la rédaction de ce bulletin :

- Dr Jacques Dupire - Frasnes-lez-Anvaing
- Dr Ragnar Van Acker - Vlaams Instituut Gezond Leven
- Dr Patrick Bacquaert - Institut de recherche du bien-être de la médecine et du sport santé - Hauts-de-France
- Christian Lahot - Sport, Tourisme et Développement - Frasnes-les Anvaing
- Bernard Decabooter - A vos marques, prêt ! - Mouscron
- Ludovic Mauroy - Service des sports - Leuze-en-Hainaut

2 ETAT DES LIEUX & RECOMMANDATIONS

La prescription de l'activité physique est recommandée pour presque toutes les maladies chroniques, ainsi que son intégration dans le parcours de soins[1].

Les études indiquent que le niveau d'activité physique des patients atteints de pathologies chroniques est inférieur à celui de la population générale non malade. La sévérité de la pathologie a un impact sur le niveau d'activité physique des personnes et la proportion de patients inactifs croît fortement avec l'importance et la sévérité des limitations fonctionnelles. Les patients atteints de maladies chroniques aux stades les plus sévères seront ceux qui réaliseront le moins d'activité physique quotidienne, inactivité qui contribue à renforcer les limitations fonctionnelles et la dépendance. Un cercle vicieux s'installe alors[2].

Sur le long terme, ces maladies chroniques s'accompagnent d'un déconditionnement physique à retentissement systémique (musculaire, métabolique, cardiorespiratoire, psychologique, social...). Ce déconditionnement est associé à une augmentation de la mortalité des patients, mettant clairement en évidence l'intérêt de le limiter ou mieux encore de le prévenir[3].

Bénéfices de l'activité physique…

Différents travaux montrent actuellement qu'une pratique régulière d'activité physique a non seulement des bénéfices importants dans la prévention des maladies chroniques, mais également des effets thérapeutiques dans leur prise en charge[4-5-6]. La prescription d'une activité physique pour ces patients revêt maintenant tout son sens.

Vingt-six maladies chroniques sont identifiées pour lesquelles un programme d'activité physique - pouvant être considéré comme une thérapeutique non médicamenteuse - devrait être prescrit :

- maladies psychiatriques (dépression, anxiété, stress chronique, schizophrénie) ;
- maladies neurodégénératives (démences dont Alzheimer, maladie de Parkinson) ;
- maladies métaboliques (obésité, hyperlipidémie, syndrome métabolique, diabète de type 2) ;
- maladies cardiovasculaires (hypertension, maladie coronaire, insuffisance cardiaque, accident vasculaire cérébral, artériopathie oblitérante des membres inférieurs) ;
- maladies pulmonaires (broncho-pneumopathie chronique obstructive, insuffisance respiratoire, asthme, mucoviscidose) ;
- troubles musculosquelettiques (arthrose, ostéoporose, lombalgie/dorsalgie, polyarthrite rhumatoïde)
- cancers (cancer du sein et cancer colorectal en particulier).

Les principaux avantages de la pratique d'activité physique selon les types d'exercice physique sont, là, à visée d'amélioration des capacités cardiovasculaires, de la force musculaire, de la souplesse et de la coordination ou de la composante neuropsychologique. Les bénéfices d'ordres psychologiques et sociaux sont aussi importants.

1. Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale. Prévention et traitement des maladies chroniques par l'activité physique. Paris, INSERM : 2019.

2. Institut National du Cancer. Bénéfices de l'activité physique pendant et après un cancer. Des connaissances aux repères pratiques. Paris, INCa : 2017.

3. Haute Autorité de Santé. Prescrire une activité physique améliore la santé de vos patients. Paris, HAS : 2018.

4. Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale. Prévention et traitement des maladies chroniques par l'activité physique. Paris, INSERM : 2019.

5. Charles M, Larras B, Bigot J, Praznoczy C. L'activité physique sur prescription en France : état des lieux en 2019. Dynamiques innovantes et essor du sport sur ordonnance. Clermont-Ferrand : Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, Vichy : Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être ; octobre 2019. 84 p.

6. Arsenijevic J, Groot W. Physical activity on prescription schemes (PARS): do programme characteristics influence effectiveness? Results of a systematic review and meta-analyses. BMJ, Open 2017 ; 7 : e012156.doi : 10.1136/bmjopen-2016-012156,
https://bmjopen.bmj.com/content/7/2/e012156

3 Parole aux experts

Les Dr Dupire (Frasnes-lez-Anvaing) pour la Wallonie, Dr Van Acker (Vlaams Instituut Gezond Leven - VIGEZ) pour la Flandre et Dr Bacquaert pour la France répondent aux questions de Pierre Bizel de l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH).

En Wallonie

Le Docteur Jacques Dupire est médecin généraliste à Frasnes-lez-Anvaing dans le Hainaut. Premier échevin de cette commune, il est pionnier en Wallonie dans la mise en place d'un programme "Sport sur ordonnance" à l'échelle communale. Il est membre du Comité scientifique de l'asbl "Sport sur Ordonnance".

Y a-t-il un programme et un texte officiel qui encadrent le sport sur ordonnance en Wallonie ?

Non, à ce jour aucun texte régional n'encadre officiellement ces activités. Ce sont des initiatives communales ou d'asbl qui développent des projets actuellement à partir d'un réseau de médecin.

L'asbl "Sport sur Ordonnance", son coordinateur et le comité scientifique, tentent de mobiliser les communes et ont réalisé l'inventaire des communes wallonnes actives dans le domaine.

Il leur est demandé d'adhérer à une Charte de qualité (voir rubrique "Ressources"), permettant de fonctionner avec les mêmes critères et de garder une cohérence. Plusieurs communes de Wallonie ont déjà adhéré à cette Charte dont Frasnes-lez-Anvaing.

Qui peut bénéficier d'une prescription ?

A Frasnes-lez-Anvaing, tous les patients présentant des indications de prévention primaire ou secondaire des maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité, de syndrome métabolique, de post-infarctus, de reconditionnement après cancer, d'ostéoporose, de maladie neuromusculaire, de syndrome anxiodépressif, d'insomnie chronique et de fibromyalgie.

Les avantages du sport récréatif et de le l'activité physique dans la prévention des maladies cardiovasculaires ne sont plus à démontrer. De nombreux articles scientifiques ont largement documenté le sujet dans de multiples autres affections. L'activité physique est excellente pour tous et c'est pourquoi des installations sportives existent, et leur fréquentation n'impose pas de prescription si une pathologie n'existe pas. Toutefois, il me semble toujours prudent de conseiller aux personnes qui envisagent des efforts intenses ou une reprise des activités après une longue période de sédentarité ou après 50 ans, d'envisager un bilan préventif avant la reprise.

Qui peut prescrire l'Activité physique adaptée (APA) ?

Il faut savoir que les prescriptions sont destinées à des personnes malades et que le médecin est le seul à pouvoir évaluer les avantages et les risques éventuels de ce traitement. Il en assume la totale responsabilité en cas d'accident. J'ai toujours voulu que le médecin généraliste, qui connaît le mieux son patient dans sa globalité, soit le prescripteur.

A Frasnes-lez-Anvaing, dans le modèle de prescription d'activité physique, le médecin prescrit une activité physique régulière et mo-

dérée. Il certifie ne pas avoir constaté de signes cliniques apparents, contre-indiquant la pratique d'une activité physique modérée et régulière dans la cadre du dispositif "Sport sur Ordonnance" de la commune.
Soulignons aussi qu'il est indispensable qu'un échange régulier se produise entre le médecin et les moniteurs, afin de faire le bilan. Des applications numériques permettent maintenant de recevoir rapidement les résultats chiffrés des séances d'APA.

Quels sont les intervenants pouvant dispenser l'activité physique adaptée sur ordonnance ?
Cela a été l'objet de nombreuses réflexions au sein du comité scientifique. A Frasnes-lez-Anvaing, le moniteur sportif a suivi une formation spécifique et était une personne passionnée et motivée, mais ne possédant pas le bagage d'un master. Les contacts avec les patients et les séances se sont toujours très bien déroulés. Actuellement, la communauté scientifique et les universités semblent favorables à confier le sport sur ordonnance à des moniteurs ayant un master en science de la motricité, en kinésithérapie ou en éducation physique, avec une formation complémentaire spécifique. Lors des dernières assises européennes du Sport sur ordonnance à Strasbourg, les expériences relatées dans diverses régions de France et d'ailleurs sont très diverses et parfois empiriques. Il est certain que, dans le contexte d'un traitement, une bonne connaissance des risques et de la pathologie s'impose !

Quelles aides financières sont possibles ?
Certaines communes, comme Frasnes-lez-Anvaing jusqu'en 2019, ont accordé la gratuité en finançant le service lorsqu'une prescription médicale était présentée. La situation est changée depuis 2020... suite à la collaboration avec la commune de Leuze-en-Hainaut dans le contexte de la supracommunalité. La province de Hainaut participe financièrement à des efforts conjoints de plusieurs communes, sur des projets axés vers la santé. Les mutuelles accordent aussi un remboursement d'environ 40 €/an, pour des activités sportives de prévention.

Comment est coordonné le parcours des personnes ?
La prescription du sport sur ordonnance est réservée au médecin. Ensuite, le patient se présente dans le centre responsable de cette activité dans sa commune et une première séance d'évaluation est réalisée (évaluation de la condition physique, des capacités selon le patient et détermination des objectifs). Le patient entreprend ensuite les séances d'activités selon le module choisi en fonction de l'âge, de la pathologie et des capacités… à la cadence de une à trois séances d'environ une heure par semaine (selon les communes). Notre objectif frasnois était de souhaiter trois séances d'une heure par semaine, et je reste persuadé qu'il est optimal pour une bonne efficacité. Enfin, au terme de la revalidation, le patient peut renouveler le module ou être orienté vers des structures sportives locales, selon ses capacités.

Peut-on déjà évaluer l'impact des programmes en cours ?
Si je désirais garder la rigueur scientifique, je dirais clairement qu'à ce stade il n'est pas possible d'évaluer précisément l'impact direct sur la santé. Il faut avoir un échantillon représentatif et des critères d'évaluation communs entre les diverses communes pour permettre des conclusions. Toutefois, de nombreuses études sérieuses ont démontré les effets bénéfiques de l'activité physique chez les patients chroniques, et nous savons que nous allons dans la bonne direction. Reste à affiner le modus operandi et à engager les autorités à plus grande échelle !

En Flandre

Le Docteur Ragnar Van Acker est responsable de la coordination des programmes de promotion de l'activité physique et de lutte contre les comportements sédentaires au Vlaams Instituut Gezond Leven. Luc Lipkens est attaché au programme "Activité physique sur référence". L'Institut flamand pour une vie saine est reconnu par le Gouvernement flamand en tant qu'expert dans plusieurs domaines de la santé préventive.

Quel est le projet en Flandre qui présente des similitudes (et différences) avec le concept de sport sur ordonnance ?

Le projet "Activité physique sur référence" (Bewegen Op Verwijzing) est basé d'abord sur le fait que "bouger" est plus motivant et signifiant que faire du sport, surtout pour les personnes inactives et sédentaires.

Mais surtout sur le fait que les objectifs et contenus du programme s'intègrent à tous les contextes de l'activité physique (domestique, loisir, travail, transport), pas seulement au sport (loisir). Le programme peut aider les patients inactifs et/ou sédentaires à faire plus d'activité physique en les mettant, notamment, en lien avec un coach de référence. Celui-ci établit un plan d'activité physique personnel avec le participant qui s'ajuste au mieux à sa vie quotidienne. Aller à vélo à la boulangerie, une marche à pied au travail lors de la pause de midi, ratisser dans le jardin, nager...

https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing.

Y a-t-il un programme et un texte officiel qui encadrent le sport sur ordonnance en Flandre ?

Oui. Les lignes directrices du programme "Activité physique sur référence" ont été fixées par un Arrêté du gouvernement flamand publiée fin 2015. Ensuite, deux autres Arrêtés ministériels ont rendu cela plus concret.

Qui peut bénéficier de cette prescription ?

Tous les patients qui n'ont pas une activité physique suffisante ou étant sédentaires, comme ceux restant trop longtemps assis par exemple, peuvent bénéficier de "Activité physique sur référence". Les retours des médecins montrent aussi que cependant environ 10% des patients référés n'ont pas de pathologies. Les plus fréquemment identifiées sont : le surpoids ou l'obésité, les lombalgies, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et les problèmes mentaux.

Qui peut prescrire l'activité physique sur référence ?

Tout commence par le médecin généraliste qui propose d'intégrer le programme "Activité physique sur référence" et réalise, suite à un examen médical, une prescription.

Les médecins doivent rédiger une lettre de recommandations qui informe le patient et le coach de référence "Activité physique sur référence" des activités qui peuvent ou non être effectuées. Sans une telle lettre, les patients ne peuvent pas se tourner vers un coach de référence "Activité physique sur référence".

Après une courte période d'essai libre d'un mode de vie plus actif (par exemple, 2 semaines), commence un suivi personnel du coach. Est-ce que ça se passe bien ? Qu'est ce qui est difficile ? Est-ce amusant à faire ? Le temps entre les différents entretiens de suivi augmente progressivement. De cette façon, le patient peut rester actif indépendamment sans l'aide d'un coach. Le coach adresse régulièrement un rapport au médecin généraliste.

Quels sont les intervenants pouvant dispenser l'activité physique sur référence ?

"Activité physique sur référence" intègre à la fois les activités physiques du quotidien sans intervenants techniques, et celles pouvant être pratiquées dans un cadre organisé. En utilisant des techniques de changement de comportement et de sciences du mouvement humain, le coach motive et guide le patient à (re)trouver des routines et activités qui sont conformes aux recommandations du médecin et qui font partie d'un plan personnel d'activité physique durable. Les coaches sont détenteurs d'un de ces diplômes :

- Maîtrise en éducation physique et sciences du mouvement ;
- Maîtrise en sciences de la réadaptation et physiothérapie ou diplôme reconnu de physiothérapeute ;
- Baccalauréat en sport et en exercice ;
- Baccalauréat en éducation physique et mouvement récréatif.

Ils doivent en outre suivre une formation spécifique obligatoire de trois jours, délivrée par le Vlaams Instituut Gezond Leven, abordant le concept d'activité physique sur référence, les spécificités des interventions sur les groupes vulnérables et les techniques de motivation individuelles ou de groupes.

Quelles aides financières sont possibles ?

Le coaching est largement financé par le gouvernement flamand. Un participant ne paie que 5 euros par quinze minutes pour une session individuelle, et 1 euro par quinze minutes pour une session de groupe. La première fois, le participant va probablement s'entretenir avec le coach pendant une heure, après quoi ce sera généralement beaucoup plus court. Si le participant a droit à une allocation majorée, celle-ci bénéficiera d'une remise supplémentaire (€ 1/15 min. individuelle ou € 0,5/15 min. groupe). Certaines caisses d'assurance maladie remboursent en partie cette contribution personnelle. Il n'y a aucune intervention du programme pour la pratique d'exercice proprement dite. Le coach vérifie si le participant peut bénéficier d'autres interventions comme par exemple une aide de la mutuelle, un avantage pour les bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM)… Il aide le participant à les obtenir. De plus, le coach est également toujours à la recherche d'une offre d'exercice adaptée au participant. Un coach ne discutera pas d'une offre d'exercice onéreuse avec un participant qui a des difficultés financières.

Par ailleurs, il y a aussi une aide financière incitative pour les réseaux (p.e. communes, organisations locales de médecin...) . Elles peuvent faire une demande de subvention et d'agrément pour être reconnues comme pouvant organiser "Activité physique sur référence". La prime dépend de la signature d'un accord de coopération entre la commune volontaire et l'Institut flamand pour une vie saine (Vlaams Instituut Gezond Leven).

Comment est coordonné le parcours des personnes ?

Le but de "Activité physique sur référence" est de faire bouger les personnes inactives et/ou sédentaires. Pas à un moment donné dans une salle, mais pour le reste de leur vie et en toute occasion. C'est pourquoi "Activité physique sur référence" s'appuie sur un réseau local et intersectoriel. Le coach suit des patients, envoie régulièrement un rapport au médecin généraliste et rapporte des barrières auxquelles il pourrait faire face au réseau. Le réseau local peut alors améliorer la communication et les liens entre les médecins, les clubs de sports, les services sociaux…

Le coach a une vision ouverte et accessible de l'activité physique. Il explore selon les intérêts et profils du patient toutes les possibilités de mouvement (à la maison, pendant les voyages, au travail et pendant les temps libres). Quelques exemples : système de partage de vélos bon marché, marche, jardinage, offre des associations sportives locales, etc.

La place des coachs est déterminante. Avec les participants, ils peuvent trouver une activité physique qui sera maintenue. Ils peuvent motiver, soutenir et aider le participant à créer et poursuivre un projet. Ensemble avec le réseau, ils peuvent cartographier l'offre d'exercices et la rendre plus accessible. Par exemple, en

facilitant l'inscription à une association ou en organisant un atelier avec des clubs sportifs sur des lieux pour les personnes ayant des opportunités financières limitées. Une enquête auprès des participants montre qu'environ 20% des participants sont devenus actifs dans un club de sport. D'autres sont actifs indépendamment.
Lors de l'admission dans "Activité physique sur référence", d'un éventuel abandon et de toute sortie, le médecin généraliste reçoit un rapport du coach local.

Peut-on déjà évaluer l'impact des programmes en cours ?
Un projet pilote sur la commune de Leuven montre que les participants étaient significativement plus actifs physiquement qu'un groupe témoin après avoir suivi "Activité physique sur référence". Les analyses des rapports des coaches aux médecins généralistes de 2018 montrent également qu'il y a une diminution significative du nombre de minutes assis, une augmentation significative du nombre de minutes de marche par semaine, du nombre de minutes d'activité physique modérée par semaine, du nombre de minutes d'activité physique intense par semaine et du nombre de minutes d'activité physique totale par semaine. Ces résultats sont comparables à un programme suédois similaire. Un certain nombre d'études mesurant l'activité physique objectivement ont été menées pour déterminer l'efficacité de ce projet et ont récemment été regroupées dans une revue de littérature systématique. La conclusion de cette revue est que cette méthode peut faire partie des mesures de santé publique pour augmenter l'activité physique chez les patients.

Pour une évaluation complète : https://www.gezondleven.be/files/beweging/Evaluatierapport-Bewegen-Op-Verwijzing-begin-tot-zomer-2018.pdf
et
https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/evaluatieresultaten
Vous pouvez aussi consulter le site du programme européen EUPAP dans lequel nous sommes partenaires : www.eupap.org

En France

Le Docteur Patrick Bacquaert est médecin spécialiste, consultant en médecine du sport, médecine de l'effort, sport santé et e-santé. Il est médecin chef de l'Institut de recherche du bien-être de la médecine et du sport santé (IRBMS) des Hauts-de-France à Villeneuve d'Ascq[1].

En préambule, il est bon de préciser que la région Hauts-de-France possède les plus mauvais indicateurs de santé de l'Hexagone avec un surrisque de maladies cardio-respiratoires, de cancers et une espérance de vie la plus faible en lien avec des causes historiques et la grande précarité de certains bassins de populations. Il est donc important, qu'à côté d'une offre de soins adaptée, se développe un maillage territorial sport santé sur ordonnance.

Y a-t-il un programme et un texte officiel qui encadrent le sport sur ordonnance en France ?

Oui, ils sont d'application depuis 2016 et ils reposent sur trois éléments complémentaires.

- La loi du 26 janvier 2016, dite de modernisation de notre système de santé avec son article 144 : Prescription d'activité physique dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée. Le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.
- Le décret du 30 décembre 2016 : relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée (APA) prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.
- Une instruction Interministérielle du 3 mars 2017 : relative à la mise en œuvre des conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.

Ce sont des avancées importantes, mais le frein majeur reste le financement. Le sport sur ordonnance est quasi exclusivement financé par les collectivités locales, parfois avec une participation des Agences Régionales de Santé (ARS), de quelques Caisses Primaires d'Assurance Maladie et de certaines mutuelles. Les circuits sont compliqués, les territoires ne sont pas identiquement couverts.

Qui peut bénéficier de cette prescription ?

Uniquement les patients en maladie chronique et pris en charge à 100 % par l'assurance maladie, c'est-à-dire en affection longue durée (ALD). En France, +/- 10 millions de personnes.

Qui peut prescrire l'activité physique adaptée et comment ?

Seul le médecin traitant généraliste peut prescrire l'activité physique sur ordonnance, après avoir réalisé une consultation précisant les indications et les restrictions en termes de pratique, volume ou intensité.

Quels sont les intervenants pouvant dispenser l'activité physique adaptée sur ordonnance ?

Ces intervenants sont précisés dans l'instruction de 2017 avec le niveau de qualification requis et les connaissances obligatoires minimales selon un organigramme complexe dépendant du niveau d'atteinte physique du patient avec une classification en 4 grades d'impotences fonctionnelles. En fonction de ces grades, les intervenants sont soit l'entraineur de sport brevet d'état, soit le professeur APA diplômé de l'université des sports, soit le kinésithérapeute et l'ergothérapeute.

Quelles aides financières sont possibles et d'où viennent-elles ?

Le sport santé sur ordonnance n'est pas remboursé par l'assurance maladie en France mais des mutuelles prennent en charge des forfaits et des collectivités comme les mairies ou communautés de communes apportent des aides, voire des gratuités.

1. Co-Auteur du livre "A vos marques Prêts... Bougez !" aux Editions Chiron, 2009

En France, outre l'hétérogénéité des dispositifs (communal, intercommunal, régional…), le décret du 30/12/2016 pose un cadre potentiellement favorable au développement du sport sur ordonnance. Cependant, le système n'est organisé et financé (en l'occurrence par les partenaires locaux hors assurance maladie) que dans certains territoires. Plusieurs villes sport-santé sur ordonnance, des Villes-Santé de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) adaptent le coût de la prise en charge selon des critères sociaux. Par ailleurs, différents partenaires peuvent fournir un appui logistique avec la mise à disposition de locaux ou encore de personnel (éducateurs…). L'inégalité territoriale est un frein au développement et à la généralisation du sport santé sur ordonnance ainsi que le reste à charge du patient qui devrait tendre idéalement à zéro euro.

Comment est coordonné le parcours des patients ?

Il a été institué un parcours de soins sport santé où le médecin traitant est au centre du dispositif. Un carnet de suivi est remis au patient qui doit accepter de le transmettre et de lever ainsi les obligations du secret médical. Ce suivi comprend obligatoirement un bilan médico-sportif d'inclusion. Ce carnet doit être représenté au médecin lors du renouvellement des séances. L'intervenant a l'obligation d'alerter le médecin en cas de problème.

Le médecin traitant peut suivre préalablement une formation qui est agrée et validée au niveau français, l'IRBMS propose en présentiel des formations mais aussi à partir d'une plateforme de e-learning avec plusieurs Massive open online course (MOOC).

https://www.mooc-sportsante.com/

Peut-on déjà évaluer l'impact des programmes en cours ?

Il est difficile d'évaluer l'impact du programme sport santé sur ordonnance en cours car il n'existe pas, ce que nous regrettons, un organisme centralisant les retours par région ou département. De plus, les critères d'inclusion des patients ne sont pas homogènes et reposent sur un grade d'impotence fonctionnelle et non sur des indicateurs de santé reproductibles et mesurables.

Globalement, on peut dire qu'en France, la difficulté repose sur la définition et le contour du sport santé. En effet, pour le sport santé sur ordonnance, le législateur ne parle que de l'activité physique adaptée comme thérapie non médicamenteuse afin d'améliorer l'état de santé de la personne malade. Dans la pratique, beaucoup proposent du sport santé en prévention primaire contre, par exemple, l'obésité qui ne rentre pas dans ce cadre législatif. Mais de nombreuses cohortes internationales ont démontré la pertinence des programmes sport santé.

Des maisons sport-santé (MSS) ont officiellement vu le jour en janvier 2020. Ce dispositif récent est actuellement composé de 138 maisons implantées sur l'ensemble du territoire. Dans cette perspective, l'objectif des MSS est de "permettre de pratiquer une activité physique et sportive et/ou une APA en répondant aux contraintes et besoins de chacun". Nous en verrons les résultats.

4 Echos des professionnels

Frasnes-Lez-Anvaing

La mise en place du projet "Sport sur Ordonnance" par la commune de Frasnes-lez-Anvaing a débuté en 2013 avec une analyse de l'organisation d'une activité similaire à Strasbourg. La délégation du collège communal décide alors de lancer le programme sur la commune et d'encadrer le projet par un comité scientifique, afin de garantir et de pouvoir mesurer l'efficacité du travail à effectuer.

L'action concrète a commencé par la mise en réseau des médecins généralistes en activité sur Frasnes-lez-Anvaing et la prescription d'exercice physique par ceux-ci via un certificat de prescription commun. Pratiquement, les patients sont alors orientés vers un moniteur sportif qualifié qui réalise une évaluation (poids, taille, tension artérielle, fréquence cardiaque maximale lors de l'effort, seuil de saturation en oxygène, périmètre abdominal, distance parcourue à la marche pendant six minutes). Certains paramètres sont déjà présents dans la prescription du médecin. Ces paramètres visent à déterminer l'intensité et la fréquence des séances d'exercice physique.

Des séances gratuites sont menées trois fois par semaine au Hall des Sports en lien avec l'asbl Sport, tourisme et développement du Pays des collines et encadrées par un moniteur qualifié. L'ADEPS et l'asbl Pro Vélo proposent aussi des activités aux patients qui le souhaitent.

Un programme progressif est adapté à chacun en groupe avec cardiofréquencemètre. Rameur, vélo elliptique, tapis de marche, etc. sont utilisés. Après un an, des sorties encadrées dans des clubs sont aussi organisées (marche nordique, vélo...).

Depuis le début de cette activité, 17 médecins, pour une population de +/- 12 000 habitants, ont prescrit une activité physique à 94 participants. Certains de ces participants poursuivent l'activité en répétant annuellement leur prescription, d'autres ont interrompu leur action au bout de quelques semaines ou d'une année.

Contact
Christian Lahot – 0496 98 10 21
chrilahot@gmail.com
ou
Hall Sportif des Collines - Rue Fauvette, 6
7911 Frasnes-lez-Buissenal
069 23 65 51 - sport.frasnes@skynet.be
http://www.sportfrasnes.com

Leuze-en-Hainaut

La ville de Leuze-en-Hainaut et la commune de Frasnes-lez-Anvaing viennent de s'associer, sous la houlette et le financement du service supracommunal de la Province de Hainaut, dans le cadre d'un projet unique en Wallonie picarde : le "Sport sur Ordonnance".
Le dispositif propose des activités physiques adaptées, proposées par le médecin en renfort ou en première ligne d'un traitement dans le cadre de pathologies spécifiques.
Un nouveau projet en collaboration avec Frasnes-les-Anvaing sera mis en action dès la rentrée 2020.

Il se structure à partir d'une prescription médicale de l'activité physique reprenant :

- le contexte de la prescription en rapport avec la pathologie ;
- les recommandations spécifiques concernant le patient et sa pathologie ;
- les intensités à respecter dans le cadre de l'effort et la durée du traitement.

Concernant les prérequis, les patients doivent posséder les capacités mentales et physiques pour pouvoir suivre de manière autonome un cours collectif, et doivent avoir la capacité de marcher, se déplacer de façon indépendante, sans auxiliaire mécanique, ni d'un tiers.

Trois types d'actions sont proposées.

- Pour les moins de 50 ans souffrant de pathologies chroniques, 4 modules de groupe sur l'année (32 semaines, 1 séance/semaine) encadrés par un coach, ainsi que 4 entretiens motivationnels en groupe et 2 évaluations physiques.
- Pour les plus de 50 ans, dans un objectif de prévention primaire et tertiaire, un module de groupe de 24 semaines à raison d'une séance par semaine, encadrée par un coach, accompagné de 6 entretiens motivationnels et deux évaluations physiques.
- L'action "Je bouge pour ma santé" s'adressant aux personnes sédentaires ou souffrant de burn-out, d'une dépression, d'un léger surpoids, mais sans pathologies spécifiques. 2 séances pendant 12 à 24 semaines en fonction des activités.

Pour soutenir ce projet et offrir aux participants un encouragement performant, il a été développé une solution numérique totalement novatrice. Le service des Sports de Leuze-en-Hainaut et la société Formyfit se sont associés pour la création d'une solution numérique permettant d'optimiser le suivi des patients sur différents points.

- Optimalisation du suivi des participants.
- Possibilité de coaching en dehors du cours via l'application.
- Lien et suivi du programme entre le coach et le médecin.
- Feed-back pour le médecin via le dossier médical informatisé de la personne.
- Stimulation et encouragement des participants via la distribution de « fit », des points de valorisation, de récompense, de gaming, etc.
- Stockage des données personnelles en respect du RGPD (protection des données personnelles) et du DSCP (protection des données de santé).
- Possibilité de mesurer l'efficacité et de la pertinence des projets.

Contact
Ludovic Mauroy – 0474 94 07 18 - 069 66 98 93
ou
Complexe Sportif Leuzarena - Rue de Tournai, 103 – 7900 Leuze-en-Hainaut - 069 45 28 30

Mouscron

Créé en 2016, l'asbl "A vos marques, prêts !" à Mouscron a pour objectif de promouvoir et d'encadrer l'activité physique pour les personnes en déficit de santé. Il s'agit de faire la transition entre le monde médical et la santé au quotidien. C'est dans ce contexte, lorsque les traitements et l'encadrement diminuent fortement et que la personne est encore très fragilisée pour rentrer dans le circuit classique du sport, que "A vos marques prêts" peut intervenir en proposant un programme adapté aux besoins : de l'activité physique sur mesure, un coaching pour aider à atteindre les objectifs personnels à son propre rythme.

Cette asbl ne fonctionne pas suivant le standard du "Sport sur Ordonnance" mais bien dans le même esprit.

Le public est le même (maladies chronique, neurologique, métabolique, cardiaque, cancer, appareil locomoteur...).

Les interventions se placent en fin de trajet de soins ou en complément de la prise en charge thérapeutique.

Sa mission est d'aider à franchir la grande "petite marche" entre la prise en charge médicale et les structures sportives classiques.

A ce propos, l'installation de "A vos marques, prêts !" sur le site futurosport est une plus-value incontestable. Il est en effet impossible pour certaines personnes de retourner (même pour faire du sport) en structure hospitalière. L'empreinte négative des traitements et annonces traumatisantes est souvent bien ancrée... Le nouveau site "vert", où les sportifs mouscronnois se côtoient, génère le sentiment d'appar-

tenir à une communauté de sportifs... C'est très bénéfique et induit une reconquête de soi.

La prise en charge médicale peut être réalisée par le Centre hospitalier de Mouscron (CHM), mais pas exclusivement. Les sportifs sont reçus via leur kiné, le médecin de famille, ou un traitement aux Cliniques universitaires Saint-Luc, au Centre Hospitalier de Wallonie picarde (CHWAPI).

Tous les coachs sont diplômés en éducation physique.

Certains sportifs quittent le programme après avoir remis un pied à l'étrier.

Malheureusement, d'autres plus fragilisés "rechutent" et reprennent un mode de vie sédentaire ne permettant pas d'envisager l'étape suivante.

Les partenariats d'ordre technique sont importants avec les kinés du CHM pour assurer la continuité de leur travail, avec l'équipe du Certificat universitaire en "exercise therapy" de l'UCL et des cliniques universitaires Saint-Luc, consultance pour des questions spécifiques sur les pathologies rencontrées.

Les Cliniques universitaires Saint-Luc proposent aux patients pris en charge chez eux, mais originaires de la région, de rejoindre le programme.

Le centre Charleroi Sport Santé (B) et le Centre l'Espoir à Hellemmes (F) sont des consultances techniques également.

Le CHM, la Fondation contre le cancer, Cap48 sont parmi les soutiens financiers de cette asbl.

En octobre 2019, "A vos marques, prêts !" a obtenu la première place dans la catégorie "école de sport hors club" au Mérite Sportif de la Province de Hainaut !

Contact
Bernard Decabooter - Rue de la Barrière Leclercq (rez-de-chaussée de la tribune de l'athlétisme) - 7700 Mouscron - 0474 28 11 78
http://www.avosmarquesprets.be/#

Asbl "Sport sur Ordonnance"

Cette asbl a pour mission de promouvoir l'organisation de la pratique sportive des patients chroniques sous toutes ses formes en Fédération Wallonie-Bruxelles (FW-B).
Sa vision est que chaque commune en FW-B propose un dispositif de "Sport sur Ordonnance "à ses patients chroniques.

Ses objectifs sont de :

1. développer la création de dispositifs de "Sport sur Ordonnance" en FW-B ;
2. encourager et organiser, dans les meilleures conditions de sécurité, la pratique sportive de patients chroniques ;
3. garantir aux médecins et aux patients chroniques l'accès à des activités sportives adaptées et encadrées par des moniteurs diplômés et compétents ;
4. coordonner les dispositifs et harmoniser les pratiques entre les communes.

Une **Charte de qualité** permet d'accepter l'affiliation au dispositif de "Sport sur Ordonnance" des communes souhaitant adhérer au réseau. Elle engage alors les communes à satisfaire aux critères suivants.

1. S'assurer de la formation des moniteurs (patients de stade 2).
   Bachelier en Education Physique ou Master en Science de la Motricité ou en Kinésithérapie et Réadaptation, formation pratique SSO + recyclage annuel.
   Recommandé : formation complémentaire en exercice therapy ou activité physique santé pour les bacheliers en EP.
2. Mettre en place des Activités Physiques Adaptées.
   - Public cible : patients atteints de limitations fonctionnelles minimes à modérées (stade 2).
   - Minimum un cours/semaine collectif proposant un programme standardisé de condition physique.
   - Bilan de la condition physique (CP) des patients, à l'entrée et à la sortie du dispositif.
   - Dispositif sur une année minimum
     Recommandé : séances d'entretien motivationnel et utilisation du carnet d'entraînement.
3. Impliquer des médecins.
   Prescription médicale obligatoire du médecin avant la prise en charge.
   Recommandé : retour des bilans aux médecins.
4. Infrastructure sportive de qualité.
   - Pratique dans des conditions favorables tout au long de l'année.
   - Matériel minimum et adapté au public cible.
   - Présence d'un DEA dans les infrastructures et personnel encadrant formé à la RCP+DEA.
5. Contribuer à une accessibilité financière pour les patients.
6. Reconnaitre le dispositif.
   Promotion et/ou subvention du dispositif communal.
7. S'assurer du suivi des patients au-delà du dispositif.
   Recommandé : mise en relation des patients vers les associations/clubs locaux.

Contact

Sport sur ordonnance asbl - Rue des Coquerées, 50A - 1341 Ottignies-Louvain-la-Neuve

0486 37 21 10

https://www.sport-sur-ordonnance.be/

Formations spécifiques en APA

Outre les formations paramédicales classiques en kinésithérapie permettant de prendre en charge des patients dans un cadre thérapeutique, des curriculums universitaires sont actuellement ouverts en activité physique adaptée.

L'Université libre de Bruxelles (ULB) et l'Université catholique de Louvain (UCL) proposent des Masters dans ce domaine :

ULB - https://www.ulb.be/fr/programme/fc-425
Cette formation vise :

- à former des professionnels capables de concevoir et de mettre en œuvre des programmes d'activités physiques sécurisants, progressifs et adaptés pour prévenir les effets négatifs de la sédentarité, du vieillissement et des pathologies chroniques ;
- à aborder les différents aspects indispensables à une prise en charge adaptée du public visé : physiologie de l'effort, évaluations spécifiques et interprétation des résultats, programmation d'activités physiques... ;
- à apporter les bases de nutrition appliquée à l'activité physique et de mesure de la dépense énergétique.

UCL - https://sites.uclouvain.be/etudes/2005/programmes/fr/iepr3ds_aa.html
Cette formation vise à familiariser l'étudiant avec les principaux concepts, les connaissances existantes et les recherches actuelles en activités physiques adaptées, notamment par l'accomplissement d'un projet de recherche ; les indications et/ou les limitations des activités physiques destinées à des personnes ayant des besoins spécifiques, information basée sur les données de la littérature scientifique ; l'application et l'évaluation des stratégies d'intervention méthodologiques, sociales et d'intégration.
Cette orientation est accessible aux étudiants porteurs du titre de master en éducation physique ou en kinésithérapie et réadaptation.

Un post-master international (européen) à visée de recherche est même proposé à la KUL : https://faber.kuleuven.be/eng/education/IMAPA/imapa-masterfiche

GymSana Asbl

Association à but non-lucratif qui vise à améliorer la qualité de vie de personnes fragilisées grâce à la pratique régulière d'une APA.
Constituée d'ergothérapeutes, de psychomotriciens, de kinésithérapeutes et de diplômés en sciences de la motricité, les intervenants œuvrent à cette fin avec un haut niveau de professionnalisme, pour "ajouter de la vie aux années".
GymSana assure notamment à présent des interventions du programme Raviva, anciennement coordonné par la Fondation contre le cancer. Des personnes en cours de traitement pour un cancer ou ayant suivi un traitement, peuvent ressentir une grande fatigue et une perte d'énergie. Une activité physique adaptée peut aider à surmonter ces désagréments et à retrouver un certain tonus pour faciliter les petits efforts quotidiens.
Gymasana plaide pour une structuration du champ du sport sur ordonnance et a pu réunir récemment les principaux acteurs du secteur dans une carte blanche dans la presse[1]. L'OSH en a été un des signataires.
https://gymsana.be/

1. "Prescrire la pratique d'une activité physique, un enjeu de santé publique" : la carte blanche de politiques, mutualistes et académiques, La Libre Belgique –Contribution externe, Publié le jeudi 18 juillet 2019

Plan d'Accompagnement Concerté Transversal (PACT)

PACT est un projet pilote "soins intégrés en faveur des malades chroniques" de la région du Centre, retenu par le Service Public Fédéral (SPF) Santé parmi les 19 candidatures déposées en septembre 2017. Ce projet est le seul situé dans la province du Hainaut parmi les projets retenus à l'échelle de la Belgique. L'Observatoire de la Santé de la Province de Hainaut est partenaire de ce projet.

PACT propose aux patients souffrant de maladies chroniques des activités dans le cadre d'un "parcours santé" intégré pour les communes de Binche, La Louvière et Morlanwelz. L'activité physique adaptée peut faire suite à un bilan multidisciplinaire prescrit par le médecin généraliste.
https://pactsante.be/
https://pactsante.be/wp-content/uploads/2020/01/deuxvolets_activit%C3%A9_physique_adapt%C3%A9e_20192.png

Clubs de patients

Il existe des coronary clubs ou les clubs sportifs pour cardiaques.
Les victimes d'accident cardiaque se sont vues longtemps imposer un repos strict les confinant à une quasi inactivité. Des travaux scientifiques battent en brèche le dogme de l'absence d'effort à tout prix et ont montré que l'inactivité physique était, non pas bénéfique, mais délétère et ont ainsi contribué à la naissance de la revalidation cardiaque.

16 clubs situés en Wallonie et à Bruxelles travaillent ensemble dans le cadre de l'asbl Association des Cardiaques Sportifs (ACS). Les clubs sont situés à Bruxelles, Charleroi, Huy, La Louvière, Libramont, Liège, Marche, Namur, Nivelles, Ottignies, Soignies, Saint-Vith, Visé et Verviers.
Les clubs et l'ACS bénéficient de l'appui et de l'aide de La Ligue cardiologique belge, de la FW-B et de l'ADEPS.
Chaque club bénéficie également de sponsors locaux et/ou de soutiens de pouvoirs locaux.
http://www.cardiaquesmaissportifs.be/index.html

La Fondation contre le cancer - Cancers et activité physique adaptée

L'activité physique peut améliorer l'efficacité des traitements, contribuer à atténuer les effets secondaires, réduire le risque de rechute ou d'apparition d'un nouveau cancer et augmenter les chances de survie.

La Fondation contre le cancer recommande aux patients de suivre les étapes suivantes.
Demander une prescription à leur oncologue ou à leur médecin traitant.
Vérifier s'il existe des séances d'activités physiques organisées dans l'hôpital dans lequel ils sont soignés. La liste ci-référencée présente des organisations financées par la Fondation :
https://www.cancer.be/aide-aux-patients/lactivite-physique-pendant-et-apres-un-cancer/qui-puis-je-madresser

Utiliser une prescription pour accéder au programme de revalidation d'un hôpital.
Il est conseillé de se renseigner auprès des organisations comme :

- les mutualités ;
- les structures sportives locales (associations et clubs sportifs, hall omnisports, initiatives privées…) ;
- les administrations communales ou provinciales.

Vérifier auprès des instances ci-dessous s'ils peuvent bénéficier d'une intervention financière :

- les mutualités via éventuellement une assurance complémentaire ;
- l'assurance hospitalisation :
- l'administration communale (chèques sport...).

https://www.cancer.be/activite-physique-pendant-apres-cancer

6 Conclusion

Le sport sur ordonnance, ou plus généralement l'activité physique adaptée, n'est pas une démarche faisant encore l'objet d'un dispositif officiel en Wallonie. Les initiatives s'inscrivent plutôt dans le cadre d'expériences pilotes ou professionnelles.

Les initiatives locales tendent à montrer leur efficacité, mais ne sont à l'heure actuelle que peu nombreuses et, de ce fait, loin d'atteindre les populations qui pourraient en bénéficier.
Cependant, fin avril 2019, une résolution adoptée par le Parlement de la Communauté française visant à assimiler l'activité physique régulière à un outil de santé publique demande au gouvernement de la FW-B de promouvoir le sport sur ordonnance. A ce jour, on espère une décision de la part de ce gouvernement et de celui de la Région wallonne en collaboration avec le niveau fédéral.

Concernant les conditions de mise en place d'un dispositif, les expériences à succès mettent en évidence que la prescription du médecin généraliste est au cœur du dispositif même si, parfois, c'est le patient qui formule une demande d'activité physique adaptée au médecin. Dans les faits, c'est bien le binôme médecin de famille et intervenants en activité physique qui adapte l'activité physique selon l'état d'altération du patient et sa motivation. D'autres professionnels peuvent également être impliqués comme les médecins spécialistes, les kinésithérapeutes, les infirmiers, les psycho-oncologues, les pharmaciens ou les diététiciens et éducateurs en activité physique adaptée.

Il faut aussi noter que le financement des dispositifs relève essentiellement des communes et qu'il n'est pour l'instant pas assuré de manière uniforme et systématique par les mutuelles par exemple.

La structuration du domaine passe par la mise en place de réglementations spécifiques et d'un champ législatif, à l'instar de la Flandre et de la France, impliquant nécessairement au préalable un dialogue entre les acteurs médicaux, paramédicaux, associatifs, les fédérations sportives, les mutualités et les acteurs de la promotion de la santé.

Dans les pays où le dispositif est en place depuis plusieurs années, on constate que la pratique a tendance à diminuer voire à s'arrêter après la phase de prise en charge. La fin de la gratuité entraîne l'arrêt de l'activité, surtout si on s'adresse à des populations défavorisées.

La baisse d'activité est plus marquée lorsque le programme finance lui-même les activités sportives. Les programmes qui financent uniquement le coaching, orientent le patient vers des structures existantes et promeuvent une activité physique adaptée intégrée à la vie quotidienne enregistrent moins d'arrêts de l'activité physique.

S'inspirer de ce type de programmes, notamment mis en place en Suède et en Flandre, permettrait d'intégrer les patients chroniques et les populations déconditionnées physiquement de manière générale.

Dans ce contexte, la Province de Hainaut, à travers son Observatoire de la Santé, s'investit depuis longtemps dans la promotion de l'activité physique au quotidien et dans la lutte contre la sédentarité. Elle soutient les initiatives d'activité physique sur ordonnance au sein des communes. Elle peut accompagner votre projet et fournir des outils d'intervention.

7 En Savoir plus

Sur l'activité physique adaptée

- Barbin JM, Camy J, Communal D, Fodimbi M, Perrin C, Vergnault, M. 2016. Référentiel d'activité et de compétences de l'Enseignant en Activité Physique Adaptée. Société Française des Professionnels en Activité Physique Adaptée. Paris.
- Institut National du Cancer. Bénéfices de l'activité physique pendant et après un cancer. Des connaissances aux repères pratiques. Paris, INCa : 2017.
- Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale. Prévention et traitement des maladies chroniques par l'activité physique. Paris, INSERM : 2019.
- Ninot G, Guide professionnel des interventions non médicamenteuses. Paris, Dunod : 2019.
- Organisation mondiale de la Santé. Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé. Genève, OMS : 2010.
- Organisation mondiale de la Santé. Activité physique pour les adultes. Recommandations pour les adultes âgés de 18 à 64 ans (23 février 2018).
- World Cancer Research Fund. Physical activity and the risk of cancer. Continuous Update Project Expert Report. WCRF : 2018.

Sur le sport sur ordonnance

- Arsenijevic J, Groot W. Physical activity on prescription schemes (PARS): do programme characteristics influence effectiveness ? Results of a systematic review and meta-analyses. BMJ, Open 2017 ; 7 : e012156.doi : 10.1136/bmjopen-2016-012156, https://bmjopen.bmj.com/content/7/2/e012156
- Charles M, Larras B, Bigot J, Praznoczy C. L'activité physique sur prescription en France : état des lieux en 2019. Dynamiques innovantes et essor du sport sur ordonnance. Clermont-Ferrand : Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, Vichy : Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être ; octobre 2019. 84 p.
- Haute Autorité de Santé. Prescrire une activité physique améliore la santé de vos patients. "Affiche". Paris, HAS : 2018.
- Haute Autorité de Santé. Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes. Paris, HAS : 2018.
- Haute Autorité de Santé. Référentiels de prescription d'activité physique et sportive. Paris, HAS : 2018.
- Observatoire de la Santé du Hainaut, Hainaut Prévention Info, Havré, OSH : 2019 ; 42.
- "Prescrire la pratique d'une activité physique, un enjeu de santé publique": la carte blanche de politiques, mutualistes et académiques, La Libre Belgique –Contribution externe, Publié le jeudi 18 juillet 2019 à 07h20.
- Sport sur ordonnance.fr. Décret du 1er mars 2017. Livre blanc.

Retrouvez toutes nos publications sur le thème de l'activité physique sur le site internet de l'OSH : https://observatoiresante.hainaut.be/

Sous l'onglet "Publications", la rubrique "Bouger" propose les quatre numéros précédents de ce bulletin. Vous y trouverez également des dépliants sur la thématique, à consulter ou à commander gratuitement : https://observatoiresante.hainaut.be/categorie-produit/bouger/

Bouger en Hainaut

N° 1 - La santé en toutes occasions

N° 2 - Marcher en toute occasion

N° 3 - Au travail c'est possible

N° 4 - Les aînés en mouvement

Bouger… à vélo au boulot !
Aller à vélo au boulot ? Pourquoi pas ? C'est un excellent moyen de bouger ! C'est bon pour la santé et, pour de courts trajets, on y trouve plein d'autres avantages. Ce dépliant souligne les avantages de se rendre à vélo au travail et propose des conseils pratiques.

Bouger... au travail, c'est possible !
Nous bougeons de moins en moins ! Un mode de vie sédentaire qui a des conséquences négatives sur notre santé. Cette immobilité gagne aussi le monde du travail, avec de longues heures passées en position assise devant un ordinateur ou en réunion… Ce dépliant propose des astuces pour bouger au travail, mais aussi des exercices pratiques.

A venir

L'Observatoire de la Santé du Hainaut placera l'année 2021 sur le thème de l'alimentation sans pour autant délaisser les autres thèmes. La collection des bulletins - Manger•Bouger•Respirer - s'enrichira donc de trois nouveaux numéros.

Mieux vivre pour tous

OBSERVATOIRE DE LA SANTE DU HAINAUT

Rue de Saint- Antoine, 1
7021 Havré – Belgique

+32 (0)65 87 96 00

observatoire.sante@hainaut.be

https://observatoiresante.hainaut.be/

Rédacteur en chef : Pierre Bizel - Observatoire de la Santé du Hainaut
Editeur responsable : Helen Barthe-Batsalle - Directrice en Chef - OSH - Rue de Saint-Antoine, 1 • 7021 Havré - Août 2020
Photos : 123RF.com