

## Bouger à partir d'une prescription ! Bientôt une réalité ?

L'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) publiait en 2020 son bulletin n° 5 sous le titre : Prescrire l'activité physique, un enjeu de santé publique. Il proposait 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.

Depuis, ce champ d'actions s'est développé avec notamment le lancement de la Programmation wallonne en Promotion de la santé en ce compris la prévention (2023-2027), encadrant la mise en place de projets au plus près des besoins des populations. De bonnes pratiques se sont dégagées issues d'expériences pilotes de terrain, d'études internationales, de désignation d'opérateurs agréés en promotion de la santé par la Région, etc. Le domaine se structure progressivement. Il est devenu de plus en plus évident que l'activité physique peut intervenir non plus, seulement en prévention de maladies, mais aussi en cours de traitement. Elle peut agir comme un médicament avec une amélioration notable de la qualité de vie.

Nous avons voulu, dans ce nouveau numéro Bouger en Hainaut 8, compléter la collection et faire état des avancées actuelles.

Bonne lecture.

### Sommaire

2. Etats des lieux et recommandations	2
3. Observatoire de la Santé du Hainaut : Un soutien à l'activité physique sur prescription	4
4. Activité sur référence : Expérience en Flandre	8
5. Sport sur Ordonnance asbl - Un acteur incontournable en Wallonie	10
6. Fondation contre le Cancer - Mobilisation pour l'activité physique	12
7. Plan d'accompagnement concerté transversal - Un projet pilote dans le Hainaut	14
8. Gymsana asbl - Activité physique adaptée	15



## ÉTAT DES LIEUX

## ET RECOMMANDATIONS

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) considère que la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité à l'échelle mondiale<sup>1</sup>. Elle suit l'hypertension, le tabagisme et un taux élevé de glucose dans le sang.

Le niveau de sédentarité augmente dans bon nombre de pays, avec des conséquences majeures pour la santé générale des populations et pour la prévalence des maladies non transmissibles (maladies cardiovasculaires, diabète et cancer).

Enfin, les bénéfices psycho-sociaux de l'activité physique sur la qualité de vie en général (vie sociale et relationnelle, sentiment d'efficacité, image de soi, fonction cognitive...) sont loin d'être négligeables.

### Des risques par manque d'activité physique en Belgique et en Wallonie ?

Sciensano dans son enquête nationale de santé 2018 sur les pratiques d'activités physiques des Belges<sup>2</sup> nous fournit des éléments de réponses.

En Belgique, 28,8 % de la population court un risque pour la santé par manque d'activité physique de loisirs et il y a des réalités différentes suivant les régions. Le pourcentage de personnes qui court un risque en matière de santé en raison d'un manque d'activité physique de loisirs est nettement plus faible en Région flamande (24,2 %) qu'à Bruxelles (30,4 %) et en Région wallonne (36,7 %).

Les femmes (33,0 %) courent aussi davantage de risques pour leur santé en raison d'un manque d'activité physique de loisirs, ce qui est significativement plus élevé que celui des hommes (24,4 %).

Le pourcentage de la population qui court un risque pour la santé par manque d'activité physique de loisirs est le plus faible dans le groupe des 15-24 ans (19,0 %), un pourcentage qui est significativement inférieur à celui des groupes plus âgés. Dans les groupes d'âge entre 25 et 74 ans, ces pourcentages varient de 26,3 % à 29,1 %, mais pour les 75 ans et plus, ce pourcentage passe à 55,1 %.

Dans chaque groupe d'âge, le pourcentage est plus élevé chez les femmes que chez les hommes, mais les différences ne sont significatives qu'à partir de 65 ans. Chez les femmes de 75 ans et plus, ce pourcentage atteint près de 65,0 %.

1. Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé. Organisation mondiale de la Santé. 2010.

2. S. Drieskens, D. Nguyen, L. Gisle. Pratique d'activités physiques. Bruxelles, Belgique : Sciensano ; Numéro de rapport : D/2019/14.440/63. <http://www.enquetesante.be>

## En Wallonie

Dans les trois régions, les mêmes différences entre les sexes sont observées qu'en Belgique en ce qui concerne le pourcentage de personnes de 15 ans et plus qui courent un risque pour la santé par manque d'activité physique de loisirs. Ce pourcentage est significativement plus élevé chez les femmes que chez les hommes (27,8 % contre 20,6 % dans la Région flamande, 34,5 % contre 25,9 % dans la Région bruxelloise et 41,7 % contre 31,2 % dans la Région wallonne).

Comme pour la Belgique, le pourcentage de personnes qui courent un risque pour la santé par manque d'activité physique de loisirs est le plus faible chez les 15-24 ans (24,4 % en Wallonie). En Région wallonne, les pourcentages sont significativement plus élevés à partir de 35 ans (entre 35,7 % et 59,3 %).

### Recommandations

Les preuves des bénéfices pour la santé d'un mode de vie physiquement actif s'accumulent. Elles font l'objet de synthèses de plus en plus documentées de la part d'organismes experts comme l'OMS. Celle-ci a publié des recommandations en fonction des différentes tranches d'âge<sup>3</sup>.

Pour les adultes :

1. les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue ;
2. l'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes ;
3. pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue ;
4. des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.

Pratiquer du sport ou une activité physique à partir d'une prescription médicale serait le moyen pour beaucoup de retrouver un mode de vie actif, notamment pour les personnes atteintes d'une affection chronique.

1. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Genève : Organisation mondiale de la Santé ; 2020

UN SOUTIEN À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
SUR PRESCRIPTION

Helen Barthe-Batsalle est Inspectrice générale à l'Observatoire de la Santé du Hainaut. Elle répond aux questions de Pierre Bizel.



### Quelle est la mission de l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) et son implication dans la promotion de l'activité physique (AP) ?

L'OSH est une structure de santé publique de la Province de Hainaut dont les missions sont multiples :

- tenir à jour, récolter et diffuser des données socio-sanitaires utiles pour mener des politiques, des programmes et des actions de réduction des inégalités sociales de santé ;
- identifier, construire et transmettre les données scientifiques et les meilleures pratiques de santé utiles pour renforcer les compétences des citoyens, des élus et des professionnels ;
- mobiliser et accompagner, dans les milieux de vie et sur les territoires, les citoyens, les élus et les professionnels dans des projets de promotion de la santé et de réduction des inégalités de santé ;
- construire les démarches et les outils de cet accompagnement.

Les thématiques prioritaires de l'OSH sont :

- "Manger" : promotion d'une alimentation équilibrée, durable et accessibles à toutes et tous ;
- "Bouger" : promotion d'une activité physique (AP) modérée et régulière et d'un mode de vie plus actif et moins sédentaire ;
- "Respirer" : promotion d'un air sain et de qualité (focus lutte contre le tabagisme).

Traiter la thématique de l'AP est pour nous une priorité car les preuves des bénéfices santé d'un mode de vie physiquement actif se trouvent de mieux en mieux documentées. Qui ne connaît pas le message "30 minutes d'activité physique modérée au quotidien" ?

Pourtant, notre quotidien et nos environnements ne favorisent pas l'AP et ces acquis scientifiques peinent à se traduire concrètement dans l'encouragement de modes de vie plus actifs.

### Prescrire de l'AP peut-il être un acte de santé publique ?

Oui, les effets positifs d'une AP sur la santé physique, mentale et sociale ne sont plus à démontrer. On sait maintenant que l'AP, prescrite ou non, peut intervenir bien en amont de la maladie, pendant la maladie, en cours de traitement mais également après la maladie pour éviter certaines récurrences.

Seuls 30 % des Belges de 18 ans et plus répondent aux recommandations de l'OMS en termes d'AP (150 minutes/semaine d'AP modérée).

Des études indiquent que le niveau d'activité physique général 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'AP des personnes et la proportion de patients inactifs croît fortement avec l'importance et la sévérité des limitations fonctionnelles.

Les patients atteints de limitations sont ceux qui réalisent le moins d'AP quotidienne, inactivité qui contribue à renforcer les limitations fonctionnelles et la dépendance. Un cercle vicieux s'installe alors. Sur le long terme, ces maladies chroniques s'accompagnent d'un déconditionnement physique à retentissement systémique (musculaire, métabolique, cardiorespiratoire, psychologique, social...).

La prescription de l'AP est donc pour nous une modalité de lutter contre ce cercle vicieux. On sait enfin que sa mise en action s'appuie énormément sur le lien social induit dans un groupe pratiquant de l'activité physique. Sur le long terme, les adultes vont poursuivre la pratique au moins autant pour retrouver leurs amis et connaissances que pour l'AP elle-même.

C'est une vision intégrant toutes les possibilités d'être actif qu'il faut alors développer, dans les actes de la vie quotidienne sans encadrement (marche, vélo, jardin, escaliers...) et dans des moments encadrés, en groupe autonome ou seul.

### **Qui devrait bénéficier d'un tel dispositif ?**

L'AP sur prescription s'adresse à toute personne qui présente une pathologie chronique bénéficiant de l'AP. Selon le stade de la maladie, nous avons un continuum qui va de patients qui ne présentent pas de limitation physique majeure et ont avant tout besoin d'être motivés pour reprendre une AP jusqu'à des personnes qui présentent des capacités limitées et ne pourront pratiquer qu'une activité physique adaptée (APA) à leurs besoins spécifiques.

### **Qui peut prescrire l'AP actuellement ?**

Le médecin peut prescrire une AP régulière et modérée. Il certifie ne pas avoir constaté de signes cliniques apparents, contre-indiquant la pratique d'AP modérée et régulière.

Certains programmes envisagent d'ouvrir la prescription à d'autres professionnels de la santé.

La mobilisation des médecins généralistes est essentielle.

### **A ce propos, quels sont les intervenants pouvant dispenser l'AP adaptée sur ordonnance ?**

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 ou un bachelier en éducation physique, avec une formation complémentaire spécifique. Dans un contexte d'un traitement, soulignons aussi qu'il est indispensable qu'un échange régulier se fasse entre le médecin et les coachs sportifs, afin de faire le bilan.

### **Quel sont les conditions d'efficacité d'un projet d'AP sur prescription ?**

Dans les faits pour l'instant, c'est bien le binôme médecin de famille et intervenants en AP qui adapte l'AP 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 (APA).

Un point important est de noter que le financement des dispositifs relève essentiellement des communes, de mutuelles, et/ou des patients eux-mêmes et qu'il n'est pour l'instant pas assuré de manière uniforme et systématique par un quelconque organisme.

Afin de favoriser la pratique de l'AP sur le long terme, il est important d'assurer une offre de services permettant également de favoriser et de soutenir le lien social.

### **Y a-t-il un décret en Wallonie qui encadre le sport sur ordonnance ?**

Non, contrairement à la Flandre, à ce jour aucun décret wallon n'encadre officiellement ce type d'activités. Ce sont plutôt des initiatives communales, de mutuelles ou d'asbl qui développent des projets actuellement à partir d'un réseau de médecins.

Cependant, l'enjeu de la pratique de l'AP et de lutte contre la sédentarité fait partie d'un des axes prioritaires dans le cadre de la Programmation wallonne en Promotion de la santé en ce compris la prévention (2023-2027) .

Des agréments pour certains opérateurs correspondant à ces objectifs. Le Centre Hospitalier universitaire de Liège, Fit your mind asbl, Sport sur ordonnance asbl, Tous à pied, l'OSH...

### **Y a-t-il un objectif qui vous paraît important actuellement dans le développement de l'AP sur prescription ?**

La prise en compte des inégalités sociales de santé me paraît essentielle.

Il nous paraît important que le dispositif puisse s'adresser à l'ensemble de la population avec une attention particulière pour les personnes en situation de vulnérabilité. Cela passe par la mise en place d'une activité qui perdure sur le long terme. En effet, seule la poursuite de l'activité pendant de longues années permettra d'avoir un impact de santé publique. A l'arrêt de l'AP, son effet s'estompe très rapidement.

Une des difficultés de l'APA est la limitation dans le temps de la prise en charge financière des séances. Au terme de la période de prise en charge, deux écueils peuvent compromettre la poursuite de l'AP : le passage à des activités non remboursées et le départ vers un autre groupe que la personne ne connaît pas nécessairement. Un accompagnement de cette phase délicate est essentiel à la réussite d'un programme d'APA.

### **Dans quelle direction verriez-vous le développement de l'AP sur prescription ?**

C'est évidemment la mise en place d'un véritable dispositif encadré par un décret et évalué que nous souhaitons, à l'instar de nos voisins français et flamands. Il pourrait s'appuyer sur des lignes directrices pour la pratique (guidelines) à destination de toute équipe voulant se lancer.

Nous pensons que le dispositif d'AP sur prescription en construction actuellement devrait couvrir un continuum qui va de la reprise d'AP chez les personnes ne présentant pas de limitations physiques (maladies chroniques, dépressions...), à des personnes qui présentent de graves limitations physiques qui nécessitent une APA spécifiquement. Le recours à un professionnel spécifiquement formé (coach) pour motiver la personne et la guider dans des choix d'activités correspondant à ses préférences et à ses capacités physiques est essentiel.

Il faut remarquer que le terme "coach" revêt des réalités différentes suivant le dispositif.

En Flandre (et en Suède), ou un décret régional encadre l'activité, ce sont des professionnels spécifiques auxquels les médecins prescripteurs s'adressent en priorité et ayant reçu une formation qui permet d'orienter les patients vers d'autres professionnels de l'APA (kiné ou éducateur sportifs) ou les conseillent pour un mode de vie plus actif dans leur quotidien.

En Wallonie un "coach" est plutôt perçu comme une personne qui prend en charge et met en mouvement directement un groupe ou une personne, dans des séances d'APA.

L'OSH souhaite que les médecins-prescripteurs puissent s'appuyer à la fois sur des rééducateurs et éducateurs sportifs qualifiés mais aussi sur des coordonateurs (coachs) qui seraient à même d'organiser, évaluer et suivre les patients. C'est donc un trio de professionnels que nous souhaitons à l'œuvre. Médecins, kiné/éducateurs sportifs en APA et une catégorie supplémentaire, des coachs.

### **Comment voyez-vous dans un proche avenir la mise en place de l'AP sur prescription en Wallonie ?**

La structuration du domaine passerait par la promulgation d'un cadre juridique et administratif précisant les rôles de chacun (médecins, éducateurs/kinés, coachs, opérateurs, financeurs, évaluateurs...), son organisation, ainsi que les procédures d'exercice de l'AP sur prescription, à l'instar de la Flandre et de la France. Ceci implique au préalable un dialogue entre tous les acteurs, médicaux, paramédicaux, associatifs, les fédérations sportives, les mutualités... Une clarification et uniformisation de son financement serait aussi évidemment le bienvenu.

Un point important est aussi à souligner qui pourrait orienter la mise en place d'un dispositif.

Dans les pays où un dispositif officiel est en place depuis plusieurs années, on constate que la pratique a tendance à diminuer voire à s'arrêter après une première phase de prise en charge. La fin de la gratuité entraîne l'arrêt de l'activité, surtout si on s'adresse à des populations en situation de vulnérabilité socio-économique.

Afin de prévenir cette rupture de prise en charge, bien évaluée dans le système français, il conviendrait dès maintenant en Wallonie de ne pas uniquement se baser sur des professionnels de type kiné ou éducateurs en APA, mais aussi sur un réseau de "coachs" qui pourraient suivre les modes de vie et l'ensemble des opportunités ou possibilités d'augmenter l'AP des personnes. Là encore, les programmes qui financent un coaching, enregistrent moins d'arrêts de l'AP.

Enfin, les différentes associations déjà actives dans le champ de l'AP sur prescription devraient pouvoir s'organiser en groupe de pression et de plaidoyer auprès des autorités et du public pour le développement et la structuration de ce domaine.

L'OSH reste un partenaire dans les réflexions pour la mise en place de l'AP sur prescription.

# ACTIVITE PHYSIQUE SUR REFERENCE

## EXPÉRIENCE EN FLANDRE

Luc Lipkens 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. Il développe avec son équipe "l'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.



### Rappel

En 2020, pour le Bulletin Bouger n° 5, il nous avait déjà présenté le programme flamand "Activité physique sur référence" (Bewegen Op Verwijzing). Pour rappel, ce dernier est basé d'abord sur le fait que "bouger" s'intègre 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>

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

Le but de "Activité physique sur référence" est de faire bouger les personnes inactives et/ou sédentaires. Pas uniquement 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 au réseau des barrières auxquelles il pourrait faire face. 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 profil 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.

## Des changements récents

Vouloir faire plus d'exercice est une chose, le faire efficacement en est une autre. La moitié des personnes qui souhaitent faire plus d'exercice n'y parviennent pas. C'est ce qui ressort d'une récente étude. Les travailleurs sociaux jouent un rôle crucial à cet égard, mais ils ne peuvent pas toujours y consacrer le temps nécessaire.

Luc Lipkens précise qu'il est maintenant encore plus facile de choisir un mode de vie actif. "Activité physique sur référence" se développe. L'année dernière, 2 258 personnes ont fait appel à un coach pour les aider à bouger davantage. Avec succès, puisque pas moins de 92 % d'entre eux se sont déclarés satisfaits des résultats.

Les municipalités et les associations participent à "Activité physique sur référence". Dans 82 % des communes flamandes, vous pouvez déjà trouver ces conseils.

## Pourquoi un élargissement ?

Les personnes qui souhaitent faire appel à un coach de qualité et abordable ont besoin d'une lettre de recommandation. A l'origine, cette lettre était délivrée par le médecin généraliste. Mais comme il est essentiel, dans le cadre d'une bonne prévention en matière de santé, de faire bouger le plus grand nombre de personnes possible, et parce que d'autres groupes professionnels se sont également renseignés, un plus grand nombre de prestataires de soins ont désormais la possibilité d'orienter les patients vers le coach. Désormais, outre les médecins (généralistes), les podologues, les ergo- et physiothérapeutes, les travailleurs sociaux, les pharmaciens, les sages-femmes, les diététiciens, les psychologues et les infirmiers peuvent orienter vers un coach de "Activité physique sur référence". Cet élargissement crée une approche multidisciplinaire et permet d'aider davantage de personnes.

Le programme a été testé dans 12 régions pilotes l'année dernière. Il a montré que l'approche basée sur des coachs fonctionne : 75 % des participants avaient pleinement atteint leurs objectifs d'exercice à la fin du programme et 17 % les avaient partiellement atteints.

Luc Lipkens souligne qu'un élément important dans la mise en mouvement d'une personne et son maintien réside dans le soutien social. Les prestataires de soins ne sont donc pas les seuls à pouvoir vouloir faire bouger leurs patients/clients ! Il est possible de recommander quelqu'un de différentes manières : via l'outil de recommandation en ligne, un bloc de recommandation papier (<http://www.bewegenopverwijzing.be>) ou sa propre lettre de recommandation. Une lettre de recommandation officielle motive le patient/client et lui permet de faire appel, à un tarif très avantageux, à un coach professionnel et bien formé.

"Activité physique sur référence" est financé par le Département des soins et coordonné par le Vlaams Instituut Gezond Leven en collaboration avec plusieurs partenaires, tels que le Vlaams Logos, Vlaams Instituut Voor de Eerste Lijn (VIVEL) , Domus Medica, les mutuelles de santé et le Vereniging van Vlaamse Steden en Gemeenten (VVSG).

Plus d'informations

Suivez la courte formation en ligne sur [gezondlevenacademie.be](http://gezondlevenacademie.be)

Vous trouverez également plus d'informations sur le site

<http://www.bewegenopverwijzing.be>

Vous pouvez également y commander un bloc de référence et d'autres matériels, par exemple pour la salle d'attente.

UN ACTEUR INCONTOURNABLE  
EN WALLONIE

Avec le soutien de la Région wallonne

Christophe Renard, Directeur de l'asbl Sport sur Ordonnance (SSO), nous présente son association.

L'asbl est une structure créée en 2019 qui a pour vocation de promouvoir et d'accompagner l'organisation de la pratique sportive sur prescription pour les patients atteints de maladies chroniques.

Ses objectifs principaux sont :

- développer et accompagner la création de dispositifs d'activité physique sur prescription médicale en Fédération Wallonie-Bruxelles ;
- encourager et organiser, dans les meilleures conditions de sécurité, la pratique sportive de patients chroniques ;
- garantir aux médecins et aux bénéficiaires l'accès à des activités sportives adaptées et encadrées par des moniteurs diplômés et spécifiquement formés à la pratique ;
- coordonner les dispositifs et harmoniser les pratiques.

La mise en place d'un dispositif SSO est liée à une relation de confiance entre le médecin (qui prescrit de l'activité physique), le prestataire local (qui propose et anime les séances encadrées) et le patient (qui bénéficie des séances structurées par un professionnel). Un suivi entre les parties prenantes est important pour garantir une prise en charge globale aux bénéfices de la santé du patient.

L'asbl SSO est agréée comme opérateur de promotion santé depuis 2023 par l'Agence pour une Vie de Qualité (AVIQ) pour sensibiliser et outiller les professionnels de la santé et du mouvement à l'utilisation de l'activité physique comme outil thérapeutique et de prévention. L'asbl vise aussi à sensibiliser et impliquer les pouvoirs et relais locaux dans la mise en place de dispositifs de proximité.

Cette reconnaissance permet de renforcer les actions en faveur de la prescription d'activité physique sur le territoire wallon.

### Les conditions de succès auprès des publics

La mise en place d'un dispositif d'activité physique sur prescription par l'asbl repose sur 4 points :

- la communication/information auprès de l'opérateur local (centre sportif/maison médicale/commune...) pour faciliter et mettre en place le dispositif. Lors de cette étape, il est primordial d'inclure les médecins et l'ensemble des partenaires du programme ;
- une formation/échanges de pratiques pour des professionnels du mouvement qui vont dispenser les séances d'activités physique adaptée ;

- l'encadrement des séances proposées et encadrées par un professionnel. Un cycle dure 12 semaines minimum et comprend des évaluations physiques en début et fin de cycle. La régularité est essentielle ainsi que la progressivité pour permettre aux bénéficiaires d'améliorer leur santé. Les séances ne sont accessibles que sur base d'une prescription médicale ;
- l'évaluation en partenariat avec l'opérateur local, les médecins et l'asbl. Ce moment d'évaluation est indispensable au bon fonctionnement du programme pour toutes les parties prenantes. L'évaluation a pour principal objectif de faire évoluer le programme et le dispositif local pour en améliorer la qualité.

La réussite de façon pérenne d'un dispositif local repose sur la bonne collaboration et complémentarité entre les différents acteurs impliqués.

### Nos attentes et souhaits sur l'évolution en cours de l'organisation du sport sur ordonnance

La mutualisation des compétences et des dispositifs nous semble importante dans l'évolution de ce type de programme pour permettre à la population d'avoir les mêmes chances de réussite. L'ASBL a pour objectif de collaborer avec les autres acteurs du territoire pour permettre d'évoluer dans ce sens. La reconnaissance d'une activité physique thérapeutique, au même titre qu'un médicament et avec les mêmes conditions de remboursement, serait un grand pas dans la prévention et vers une meilleure santé globale avec un coût certainement inférieur.

Plus d'informations

Sport sur Ordonnance asbl - Rue des Coquerées, 50A - 1341 Ottignies- Louvain-la-Neuve  
0486 37 21 10 - <http://www.sport-sur-ordonnance.be>



# FONDATION CONTRE LE CANCER

## MOBILISATION POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Frédérique Bernard, expert en activité physique à la Fondation contre le Cancer nous présente l'historique et son action à l'échelle de la Belgique pour les patients.



Fondation  
contre le Cancer

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.

L'activité physique est depuis longtemps une priorité pour la Fondation contre le Cancer. En octobre 2007, elle avait lancé officiellement le programme Raviva/Rekanto. Le but était de toucher davantage de patients atteints par le cancer au niveau national. Il s'est avéré qu'en dix ans, environ 15 000 participants ont profité de cette initiative. Un bon début, mais insuffisant aux yeux de la Fondation contre le Cancer. Pour pallier ce manque et souhaitant voir l'activité physique devenir un traitement structurel dans chaque trajet de soins, il a été décidé de mettre fin au programme Raviva/Rekanto pour investir autrement. Les Grants Physical Activity ont été lancés en 2019. Un budget de 1 701 685 euros a été réparti entre 23 projets partout en Belgique. L'objectif étant de promouvoir l'activité physique pendant et après les traitements, de stimuler la collaboration et la continuité entre l'intra et l'extra-muros et d'atteindre un plus grand nombre de patients (objectif de plus de 15 000 participants par an).

- Activité physique en oncologie pédiatrique
- Prise en charge physique précoce pendant la chimiothérapie
- Collaboration entre les réseaux hospitaliers et entre l'hôpital et le centre sportif
- Onco-revalidation au sein de l'hôpital
- Coaching en activité physique adaptée
- Développement digital : des programmes pour aider à bouger
- Bouger en extra-muros

Plusieurs projets ayant bénéficié d'une subvention en 2019 afin de promouvoir et de développer la prise en charge précoce en revalidation oncologique et en activité physique se sont développés à plus grande échelle depuis.

Par exemple, l'Onze-Lieve-Vrouwziekenhuis (OLV) Aalst avec son projet **OncoFIT**, financé par la Fondation contre le Cancer pour développer une prise en charge en activité physique durant les traitements oncologiques, s'est associé à la ville d'Alost et à **Moving cancer Care** de Artevelde Hogeschool, formations pour faire bouger pendant le cancer. Cela a donné Move IN&OUT. Ce projet ouvre la porte à une prise en charge trans et extra-murale plus large et continue avec un programme de formation, la création d'un réseau de professionnels du mouvement qualifiés et une implication plus étroite des médecins généralistes.

**Move IN&OUT** s'articule autour de quatre médiateurs académiques, à savoir via la Artevelde Hogeschool, médical via l'hôpital OLV et local via le service des sports d'Alost et la "zone de première ligne" de la ville d'Alost.

Ce qui permet une prise en charge et une formation de qualité, un apport de patients et des infrastructures adéquates.

Un autre exemple, le projet "Sport après cancer. Citoyen sportif, j'agis pour ma santé", du Centre hospitalier universitaire (CHU) de Liège, vise à favoriser la pratique d'activité physique à long terme et à faciliter l'autonomie du patient. Il crée un lien entre la révalidation ambulatoire en hôpital et la pratique sportive autonome ou en club sportif. Ce projet propose des séances hebdomadaires d'activité physique adaptée à proximité du domicile des participants en favorisant les contacts sociaux. Ces séances sont actuellement encadrées par des kinésithérapeutes du CHU de Liège. La participation est gratuite et nécessite un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive et de non contre-indication. Le citoyen participe à ses activités gymniques durant un minimum de 3 mois et le CHU de Liège équipe la salle de chaque commune par du petit matériel sportif. La commune met une salle à disposition gratuitement et une convention est signée entre la commune partenaire et le CHU de Liège. Il y a actuellement 8 communes/villes qui collaborent et entre 50 et 100 citoyens participant chaque semaine aux activités. Un agrément "opérateur en promotion de la santé" vient d'être obtenu par le projet pour une durée de 5 ans. Il va donc pouvoir s'étendre à 30 communes et à d'autres affections chroniques ainsi qu'au vieillissement en bonne santé.

En pratique, la Fondation contre le Cancer recommande aux patients de :

- 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. <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 révalidation 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.

Plus d'informations

Frédérique Bernard - Expert Physical Activities & Intimacy - Medico & Scientific Expertise  
0499 69 53 12 - <https://www.cancer.be/activite-physique-pendant-apres-cancer>



# PLAN D'ACCOMPAGNEMENT CONCERTE TRANSVERSAL

Bouger en Hainaut

## UN PROJET PILOTE DANS LE HAINAUT

Charlotte Dejeansart, coordinatrice du projet Plan d'Accompagnement Concerté Transversal (PACT) en province du Hainaut, présente les objectifs et l'évolution de ce projet pilote.



PACT est un projet pilote de soins intégrés de la région du Centre retenu par le Service Public Fédéral Santé Publique 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.

Dans une première phase, allant de 2018 à 2022, le projet s'est impliqué dans les questions tournant autour des parcours de soins de patients porteurs de maladies chroniques.

Depuis 2023 et ce jusque fin 2024, les projets ont une vision d'analyse et de réflexions autour de la santé de manière plus large.

L'OSH est partenaire de ce projet. Nous travaillons ensemble sur l'analyse populationnelle, des états des lieux de problématiques relevées sur nos territoires et sur l'articulation de la santé sur le territoire en évoquant des pistes d'actions partant de la prévention jusqu'aux soins complexes.

Les thématiques telles que le "bouger", "manger sainement", "respirer" font parties des préoccupations de l'OSH et du PACT. C'est pourquoi précédemment, le PACT avait pensé l'articulation de bilan multidisciplinaire et la mise en place d'activité physique. Les réflexions sur l'implémentation d'activités sportives et physiques adaptées se poursuivent mais il n'y a plus de financement direct du PACT. Environ 90 personnes avaient pu bénéficier de ces bilans en 2022 de manière gratuite avec pour 90 % d'entre eux la possibilité de suivre 10 séances d'activité physique adaptée ensuite.

En mars dernier, les partenaires du PACT ont exposé les différentes possibilités d'activité physique adaptée aux communes. Vous pouvez retrouver ci-dessous le lien menant aux différentes propositions : "Le rôle des communes dans le soutien aux personnes souffrant de maladies chroniques – mars 2023 | PACT Santé" [pactsante.be](http://pactsante.be)

Plus d'informations

Charlotte Dejeansart - [cd@pactsante.be](mailto:cd@pactsante.be)

[http://pactsante.be/wp-content/uploads/2020/01/deuxvolets\\_activit%C3%A9\\_physique\\_adapt%C3%A9e\\_20192.png](http://pactsante.be/wp-content/uploads/2020/01/deuxvolets_activit%C3%A9_physique_adapt%C3%A9e_20192.png)

**GYMSANA**  
ASBL

## ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Thierry Boutte, directeur de GymSana, nous présente cette asbl qui vise à améliorer la qualité de vie de personnes fragilisées grâce à la pratique régulière d'une activité physique adaptée (APA).



Gym douce axée prévention chutes (debout ou sur chaise), gym Parkinson (et sclérose en plaques), stimulation Alzheimer, aquagym adaptée et marche nordique adaptée (notamment cancer/post cancer), autour de ces modèles de cours, depuis 15 ans, l'asbl GymSANA dispense des cours collectifs d'activité physique adaptée (APA) afin de retarder l'entrée en dépendance et d'améliorer l'autonomie et la qualité de vie des personnes âgées, malades chroniques et handicapées.

Nos professionnels salariés interviennent dans plus de 100 communes. Chaque semaine, plus de 3 000 personnes (86 % de femmes, 14 % d'hommes) s'activent via 210 cours différents.

Outre la rigueur du contenu des cours, notre mission est de garantir l'accessibilité des APA à tous quels que soient l'âge, le lieu de vie, la pathologie et surtout la situation socio-économique.

Quand on s'adresse à des personnes sédentaires et fragilisées (voire précarisées), le premier défi est de sortir de la sédentarité. Aussi plutôt que d'utiliser le terme "sport" (connoté "performance") nous préférons "activité physique". La barre apparaît plus accessible. De même, nous préférons au terme "sport sur ordonnance" celui de "prescription d'activité physique". Posé par une autorité médicale reconnue et acceptée par la personne sédentaire ou le patient, ce geste peut être la première étape d'un changement de comportement. Nous l'avons constaté sur le terrain (notamment comme opérateur activité physique du PACT) avec des personnes atteintes d'arthrose, de diabète, de cancer, de dépression, de parkinson, de sclérose en plaques voire d'Alzheimer ou apparentés.

Mais n'oublions pas que le deuxième défi est de garder une pratique de l'activité physique sur le long terme. Chez nous, tous les cours sont collectifs (pour tisser des liens sociaux), portés par des pédagogies de la réussite et ludiques (pour motiver par le plaisir), avec du matériel stimulant (pour contrer la monotonie) et hebdomadaires (pour en tirer un maximum de bienfaits). Objectif : inscrire l'activité physique dans les habitudes de la semaine. Pour certains des participants, c'est LE rendez-vous hebdomadaire. Il n'est pas rare de terminer en échangeant autour d'un café.

### Ordonner ou prescrire, oui, mais après ?

On doit passer de l'obéissance à la blouse blanche à une dynamique motivationnelle. Interviennent des facteurs d'ordre psychologiques, relationnels, familiaux, des soucis socio-économiques, culturels, religieux ou de capacité de déplacement. On doit travailler avec des notions de plaisir/déplaisir, de craintes, d'encouragements, de dépréciation/de confiance en soi. Ainsi, dans le train que prend le postulant "je change mon mode de vie", outre le wagon activité physique, il n'est pas rare de devoir atteler d'autres wagons en charge du psychologique, du social ou des habitudes alimentaires.

Une ordonnance ou une prescription n'est pas une baguette magique mais un bon début. D'autres professionnels doivent ensuite maintenir une pratique régulière et à long terme qui, seule, permet de recueillir un maximum de bienfaits.

## Nos attentes

Répéter partout, haut et fort que les effets d'une activité physique régulière, même modérée, ne sont plus à démontrer.

Que davantage de médecins prennent conscience de l'intérêt thérapeutique et préventif de l'activité physique (même modérée). Qu'ils adoptent de plus en plus le réflexe de prescrire. A cette fin, qu'ils puissent dégager du temps alors qu'on sait combien ils sont sollicités voire chargés.

### Plus d'informations

GymSANA asbl - Rue des Frères Taymans, 122 - 1480 Tubize - Rue des Patriotes, 30  
1000 Bruxelles - 0492 73 05 68 - info@gymsana.be - <http://www.gymsana.be>

Vous trouverez sur notre site les bulletins "Bouger en Hainaut" précédents, les brochures grand public, les résultats d'enquête.

<https://observatoiresante.hainaut.be/categorie-produit/bouger/>



Rue de Saint-Antoine, 1  
7021 Havré - Belgique

+32 (0)65 87 96 00

[observatoiresante.hainaut.be](http://observatoiresante.hainaut.be)

[observatoire.sante@hainaut.be](mailto:observatoire.sante@hainaut.be)

