



Fiche d'information

L'activité physique comme moyen thérapeutique

L'activité physique constitue un traitement efficace pour les personnes atteintes de maladies non transmissibles (MNT), de maladies psychiques ou de problèmes d'addiction. Cette composante dans la thérapie demeure toutefois peu appliquée en Suisse. L'Office fédéral de la santé publique OFSP souhaite donc l'intégrer davantage dans le domaine de soins. Sur la base d'une analyse de la situation en Suisse, de l'expérience à l'étranger et des recommandations émises par un groupe d'experts nationaux, la Haute école des sciences appliquées de Zurich (ZHAW) a élaboré des recommandations pour renforcer l'activité physique en tant que moyen thérapeutique en Suisse.

CHIFFRES CLÉS



L'activité physique

peut montrer des effets comparables à ceux d'un traitement médicamenteux ou d'une psychothérapie et présente de nombreux effets secondaires bénéfiques

* Répercussions de l'activité physique sur...

Maladies cardio-vasculaires Hypertension artérielle



- ↓ Diminution de la tension > 5mmHg
- ↓ 7 % de la mortalité totale
- ↓ 14 % de la mortalité due aux accidents vasculaires cérébraux
- ✓ Meilleure composition de graisse corporelle



Cancer

- ↓ Fatigue
- ↓ Troubles du sommeil
- ↓ Symptômes dépressifs
- ↓ Rechutes
- ↑ Chances de survie

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Analyse de la situation en Suisse

En Suisse, les médecins peuvent prescrire des programmes de réadaptation structurés. L'activité physique peut constituer un des éléments de ces thérapies. Une activité physique ciblée, en tant qu'option thérapeutique pour les maladies prise en compte dans cette analyse, fait encore défaut dans les soins de base.

Analyse des expériences à l'étranger

Dans un grand nombre de pays inclus dans cette analyse, la prescription d'une activité physique en tant que moyen thérapeutique est possible via une ordonnance. Des différences existent au niveau des professionnels impliqués, des pratiques de prescription et de mise en œuvre, et des modèles de financement.

Recommandations générales

- Création d'une organisation faîtière « Exercice is Medicine Suisse » (EIM-CH) avec la participation des sociétés médicales, des associations professionnelles et des institutions de formation concernées ainsi que de l'OFSP.
- Élaboration d'un concept global relatif à l'activité physique en tant que moyen thérapeutique par EIM-CH en collaboration avec les organisations des patients.

Pour élaborer le concept, les éléments suivants ont été identifiés :

- Élaboration d'une liste d'indications pour l'utilisation de l'activité physique en tant que moyen thérapeutique
- Développement de la prescription d'activité physique sous forme d'ordonnance
- Développement, diffusion, mise en œuvre et évaluation des prestations en matière d'activité physique
- Identification des prestataires de services concernés, définition de leurs responsabilités et fonctionnement de leur collaboration
- Définition des tâches, rôles et compétences des prestataires de services impliqués dans la coordination et la mise en œuvre des interventions en matière d'activité physique
- Individualisation, mise en place et suivi des interventions



* Répercussions de l'activité physique sur...



Diabète sucré

- ↓ Taux de glycémie
- ↑ Sensibilité à l'insuline
- ↓ Graisse abdominale préjudiciable
- ↑ Masse musculaire



Arthrose de la hanche et du genou

- ↓ 27 % douleurs
- ↑ 7% vitesse de marche
- ↑ 12 % qualité de vie
- ↓ 42% incapacité de travail



Dépressions

- ↓ Symptômes
- ↑ Renforcement de l'estime de soi

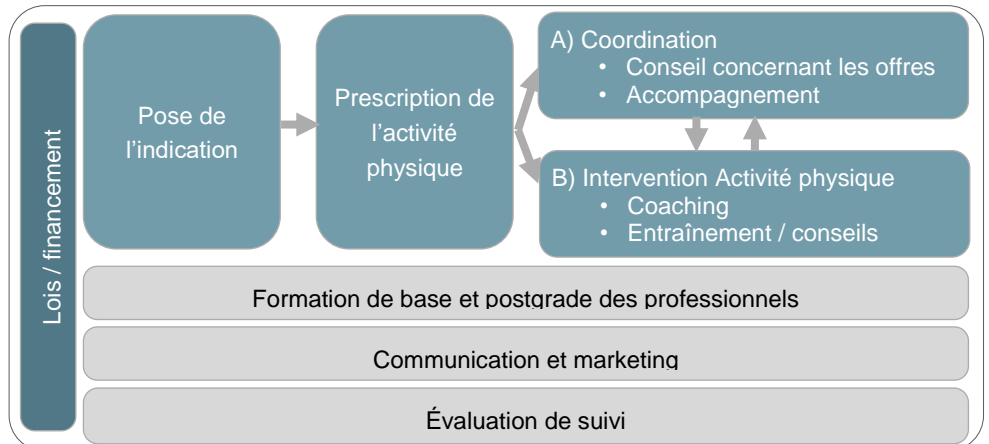
*Exemples

Recommandations spécifiques

- Examen des possibilités de financement et mise en œuvre des modalités de financement
- Adaptation des programmes de formation de base et postgrade des professionnels concernés
- Élaboration de lignes directrices spécifiques aux différents diagnostics pour le développement des compétences
- Communication sur les interventions en matière d'activité physique, notamment pour l'échange international dans le domaine EIM
- Développement des thématiques prioritaires de recherche pour la mise en œuvre et le développement de nouvelles offres et pour le suivi scientifique

Modèle pour la prescription d'une activité physique en tant que thérapie

Sur la base des expériences en cours à l'étranger, un modèle visant à intégrer l'activité physique en tant que moyen thérapeutique dans le domaine des soins a été développé. Ce modèle illustre les recommandations qui ont été formulées.



Modèle pour le parcours de santé concernant la prescription d'une activité physique en tant que moyen thérapeutique

L'ancrage de l'activité physique en tant que moyen thérapeutique dans le système de santé Suisse contribue à améliorer la santé et la qualité de vie des personnes atteintes de MNT, de troubles psychiques ou de problèmes d'addiction et à réduire les coûts de la santé à long terme. Ce domaine doit être développé dans le cadre des stratégies nationales Prévention des maladies non transmissibles (stratégie MNT) et Addictions. Les recommandations mettent en lumière les mesures envisageables dans ce domaine.

SOURCE

Nast, Niedermann, Carlander, Mattli, Rausch-Osthoff, Sommer, Wieber, Wirz, Bewegung als Therapie (2020). [\[LINK\]](#)

CONTACT

Office fédéral de la santé publique OFSP
Division Prévention des maladies non transmissibles
Section Bases scientifiques
BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

DATE

Janvier 2021