

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE EN QUESTIONS AVEC CLARISSE AGBEGNENOU

Estelle Mossely et Clarisse Agbednenou ont enquêté afin d'en savoir plus sur l'activité physique adaptée et ses bienfaits sur la santé. Elle sont ainsi rencontrés des maladies chroniques passionnés de sport et des experts spécialistes du sport sur ordonnance.

Spécial L'équipe - 16/12/2020



Ce type de prescriptions médicales n'est pas remboursé par l'Assurance maladie mais certaines complémentaires santé les prennent en charge en raison des bénéfices qu'elles apportent aux patients. Allianz, en collaboration avec La Mutuelle des Sportifs, propose cette garantie de prise en charge⁽¹⁾ du sport sur ordonnance⁽²⁾ et l'a même étendue à ses clients atteints par la Covid19, ayant été hospitalisés en soins intensifs ou en réanimation.

Quand la championne de judo Clarisse Agbegnenou rencontre Colin Fantin, un enseignant en activité physique adaptée, pour parler de pratiques sportives et de sport sur ordonnance, ils s'accordent sur une évidence : l'entraînement d'un grand sportif demande autant d'engagement et souvent de patience que celui d'une personne malade, qui décide de reprendre le pouvoir sur sa maladie et sur sa vie, grâce à l'activité physique. Le principal étant, pour l'un comme pour l'autre, d'être bien coaché et de ne pas oublier de se faire plaisir ! Curieuse d'en apprendre davantage sur l'activité physique adaptée, Clarisse change de casquette pour devenir journaliste le temps d'une interview...

Clarisse Agbegnenou : Qu'est-ce que l'activité physique adaptée (APA)?

Colin Fantin : L'activité physique adaptée, correspond à une intervention professionnelle qui relève d'une formation universitaire spécifique et est intégrée au dispositif de « sport sur ordonnance » mis en place par la loi de modernisation de notre système de santé du 26 janvier 2016.



Elle prévoit que les médecins généralistes et spécialistes puissent prescrire des séances d'activité physique adaptée ou APA, aux personnes malades souffrant d'une Affection de Longue Durée (ALD).

Les séances de sport sur ordonnance peuvent être dispensées, soit par des professionnels de santé tels que les kinésithérapeutes, ergothérapeutes ou psychomotriciens, soit par des enseignants en activité physique adaptée, ou des éducateurs sportifs qualifiés. Malgré la possibilité de prescription, l'APA n'est pas remboursée par l'Assurance maladie mais elle peut être prise en charge par certaines complémentaires de santé.

Clarisse Agbegnenou : Sur le terrain, en quoi consiste l'APA ?

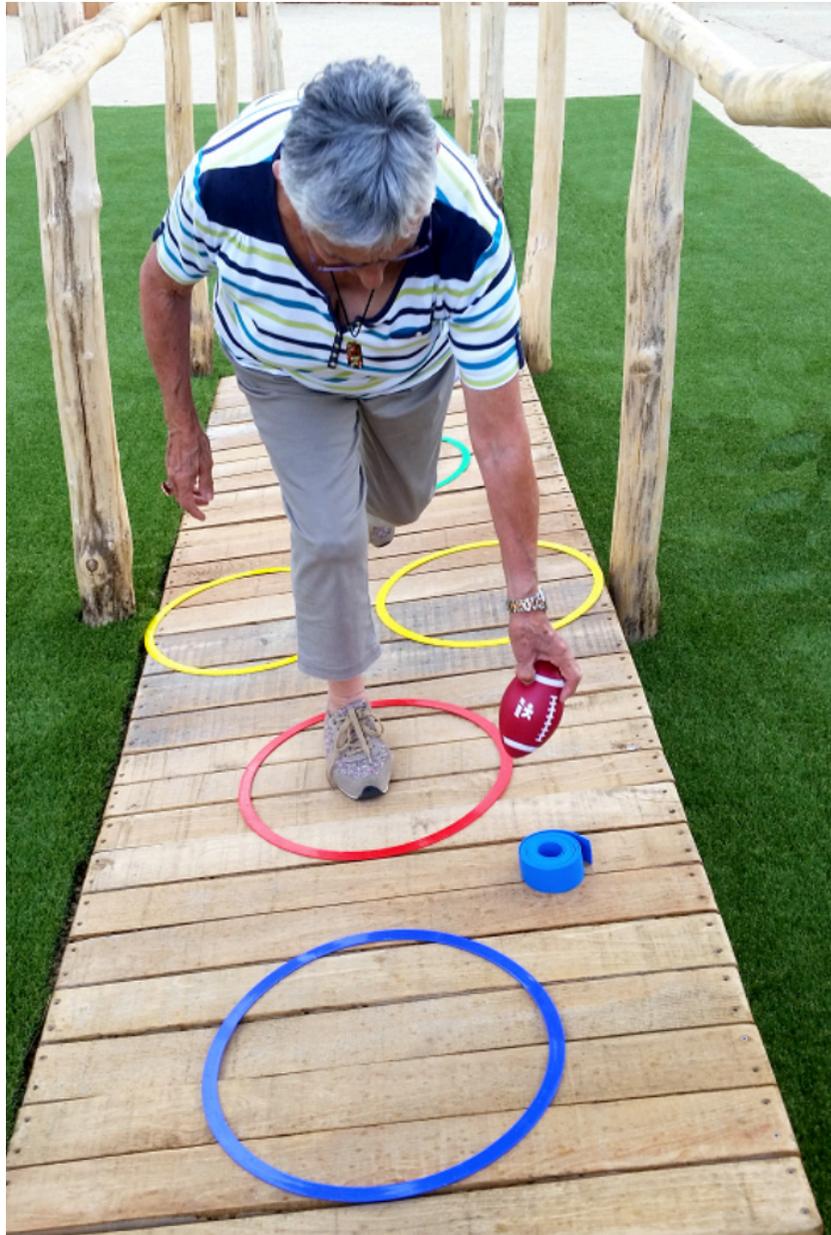
Colin Fantin : Il s'agit, sur la base de connaissances scientifiques, d'évaluer les besoins et les ressources de populations fragiles, par exemple atteintes de handicaps ou souffrant de maladies chroniques, puis de proposer à chacun spécifiquement, des supports d'activité physique adaptée, en se servant de dérivés du sport ou d'activités artistiques. Sans objectif de performance, ni de compétition, l'APA a principalement pour but de retrouver du plaisir à bouger, à travers une intervention corporelle basée sur le sport et adaptée très personnellement à chacun. Grâce à l'APA, on développe un bien-être et une meilleure aisance corporels, des repères de pratique pour la gestion des efforts, au bénéfice de la santé et de l'autonomie de ses usagers.



Clarisse Agbegnenou : Quelles sont les différentes pratiques sportives qui se déclinent généralement en APA ?

Colin Fantin : En APA, on proposera plus généralement des pratiques simples d'accès afin de permettre au plus grand nombre de participer, sans avoir besoin de recourir à des structures nécessitant beaucoup de matériel. Les professionnels de l'APA proposent donc souvent de la gym douce, du renforcement musculaire, de la marche nordique, des activités d'équilibre, de l'aquagym, etc. En outre, on fait appel à de nombreuses techniques corporelles et sportives, comme des mouvements d'athlétisme, de judo, de travail musculaire, pour démontrer et faire travailler certaines aptitudes. On fera ainsi volontiers intervenir un mélange de plusieurs techniques et pratiques.





Clarisse Agbegnenou : Est-ce qu'il vaut mieux participer à une activité physique adaptée à sa pathologie en particulier ?

Colin Fantin : Il est vrai que certaines pathologies sont plus volontiers orientées vers des pratiques spécifiques, particulièrement mieux adaptées. On évitera, par exemple, les activités entraînant des chocs ou des coups pour les personnes avec des problèmes ostéo-articulaires ou en surpoids, au profit d'activités portées, comme la natation, le vélo ou la marche. Mais au sein de ces grandes orientations, nous allons surtout chercher à valoriser la notion de plaisir. Ainsi, il n'est pas pertinent de proposer de la natation ou de l'aquagym à une personne qui craint l'eau ou qui souffre de son image corporelle. A l'inverse, si un pratiquant nous indique que son sport préféré est le rugby, on pourra le préparer à reprendre une activité de touch rugby, c'est à dire du rugby sans contact.

Clarisse Agbegnenou : Vous êtes donc plus à l'écoute de la personne que la pathologie

Colin Fantin : Tout à fait, car c'est le seul moyen de motiver et mobiliser la personne dans le temps. Des recommandations idéales et uniques, imposées par le médecin ou l'enseignement en APA pourraient être suivies pendant un temps mais engageront plus difficilement les bénéficiaires sur le long terme.

Clarisse Agbegnenou : L'APA se passe en séances individuelles ou collectives ? Est-ce vraiment adapté s'il s'agit de séances collectives ? Qu'est-ce qui est préférable si on a le choix ?

Colin Fantin : Il n'y a pas de choix de prédilection. Là encore, nous allons nous adapter aux choix et envies de la personne. Quelqu'un qui aurait un emploi du temps restreint ou qui n'apprécierait pas de se mettre en mouvement devant d'autres personnes car elle accepte mal son corps, sera plus facilement orientée sur des pratiques individuelles. Cela dit, dans l'ensemble, on essaiera dans un second temps de l'amener vers une pratique collective si cela s'avère possible car il ne faut pas négliger l'importance du lien social. Souvent les personnes malades chroniques sont isolées et les séances d'APA, d'autant plus les séances collectives, jouent également sur le bien-être moral.



Je précise que les cours collectifs ne dépassent pas un certain nombre de participants afin de pouvoir s'adapter aux spécificités de chacun, à chaque séance.

Personnellement, je ne travaille pas avec plus de 6 patients par cours et je mélange souvent les pathologies afin que les patients ne se retrouvent pas à ne parler que de leurs maladies entre eux. Pour faire une analogie avec le judo, à l'entraînement, on ne pratique pas uniquement avec des sportifs qui concourent dans la même catégorie que soi. On mélange les niveaux et les personnes pour enrichir sa pratique et s'entraider. C'est la même chose en APA.

Clarisse Agbegnenou : L'APA est-elle un tremplin vers la reprise d'une activité physique classique ou d'un sport ou est-elle une forme d'activité pérenne lorsque l'on est malade chronique ?

Colin Fantin : L'APA s'inscrit davantage comme un tremplin effectivement. La durée de pratique en APA peut cependant varier. Pour certains malades, ceux déjà sportifs avant la maladie souvent, l'APA sert de support dans la réappropriation de leur corps, de leurs repères de pratique. Il arrive ainsi que 3 mois suffisent à certains patients pour se réinscrire dans des clubs ou associations sportives classiques. Pour d'autres, moins sportifs, plus affaiblis, qui ont des traitements médicaux au long cours, cela prend davantage de temps, parfois 1 an, voire 2, avant de récupérer suffisamment de confiance, d'aisance, d'autonomie. L'un des objectifs majeurs est de rendre aux personnes leur autonomie.

Clarisse Agbegnenou : Quand on a une nature sportive, l'APA est-elle suffisamment dynamique ?

Colin Fantin : Même en APA, on peut envisager une pratique assez intense physiquement cependant, pour les malades qui ont traversé un problème de santé, il faut souvent faire le deuil de ses capacités physiques passées. Il est parfois nécessaire, pour pouvoir pratiquer à nouveau son sport favori, de passer par une rééducation via des pratiques qui ne seront pas aussi motivantes. Je ferai volontiers l'analogie avec les blessures de grands sportifs, qui pour récupérer doivent souvent faire des activités tels que du renforcement musculaire ou du vélo avant de retourner sur son terrain de jeu préféré.



Clarisse Agbegnenou : Comment trouver des séances d'APA près de chez soi ?

Colin Fantin : Il y a encore du travail sur ce sujet ! On peut se renseigner auprès de la société française des professionnels en activité physique adaptée qui a élaboré un annuaire des enseignants en APA exerçant en libéral. On peut aussi se rapprocher des associations des patients, des mairies, des centres hospitaliers et également de son Agence régionale de santé (ARS) puisque certaines ont également mis en place des annuaires d'APA sur leur territoire.

Clarisse Agbegnenou : Comment trouver la motivation quand on est très affaibli, fatigué ou que l'on n'a jamais été très attiré par les activités physiques ?

Colin Fantin : Il s'agit évidemment d'un profil complexe. Quelqu'un qui a déjà fait du sport et qui en connaît les bénéfices, sait qu'en recommençant à bouger, il peut rapidement en tirer profit. Cependant, avec une personne qui n'a jamais vraiment pratiqué d'activité physique ou sportive auparavant, la première étape est de mettre en lumière un levier, une motivation. Cela peut en premier lieu être sa santé, puisque l'on sait par exemple, qu'une personne atteinte d'un cancer sera moins sujette à la fatigue si elle fait de l'activité physique et moins susceptible de faire une récurrence si elle est déjà en rémission. L'activité physique adaptée peut aussi être, pour les malades isolés, l'occasion de se changer les idées, de sortir de chez soi ou de sa chambre d'hôpital. On peut aussi avoir comme objectif de s'occuper à nouveau de ses enfants ou de ses petits-enfants, de reprendre le jardinage, le bricolage, de ne pas risquer une perte éventuelle d'autonomie.

Clarisse Agbegnenou : Avez vous des exemples de patients pour qui l'activité physique a changé la vie ?

Colin Fantin : C'est difficile d'affirmer que l'APA peut changer la vie des gens mais j'ai deux beaux exemples à partager. Le premier est une patiente, elle-même médecin, qui avait du mal à accepter un récent diagnostic de sclérose en plaques et craignait les répercussions de cette maladie sur son quotidien. Elle a donc décidé de prendre du temps pour elle, alors qu'elle considérait jusque là impossible de le faire, par rapport à sa vie professionnelle et privée. Elle a consacré une demi-journée par semaine, pour faire de l'activité physique adaptée et travailler sa psychomotricité. En quelques mois, elle a vraiment réussi à limiter les effets secondaires de sa maladie et elle a complètement réorganisé son emploi du temps et ses priorités.



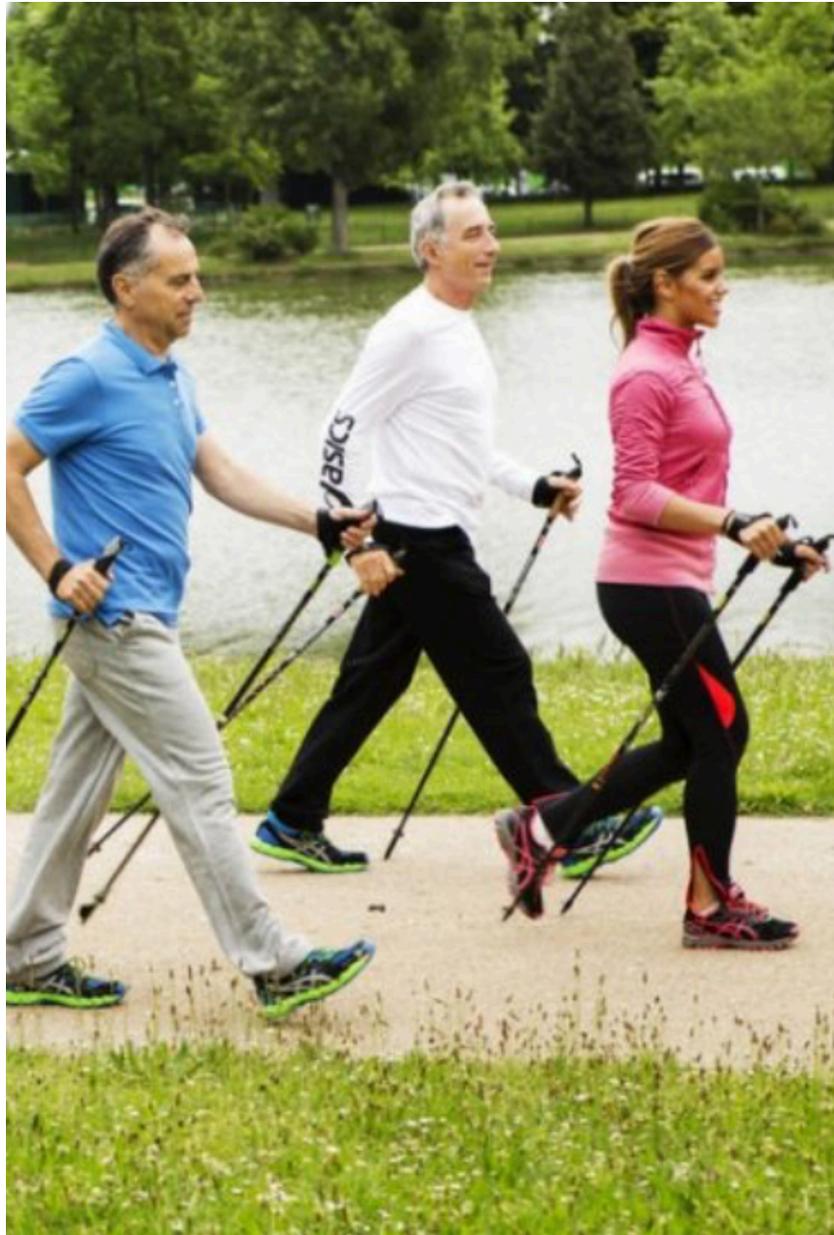
Le second cas auquel je pense est un monsieur en situation d'obésité qui songeait à subir une opération de chirurgie bariatrique. Hésitant, il a d'abord tenté de reprendre le sport après plusieurs années d'errance sportive, et a associé cette démarche avec un accompagnement auprès d'une diététicienne. Au bout d'un an, et sans frustration, au contraire puisque l'on met beaucoup en avant la notion de plaisir, il a perdu 25kg et a renoncé à son opération chirurgicale. Aujourd'hui il court très régulièrement et envisage de s'inscrire à la course du Run In Lyon.

Clarisse Agbegnenou : Comment trouver des séances d'APA près de chez soi ?

Colin Fantin : Il y a encore du travail sur ce sujet ! On peut se renseigner auprès de la société française des professionnels en activité physique adaptée qui a élaboré un annuaire des enseignants en APA exerçant en libéral. On peut aussi se rapprocher des associations des patients, des mairies, des centres hospitaliers et également de son Agence régionale de santé (ARS) puisque certaines ont également mis en place des annuaires d'APA sur leur territoire.

Clarisse Agbegnenou : Comment trouver la motivation quand on est très affaibli, fatigué ou que l'on n'a jamais été très attiré par les activités physiques ?

Colin Fantin : Il s'agit évidemment d'un profil complexe. Quelqu'un qui a déjà fait du sport et qui en connaît les bénéfices, sait qu'en recommençant à bouger, il peut rapidement en tirer profit. Cependant, avec une personne qui n'a jamais vraiment pratiqué d'activité physique ou sportive auparavant, la première étape est de mettre en lumière un levier, une motivation. Cela peut en premier lieu être sa santé, puisque l'on sait par exemple, qu'une personne atteinte d'un cancer sera moins sujette à la fatigue si elle fait de l'activité physique et moins susceptible de faire une récurrence si elle est déjà en rémission. L'activité physique adaptée peut aussi être, pour les malades isolés, l'occasion de se changer les idées, de sortir de chez soi ou de sa chambre d'hôpital. On peut aussi avoir comme objectif de s'occuper à nouveau de ses enfants ou de ses petits-enfants, de reprendre le jardinage, le bricolage, de ne pas risquer une perte éventuelle d'autonomie.



Clarisse Agbegenou : Avez vous des exemples de patients pour qui l'activité physique a changé la vie ?

Colin Fantin : C'est difficile d'affirmer que l'APA peut changer la vie des gens mais j'ai deux beaux exemples à partager. Le premier est une patiente, elle-même médecin, qui avait du mal à accepter un récent diagnostic de sclérose en plaques et craignait les répercussions de cette maladie sur son quotidien. Elle a donc décidé de prendre du temps pour elle, alors qu'elle considérait jusque là impossible de le faire, par rapport à sa vie professionnelle et privée. Elle a consacré une demi-journée par semaine, pour faire de l'activité physique adaptée et travailler sa psychomotricité. En quelques mois, elle a vraiment réussi à limiter les effets secondaires de sa maladie et elle a complètement réorganisé son emploi du temps et ses priorités. Le second cas auquel je pense est un monsieur en situation d'obésité qui songeait à subir une opération de chirurgie bariatrique. Hésitant, il a d'abord tenté de reprendre le sport après plusieurs années d'errance sportive, et a associé cette démarche avec un accompagnement auprès d'une diététicienne. Au bout d'un an, et sans frustration, au contraire puisque l'on met beaucoup en avant la notion de plaisir, il a perdu 25kg et a renoncé à son opération chirurgicale. Aujourd'hui il court très régulièrement et envisage de s'inscrire à la course du Run In Lyon.