IReSP
Institut de Recherche en Santé Publique

Questions de santé publique

N°39 - juin 2020

L'activité physique adaptée (APA) se définit comme une activité physique ou sportive adaptée aux capacités de personnes à besoins spécifiques : atteintes de maladies chroniques, vieillissantes, en situation de handicap ou vulnérables. Elle mobilise des connaissances scientifiques pluridisciplinaires pour évaluer les ressources et les besoins des individus et concevoir avec eux des dispositifs et des projets d'intervention sportifs ou artistiques adaptées à des fins de prévention, de réadaptation, d'inclusion, d'éducation ou de participation sociale. Au-delà de l'accessibilité de la pratique, elle cherche surtout à créer les conditions du développement d'un projet personnel d'activité physique durable, qui s'intègre au parcours de vie des individus. Sollicitée par le ministère des Sports, l'Inserm a réalisé une expertise collective faisant le bilan des connaissances scientifiques sur l'APA, afin d'analyser, dans le cadre des maladies chroniques, son impact et sa place dans le parcours de soin. S'appuyant sur les résultats de cette expertise collective, ce nouveau numéro de Question de Santé Publique présente le cas du diabète de type II et de la dépression. Face au vieillissement de la population, l'APA est aujourd'hui devenue un nouvel enjeu de santé publique dont les conditions politiques, sociales, organisationnelles et professionnelles de son émergence restent à définir, ainsi que les caractéristiques des programmes d'activité les plus efficients. Pour le diabète de type II et la dépression, comme pour les autres pathologies chroniques, les bénéfices des programmes d'APA sont bien supérieurs aux risques, lorsque les conseils et les recommandations de pratiques sont respectées et que celles-ci sont personnalisées en fonction des caractéristiques individuelles et du contexte de vie de chaque patient.

L'activité physique adaptée comme stratégie de prévention et de traitement des maladies chroniques

LES CAS DU DIABÈTE DE TYPE II ET DE LA DÉPRESSION

Ce numéro s'appuie sur l'expertise collective de l'Inserm « Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques ». Cette expertise a été coordonnée par Catherine Chenu et Laurent Fleury du Pôle Expertise Collective de l'Inserm et réalisée par un groupe pluridisciplinaire de 13 chercheurs experts : Julie BOICHE[1], François CARRÉ[2], Béatrice FERVERS[3], Damien FREYSSENET[4], Isabelle GREMY[5], Thibaut GUIRAUD[6], Cédric MORO[7], Christelle NGUYEN et Serge POIRAUDEAU†[8], Grégory NINOT[9], Claire PERRIN[10], Alain VARRAY[11], Agnès VINET et Guillaume WALTHER[12]

1 Laboratoire Epsylon EA 4556, Université de Montpellier
2 Laboratoire Traitement du signal et de l'image (LTSI), UMR Inserm 1099, Biosit biologie, santé, innovation technologique, SFR UMS CNRS 3480, Inserm 018, Université de Rennes 1 et service de médecine du sport, CHU de Rennes
3 Département Cancer et environnement, Centre Léon Bérard, Université Lyon 1 et Centre de Recherche en Cancérologie de Lyon, UMR Inserm 1052-CNRS 5286, Lyon
4 Laboratoire Inter-universitaire de biologie de la motricité (LIBM), EA 7424, Université de Lyon, Université Jean Monnet, Saint-Étienne
5 Direction des maladies non transmissibles et traumatismes, Santé publique France, Paris
6 Inserm UMR 1048, Université Paul Sabatier, Institut des maladies métaboliques et cardiovasculaires (I2MC), Toulouse et Clinique Cardiocéan, ORPEA/CLINEA, La Rochelle
7 Inserm UMR 1048, Université Paul Sabatier, Institut des maladies métaboliques et cardiovasculaires (I2MC), Toulouse
8 Faculté de Médecine Paris Descartes, Université Paris Descartes, Inserm UMR 1124, Faculté des Sciences Fondamentales et Biomédicales et Service de Rééducation et de Réadaptation de l'Appareil Locomoteur et des Pathologies du Rachis, Hôpital Cochin, Paris
9 Laboratoire EA 4556 Epsylon et Plateforme CEPS, Université de Montpellier et Département des Soins de Support, Institut du Cancer de Montpellier
10 Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport, EA 7428, Université Claude Bernard, Lyon 1/MSH Lyon-Saint-Étienne — Université de Lyon, Lyon
11 Laboratoire EUROMOV Mouvement et Santé, EA 2991 et École Doctorale 463 Sciences du Mouvement Humain, Université de Montpellier
12 Laboratoire de Pharm-Écologie Cardiovasculaire, Département Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, Université d'Avignon