

Affection longue durée (ALD), un accompagnement pour votre santé

Si depuis 2016, [la loi de modernisation de notre système de santé](#) a permis aux médecins de prescrire de l'activité physique adaptée pour les patients atteints d'une affection longue durée (ALD), ce dispositif n'est encore que trop peu connu, à la fois des professionnels de santé, mais également des patients. Selon [Santé publique France](#), “ *la loi n'a que partiellement ouvert la voie : les médecins, maillon central du dispositif ne disposent ni du temps nécessaire ni du réseau pour prescrire, en outre l'activité physique adaptée n'est pas forcément remboursée par l'assurance maladie* ”.

Pourtant, la prescription de l'activité physique adaptée (APA) s'inscrit pleinement dans le parcours de soin des patients, en termes de prévention secondaire ou tertiaire. [La Haute Autorité de Santé](#) assimile l'activité physique à “ *une thérapeutique à part entière* ”.

Alors que [la sédentarité](#) s'est installée progressivement dans nos modes de vie actuels et modernes, les conséquences de celle-ci sont multiples dans le développement des maladies chroniques (diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, obésité, certains cancers...).

Vivant avec un diabète, de type 1 ou de type 2, la pratique d'une activité physique ou sportive est vivement recommandée et offre de [nombreux bénéfices](#). Cependant, pour certains patients, la pratique de l'activité physique adaptée apparaît comme étant fondamentale afin de prévenir les risques liés à l'inactivité physique et ses conséquences.

Prescription APA : vers qui me tourner ?

Seul [un médecin traitant](#) ou spécialiste peut prescrire la pratique de l'activité physique adaptée. Au regard de la diversité des affections longues durées, il est recommandé d'aller vers un médecin qui vous connaît, qui connaît votre historique et vous accompagne habituellement.

Quels professionnels assurent les séances d'APA ?

Une fois la prescription établie entre le patient et le médecin traitant, il existe plusieurs professionnels qui peuvent assurer des séances d'activité physique adaptée selon [l'article D1172-2](#) du Code de la santé publique.

Ces professionnels sont les suivants :

- les masseurs kinésithérapeutes
- les ergothérapeutes
- les psychomotriciens
- les professionnels titulaires d'un diplôme dans le domaine de l'activité physique adaptée délivré selon les règles fixées à [l'article L. 613-1](#) du code de l'éducation

De plus, certains professionnels et personnes qualifiées disposant des prérogatives pour dispenser une activité physique aux patients atteints d'une affection de longue durée sont également habilités :

- il s'agit des titulaires d'un diplôme figurant sur la liste mentionnée à [l'article R. 212-2](#) du code du sport ou enregistrés au répertoire national des certifications professionnelles, ainsi que les fonctionnaires et les militaires mentionnés à [l'article L. 212-3](#) du code du sport ;
- des professionnels et personnes qualifiées titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualifications figurant sur la liste mentionnée à l'article R. 212-2 du code du sport ou enregistrés au

répertoire national des certifications professionnelles qui sont énumérés dans une liste d'aptitude fixée par arrêté conjoint des ministres chargés des sports, de l'enseignement supérieur et de la santé ;

Enfin, [l'arrêté du 23 décembre 2020](#), modifiant l'arrêté du 8 novembre 2018 relatif à la liste des certifications médicales fédérales autorise la dispensation d'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée. Il s'agit par exemple de la Fédération française de Rugby, la Fédération française de la randonnée pédestre...

Quelles sont les autres ressources à ma disposition ?

Actrices locales et engagées, [les associations fédérées](#) peuvent être des interlocutrices privilégiées pour vous orienter et vous accompagner dans cette démarche.

Vous pourrez trouver des informations auprès des mairies, des Agences Régionales de Santé, mais aussi auprès de certaines structures spécialisées dans l'activité physique comme par exemple [Siel Bleu](#), [Sport pour Tous](#), la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire ([FFEPGV](#)) ou encore [l'Union Sports & Diabète](#).

Si le Programme National Nutrition Santé ([PNNS](#)) offre un cadre général dans l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population, divers plans d'actions et guides étoffent l'éventail des actions de prévention sur des sujets spécifiques.

C'est le cas du dispositif des réseaux sport santé bien-être qui ont vu le jour récemment et ont pour objectif de coordonner les actions de prévention à l'ensemble des régions françaises. La création des Maisons Sport Santé (MSS) en 2019 permet également un accompagnement à la pratique de l'activité physique.

Réunies dans un réseau national du sport-santé et identifiées sur l'ensemble du territoire national, les MSS représentent une grande variété de structures : collectivités territoriales, centres hospitaliers, associations sportives, établissements publics, espaces digitalisés ou encore structures itinérantes. Vous pourrez trouver [ici](#) la MSS la plus proche de chez vous.

Pour en savoir plus :

- [\[Les bienfaits de l'activité physique sur ma santé\] | Fédération Française des Diabétiques](#)
- [Associations des diabétiques locales : actions de proximité](#)
- [Siel Bleu](#)
- [Fédération Française Sports pour Tous](#)
- [ffepgv](#)
- [Promouvoir la santé par l'activité physique adaptée](#). Le dossier de la santé en action n° 462, décembre 2022.
- [Activités physiques et sportives : un guide pour faciliter la prescription médicale](#)
- [Programme national nutrition santé \(PNNS\) - Professionnels - Ministère de la Santé et de la Prévention](#)
- [Découvrez les Maisons Sport-Santé les plus proches de chez vous | sports.gouv.fr](#)

Textes de référence :

- *Article 144 - LOI n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé (1) - Légifrance*
- *Chapitre II : Prescription d'activité physique (Articles D1172-1 à D1172-5) - Légifrance*
- *Article L613-1 - Code de l'éducation - Légifrance*
- *Article L212-3 - Code du sport - Légifrance*
- *Arrêté du 23 décembre 2020 modifiant l'arrêté du 8 novembre 2018 relatif à la liste des certifications fédérales autorisant la dispensation d'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des*

patients atteints d'une affection de longue durée - Légifrance