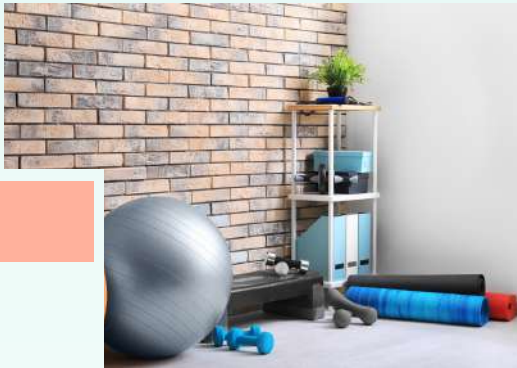




# NEWSLETTER NUTRIACTIS



*Juin 2026*

Prêts à relever le  
bingo du  
mouvement ?  
Rendez-vous  
dans notre "call  
to action" !

## BOUGER SUR-MESURE : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)



# L'ESSENTIEL DU MOIS

## Activité physique adaptée (APA)

**Structurée**, de 2 à 3 séances de 45 à 60 min par semaine



D'une durée de **3 mois**, renouvelable



**Élaborée et supervisée** par un **professionnel** de l'APA, en coordination avec le médecin prescripteur



**Adaptée** à la pathologie ciblée



**Individualisée** selon la condition de la personne



Avec un **accompagnement** vers un **mode de vie plus actif**, et un relai vers des activités physiques de niveau 3 et 4



## Pour qui?

L'activité physique adaptée (APA) peut être prescrite aux personnes :



Atteintes d'une affection de longue durée



Souffrant de **maladies chroniques** (diabète, cancer...)



Présentant des **facteurs de risque** (hypertension, obésité...)



En **perte d'autonomie**

## Pourquoi?

Ralentissement de l'évolution des maladies chroniques

Réduction des complications associées aux pathologies

Prévention de la perte d'autonomie et de la fragilité

Maintien ou amélioration des capacités cognitives

Bénéfices sociaux

Augmentation de l'espérance de vie

Bénéfices sur la santé mentale



# BOUGER SUR-MESURE : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

L'**Activité Physique Adaptée (APA)** désigne des activités physiques ou sportives **ajustées aux capacités de personnes** présentant des besoins spécifiques (maladies chroniques, handicap, âge, fragilité). S'appuyant sur des savoirs **scientifiques pluridisciplinaires**, elle analyse les capacités et besoins individuels pour construire des programmes adaptés. L'objectif est de favoriser la prévention, la réadaptation, l'inclusion et participation sociale, tout en accompagnant la personne vers une pratique régulière, durable et intégrée à son mode de vie de l'activité physique.

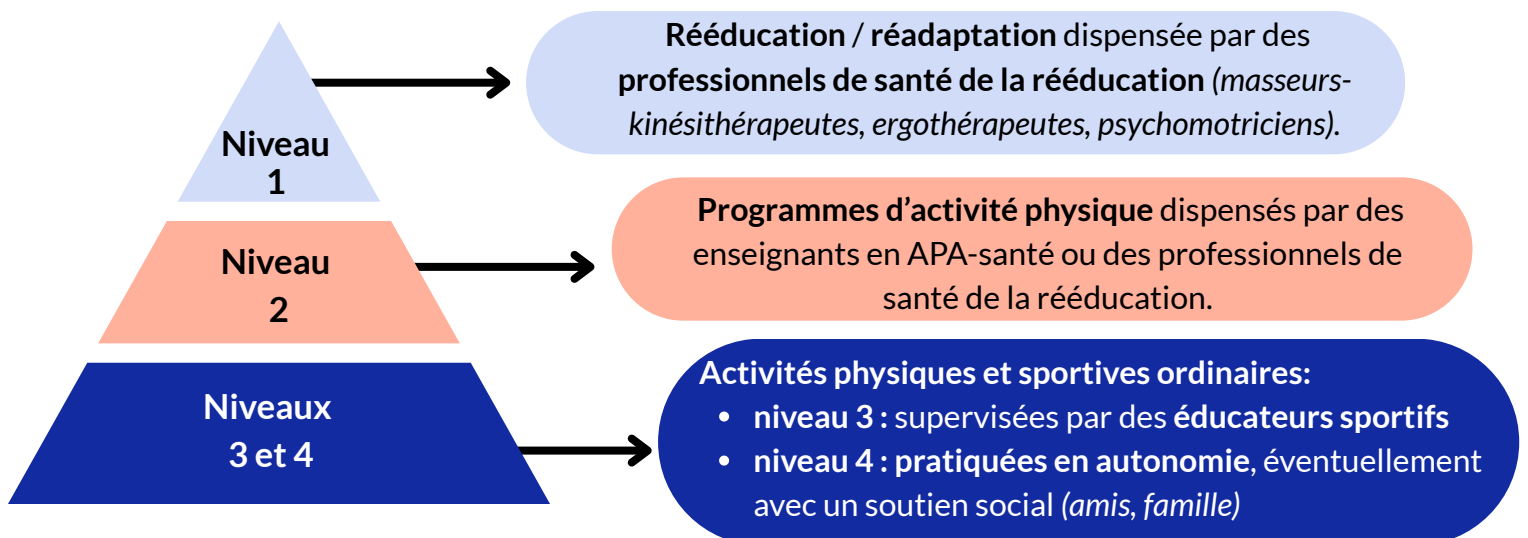


Dans cette newsletter, nous vous invitons à découvrir l'Activité Physique Adaptée (APA), ses acteurs, son fonctionnement, et les personnes concernées.

## ✦ Comprendre l'APA

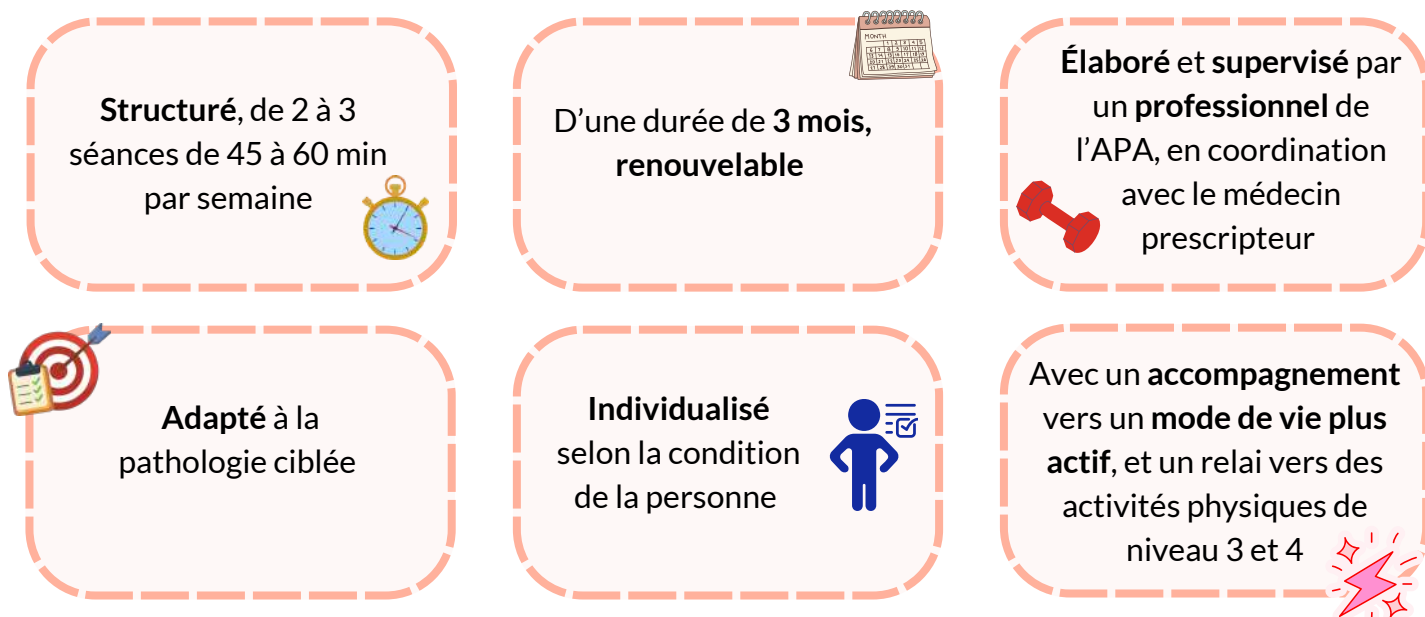
L'**activité physique adaptée (APA)** consiste en des **programmes** d'exercices **structurés**, limités dans le temps, et **encadrés** par un professionnel qualifié. Ce dernier ajuste le programme en fonction de la **condition médicale et physique** du patient, de ses **capacités fonctionnelles**, de ses **besoins spécifiques** et de ses facteurs de risque liés à la pratique de l'APA.

La Haute Autorité de Santé (HAS) distingue quatre niveaux d'intervention par l'activité physique :



Les programmes en APA, selon la HAS, sont des programmes d'exercices et correspondent au niveau 2 de cette classification.

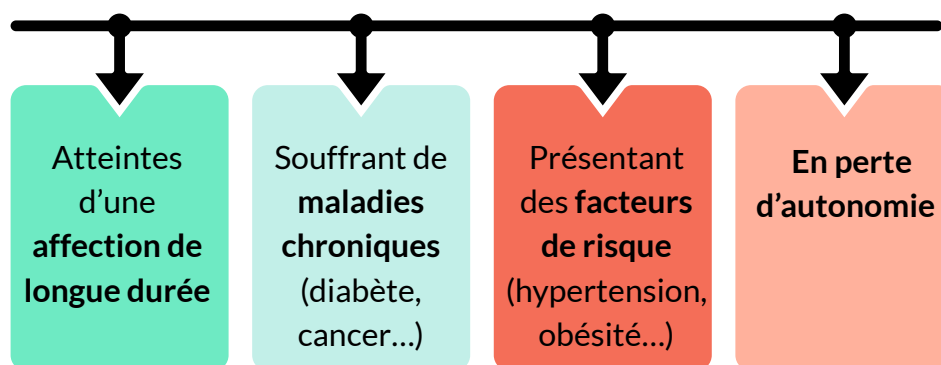
L'activité physique adaptée, selon la HAS, est un programme d'exercices :



L'APA vise donc à accompagner les patients atteints de maladies chroniques qui ne se sentent pas en mesure de pratiquer une activité sportive de manière autonome, en leur proposant un suivi personnalisé, progressif et sécurisé.

## ✦ Pour qui ?

L'activité physique adaptée (APA) peut être prescrite aux personnes :



Avant de prescrire une APA, une **évaluation médicale** est réalisée et peut si besoin être complétée par une consultation spécialisée en activité physique pour définir le type d'activité, sa durée, sa fréquence et son intensité.

Le patient est ensuite **dirigé vers des professionnels** compétents pour assurer la mise en œuvre du programme, que ce soit au sein de structures spécialisées ou dans les maisons Sport-Santé.



## Remboursement?

L'APA n'est pas directement remboursée par l'Assurance Maladie. Toutefois, certaines agences régionales de santé, collectivités locales ou organismes complémentaires peuvent accorder des aides financières pour diminuer le coût supporté par les patients. Par ailleurs, dans certains centres hospitaliers universitaires (CHU), l'APA est intégrée aux parcours de soins de certaines pathologies, ce qui permet une prise en charge partielle ou totale.

## ✦ Pourquoi ?

L'APA est reconnue comme **une approche thérapeutique non médicamenteuse** pour les patients atteints d'affections de longue durée ou de pathologies chroniques, dans le cadre de leur parcours de soins.

Ses bienfaits ont été démontrés :

Ralentissement de l'évolution des maladies chroniques

Réduction des complications associées aux pathologies

Prévention de la perte d'autonomie et de la fragilité

Maintien ou amélioration des capacités cognitives

Bénéfices sociaux (*développement du réseau de sociabilité*)

Augmentation de l'espérance de vie

Bénéfices sur la santé mentale  
(*amélioration de l'estime de soi, de l'image corporelle...*)



## ✦ Focus : APA et obésité

L'APA peut être intégrée dans la prise en charge de l'obésité :



Encadrée et individualisée, elle permet:

- D'améliorer la condition physique et la santé mentale
- De préserver la masse musculaire lors de la perte de poids
- De favoriser le maintien pondéral à long terme



Contrairement à une activité physique non structurée, l'APA tient **compte** de la **condition physique** souvent réduite, des **comorbidités** associées à l'obésité ainsi que des **limitations articulaires** fréquentes. Elle propose ainsi une progression **individualisée, progressive et sécurisée, adaptée** aux capacités de chaque patient.



Un **suivi régulier** par des professionnels formés:

- Favorise l'adhésion
- Limite les risques de blessure
- Optimise les bénéfices sur la santé

## ✦ Conclusion

L'activité physique adaptée (APA) est une pratique de mouvement **encadrée** et **personnalisée**, **ajustée aux capacités et aux besoins de chacun**. Elle est **accessible** quel que soit l'âge, la condition physique ou la présence de limitations, et contribue au maintien de l'autonomie, au renforcement de la confiance en soi et à **l'amélioration de la qualité de vie au quotidien**. Intégrée dans une démarche globale de santé, elle constitue un moyen simple et efficace de prévention et d'accompagnement, y compris pour les personnes vivant avec une pathologie ou une limitation fonctionnelle.





# CALL TO ACTION

## ✦ Bingo "Bouger un peu cette semaine"

Règle du jeu:

- Chaque fois que vous faites une action, cochez la case
- Objectif : minimum 3 cases cochées dans la semaine
- **Bonus** : essayez de faire une "ligne" complète (horizontal, vertical ou diagonal)



N'hésitez pas à challenger vos collègues, amis et famille !

*Vous pouvez créer votre propre bingo avec des activités adaptés à vos capacités physiques.*

### BINGO

Ouvrir et fermer les mains 10 fois	Étendre les jambes et pointer/ fléchir les pieds 10 fois	Monter et descendre un escalier 1 fois
Rouler les épaules 10 fois	S'étirer les bras vers le plafond 5 fois	Marcher en téléphonant 2 minutes
Tourner doucement le cou 5 fois de chaque côté	Se lever et s'asseoir 8 fois lentement	Marcher sur place 2 minutes



Quelques minutes réparties dans la semaine sont très utiles pour remettre du mouvement dans le quotidien et à en ressentir les bienfaits !

## ✦ Références

- Barth, N., Hupin, D., Roche, F., Celarier, T., & Bongue, B. (2018). La prescription de l'activité physique adaptée chez le sujet âgé: de l'intention à la réalité. *NPG Neurologie-Psychiatrie-Gériatrie*, 18(105), 155-161.
- Santé publique France. (s. d.). L'activité physique adaptée comme stratégie de prévention et de traitement des maladies chroniques. <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/article/l-activite-physique-adaptee-comme-strategie-de-prevention-et-de-traitement-des-maladies-chroniques>
- Assurance Maladie. (s. d.). Prescription d'activité physique adaptée. <https://www.ameli.fr/medecin/sante-prevention/activite-physique-activite-physique-adaptee/prescription-activite-physique-adaptee>
- Haute Autorité de Santé. (2018). Promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé. [https://www.has-sante.fr/jcms/c\\_2876862/fr/promotion-consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-et-sportive-pour-la-sante](https://www.has-sante.fr/jcms/c_2876862/fr/promotion-consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-et-sportive-pour-la-sante)
- Haute Autorité de Santé. (2022). Synthèse : prescription d'activité physique adaptée. [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/synthese\\_prescription\\_apa\\_vf.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/synthese_prescription_apa_vf.pdf)
- Assurance Maladie. (2026, mars). Activité physique adaptée – Prescrire et orienter le patient : Mémo synthétique professionnels de santé. <https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/Activit%C3%A9%20physique%20adapt%C3%A9e%20-%20Prescrire%20et%20orienter%20le%20patient%20-%20M%C3%A9mo%20synth%C3%A9tique%20PS%20-%20Mars%202026.pdf.pdf>
- Haute Autorité de Santé. (2018). Surpoids et obésité de l'adulte : prescription d'activité physique et sportive. [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-10/ref\\_aps\\_surpoids\\_obesite\\_vf.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-10/ref_aps_surpoids_obesite_vf.pdf)