

La Revue *A Mon Rythme*

je cultive mon bien-être

MAISON SPORT SANTE - MSS

Succès pour la Maison Sport Santé

Un récent bilan révèle un taux de satisfaction de 9,4 sur 10 parmi les participant·es. Plus de 60% d'entre eux rapportent une amélioration notable de leur santé, notamment en termes de perte de poids, de sommeil et de réduction du stress.

Malgré ces résultats encourageants, 80% des participants expriment le besoin d'un accompagnement continu pour maintenir leur motivation et intégrer durablement l'activité physique dans leur quotidien.

Un défi pour les mois à venir : assurer une transition réussie vers une pratique autonome dans des clubs sportifs après les 6 à 9 mois que dure généralement le programme.



Interview du Docteur Elisabeth Ducros

Directrice des affaires sanitaires et du centre médical de santé Yves-Culot à Sartrouville

Et à l'initiative des créneaux sport sur ordonnance - Maison Sport Santé

Médecin impliquée et engagée dans le sport santé, pouvez-vous nous expliquer ce qui vous a attiré pour proposer ce dispositif à Sartrouville ?

Au CMS, nous recevons une population défavorisée avec des pathologies chroniques (surtout diabète) pour qui une activité physique est loin de leur préoccupation dans la prise en charge de leur santé physique et psychique. Il me semble important de les amener par « l'éducation » à pratiquer une activité physique.

Quels sont, les principaux bénéfices que vous observez chez les patients qui fréquentent la MSS ?

Un bien-être psychologique, une resocialisation, une remise en route du corps, une disparition de certaines douleurs et surtout aucune stigmatisation par rapport à leur niveau physique.

Certains médecins peuvent être réticents à orienter et prescrire vers les MSS. Quels sont les arguments pour les convaincre de l'intérêt des Maisons Sport-Santé et des séances d'APA proposés ?

C'est une réelle revalorisation pour les patients qui reprennent progressivement une activité physique adaptée à leur état de santé, sans stigmatisation. Ils redeviennent acteur de leur santé

Un message clé à faire passer concernant l'importance de l'activité physique pour la santé, quel serait-il ?

L'activité physique permet de mieux vieillir et est bénéfique à tout âge. Il n'est jamais trop tard pour débuter. Les médicaments c'est bien, mais associés à une activité physique c'est encore mieux !

DES RETOURS POSITIFS

“ Je vois mes progrès et je suis fière de moi “

“ Accompagnement top “

“ A l'écoute de notre problématique et savent bien composer le programme et doser nos efforts. Savent nous motiver “

DES BENEFICIAIRES



DES NOUVELLES ANTENNES MSS EN 2025

- Deux nouveaux créneaux supplémentaires à Plaisir : au total 13 créneaux hebdomadaires.
- Trois créneaux à Sartrouville et un créneau spécifique en milieu professionnel pour les salarié·es.
- Un créneau à Fontenay le Fleury : depuis début mai 2025.
- Et d'autres à venir pour 2025/2026.

L'activité physique adaptée, c'est quoi ?

Quel que soit l'état de santé, **pratiquer une activité physique est bénéfique**. L'activité physique joue un rôle essentiel pour la santé physique et mentale, le bien-être et la qualité de vie. Elle contribue à la prévention de nombreuses maladies chroniques (maladies cardio-vasculaires, diabète de type 2, cancers, maladies psychiatriques...) mais aussi à leur prise en charge. C'est un outil thérapeutique essentiel pour ralentir l'évolution, prévenir les complications et les récurrences, et à maintenir l'autonomie lors de l'avancée en âge.

L'activité physique est reconnue depuis 2011 comme une thérapeutique non médicamenteuse. L'APA s'adresse aux patients qui ne peuvent pratiquer des activités physiques ou sportives ordinaires en autonomie et en sécurité, et qui nécessitent un accompagnement par des professionnels qualifiés en activité physique adaptée.

Depuis 2016 (loi de modernisation du système de santé), **les médecins peuvent prescrire une activité physique adaptée** à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical des patients souffrant d'une affection de longue durée. La loi n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France a élargi la prescription aux patients atteints de maladies chroniques ou présentant des facteurs de risques (tels que le surpoids, l'obésité, l'hypertension artérielle, la dénutrition, etc.) et aux personnes en situation de perte d'autonomie.

L'APA est dispensée et animée par des enseignants en APA, qui adaptent le programme à la (ou aux) pathologie(s), aux capacités fonctionnelles et aux limites d'activité du bénéficiaire, à son degré d'autonomie. **L'objectif est d'accompagner la personne vers une pratique autonome, sécuritaire et régulière.**

UFO SE BOUGER

Plus d'activité physique et moins de sédentarité pour une meilleure santé

- **Pour les enfants et les adolescents (5-17ans)** : l'équivalent d'au moins **60 minutes d'activité physique ou sportive par jour dont 3 fois par semaine des activités intenses**, y inclure des séances d'activités soutenues d'au moins 20 minutes, au moins 3 fois par semaines **ET** des activités de renforcement musculaire et osseux au moins trois jours par semaine.
- **Pour les adultes (18-64ans)** , pratiquer l'équivalent d'au moins **30 minutes d'activité physique dynamique par jour** (ex : marche rapide) au **minimum 5x par semaine** **ET** des exercices de renforcement musculaire (travail contre résistance) au moins 2x par semaine.
- **Pour les seniors (65ans et +)**, réaliser des activités d'intensité modérée de type aérobie (en endurance) pour un **minimum de 30 minutes par jour, 5 jours par semaine** ou d'intensité plus élevée 20 minutes par jours, 3 jours par semaine ou un combiné des deux.



Il est recommandé de réduire le temps total quotidien passé assis et de se lever et marcher quelques minutes au moins toutes les 2 heures.

Recommandations OMS.

Alors, on n'attend plus, on s'y met !

Le saviez-vous ?

- L'Assurance Maladie des Yvelines propose **une aide financière pour l'adhésion à un club sportif certifié Prescri'Forme** sous conditions de ressources.

Tous les assurés affiliés à la CPAM des Yvelines ou aux sections mutualistes dont le médecin a prescrit du sport y ont le droit.

-  **Bouger c'est bon pour la santé** : le podcast de l'Assurance Maladie sur l'activité physique et la santé

Episode #1 | [Lâcher la chaise Activité physique, sédentarité et inactivité](#)

Et d'autres épisodes sont également disponibles à l'écoute.