

L'activité physique : votre meilleure alliée santé

Décembre 2022

Votre médecin vous encourage à augmenter votre activité physique. Cette fiche vous donne des explications générales pour vous aider à appliquer cette recommandation. Si vous êtes atteint d'une maladie chronique, une fiche conseils spécifique de votre maladie pourra la compléter.

Toute augmentation du niveau d'activité physique pratiquée de manière régulière améliore votre état de santé, votre condition physique, votre autonomie et votre qualité de vie.

Les bénéfices d'une activité physique, adaptée à votre état de santé et à votre condition physique, sont toujours supérieurs aux risques liés à sa pratique.

Comment augmenter votre activité physique ?

→ Vous pouvez :

- diminuer vos activités sédentaires. Les activités sédentaires sont toutes les activités réalisées au repos en position assise ou allongée ou debout sans bouger : regarder la télévision ou des vidéos sur son téléphone, se déplacer en voiture, jouer à des jeux vidéo, etc. ;
- augmenter votre activité physique dans la vie quotidienne : se déplacer le plus souvent possible à pied ou à vélo, monter les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur et augmenter vos activités domestiques (entretien domestique, bricolage, jardinage, etc.) ;
- pratiquer régulièrement une activité physique ou sportive, ou encore faire ce qui est communément appelé du sport-santé. Le sport-santé est une activité physique dont la pratique est adaptée aux difficultés rencontrées par la personne ou aux contraintes liées à son état de santé. Il a pour objectif de maintenir ou d'améliorer l'état de santé.

Si votre médecin le juge utile dans votre situation (en cas de maladie chronique, de facteurs de risque ou de perte d'autonomie), il peut vous prescrire un programme d'activité physique adaptée (APA).

Votre médecin vous aide à augmenter votre activité physique

Il vous conseille et vous soutient dans vos efforts. Si nécessaire, votre médecin fait un bilan de votre condition physique avant que vous vous lanciez.



Vous fixez ensemble des objectifs réalistes

Vous diminuez vos activités sédentaires, le temps passé assis ou devant des écrans...



Vous augmentez votre activité du quotidien : vous empruntez les escaliers, vous déplacez à pied ou à vélo le plus souvent possible, promenez votre chien...



Vous participez à un programme d'activité physique adaptée (APA)

- Prescrit par un médecin
- Encadré par un professionnel de santé ou un enseignant en APA
- Progressif, personnalisé, sécurisé
- Pour une durée limitée



Vous faites de l'activité physique supervisée ou du sport-santé

- Parfois prescrit par un médecin
- Encadré par un éducateur sportif formé
- En groupe
- Adapté mais non personnalisé



Vous pratiquez une activité physique ou sportive régulière et autonome

- Celle qui vous plaît
- Le plus longtemps possible



Différents types d'exercices

- Les exercices d'endurance améliorent la capacité cardio-respiratoire et donc diminuent l'essoufflement.
- Les exercices de renforcement musculaire augmentent la force, la puissance et l'endurance musculaires.
- Les exercices d'équilibre et d'assouplissement améliorent la souplesse et la coordination des gestes.

Les deux règles d'or de l'exercice physique sont « progressivité » (démarrer doucement) et « régularité » (au moins 1 jour sur 2). Il est important également de permettre au corps de se préparer, puis de récupérer avant et après une activité physique. Pour cela, l'activité doit être précédée d'une phase d'échauffement et suivie d'une phase de récupération. Pensez à bien vous alimenter et à boire suffisamment pour pratiquer votre activité physique.

Différents degrés d'intensité possibles

On distingue différents degrés d'intensité de l'activité physique selon la fréquence cardiaque (FC) qu'elle provoque. En pratique, cela se traduit par plus ou moins d'essoufflement, de transpiration ou une capacité variable de tenir une conversation.

Légère :
40 à 55 % FC max*
Pas d'essoufflement,
pas de transpiration

Exemples



Élevée :
70 à 90 % FC max*
Essoufflement important,
transpiration abondante,
conversation difficile



Modérée :
55 à 70 % FC max*
Essoufflement et
transpiration modérés,
conversation possible



Très élevée :
90% FC max*
Essoufflement très important, transpiration très abondante,
conversation impossible



* La fréquence cardiaque maximale est estimée par la formule : FC max en battements par minute = 220-âge (en années)

Quel coût ?

Les activités physiques de la vie quotidienne se font sans encadrement et donc n'engagent pas de frais, sauf si vous achetez un vélo par exemple.

Si vous pratiquez du sport dans un club ou du sport de loisirs, du sport de compétition ou du sport-santé, l'adhésion au club sera à votre charge. Certaines collectivités prennent en charge partiellement ou intégralement certaines adhésions (les Villes-Santé par exemple). Contactez le centre communal d'action sociale (CCAS) de votre lieu de résidence pour vous renseigner.

Si votre médecin vous a prescrit un programme d'activité physique adaptée (APA), deux types de prises en charge sont possibles :

- la prise en charge partielle ou intégrale par certaines collectivités : contactez le centre communal d'action sociale (CCAS) de votre lieu de résidence ;
- la prise en charge partielle ou intégrale par votre mutuelle ou votre assurance complémentaire santé.

→ À ce jour, l'assurance maladie ne rembourse pas les programmes d'activité physique adaptée.



Qui contacter ?

L'offre d'activités sportives des communes est généralement décrite sur leurs sites Internet.

Pour trouver des activités de sport-santé, consultez le [MédicoSport-santé®](#), annuaire actualisé des fédérations sportives dans le sport-santé et leurs indications, publié par le Comité national olympique et sportif français.

Quatre types de structures proposent de l'activité physique adaptée (APA) : certaines structures fédérales sportives, des associations sportives, des centres hospitaliers privés et publics et les Maisons sport-santé. Vous pouvez vous renseigner auprès :

- de votre agence régionale de santé ou de la direction régionale Jeunesse, Sport et Cohésion sociale ;
- sur le site du ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, sur ses [pages relatives aux Maisons sport-santé](#) avec une carte pour trouver la structure la plus proche de chez vous.

i Pour aller plus loin

Les informations de la HAS

→ [Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé](#)

Les informations du ministère et autres acteurs publics

- Ministère chargé des sports – [Le sport c'est la santé, 10 réflexes en or pour la préserver](#)
- [MédicoSport-santé®](#), annuaire actualisé des fédérations sportives dans le sport-santé et leurs indications, publié par le Comité national olympique et sportif français.
- [Manger-Bouger](#), en particulier le [catalogue d'activités physiques](#)
- anses – [Plus d'activité physique et moins de sédentarité pour une meilleure santé](#)
- ameli – [Activité physique et santé](#)
- Direction générale de la santé – [Activité physique et santé](#)

→ Site dédié au [sport sur ordonnance](#)

→ Organisation mondiale de la santé – [Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé](#)
Genève: OMS; 2010.

Documents accessibles

→ [L'activité physique adaptée \(APA\) en langage facile à lire et à comprendre](#)

Les associations

- France Assos Santé – [Le répertoire des actions de prévention et de promotion de la santé](#) (sélectionner les actions d'activité physique adaptée).
- [Siel bleu](#) – Association à but non lucratif qui propose des activités physiques adaptées aux besoins de chacun. Consulter la carte de France des référents ou écrire à Siel bleu - contact@sielbleu.org

Scannez-moi pour consulter
les fiches conseils spécifiques
de plusieurs pathologies



Ce document a été élaboré par la HAS suite aux travaux du projet « [consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé](#) » selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr