

Ateliers « Forme et bien-être »

Promotion d'une activité physique adaptée associée à une alimentation équilibrée, pour les personnes atteintes de maladie chronique

Juin 2017

- ✓ Porteur principal : [Comité Départemental Olympique et Sportif des Yvelines](#)
- ✓ Territoires concernés : quartiers en politique de la ville (QPV) au sein de 3 communes de la Communauté urbaine « Grand Paris Seine et Oise » dans le département des Yvelines (78) : Chanteloup-les-Vignes, Vernouillet et Carrières-sous-Poissy
- ✓ Equipe salariée sur le programme : agent de développement sport-santé
- ✓ Partenaires : ARS IdF, Communauté urbaine « Grand Paris Seine et Oise », Centre national pour le développement du sport (CNDS), Direction départementale de la cohésion sociale (DDCS), Mairies et CCAS concernés, CPAM, Conférence des financeurs
- ✓ Populations cibles : adultes atteints de maladies chroniques (diabète, surpoids, obésité, cholestérol, hypertension, arthrose, cancer...), tous âges confondus
- ✓ Thèmes abordés : nutrition (alimentation et activité physique adaptée)
- ✓ Contacts : CDOS78, sportsante.yvelines@franceolympique.com, 01 82 91 00 60

Sigles utiles :

ALD : Affection de Longue Durée

APA : Activité Physique Adaptée

CA2RS : Communauté d'Agglomération des Deux Rives de Seine

CCAS : Centre Communal d'Action Sociale

CDOS78 : Comité Départemental Olympique et Sportif des Yvelines

CPAM : Caisse Primaire d'Assurance Maladie

DDCS : Direction Départementale de la Cohésion Sociale

QPV : Quartier en Politique de la Ville

Contexte et enjeux

Projet d'activité physique adaptée créé en 2012 sur la commune de Chanteloup-les-Vignes, à l'origine porté et financé par les élus de la commune et la Communauté d'agglomération CA2RS (aujourd'hui Communauté urbaine Grand-Paris Seine et Oise). La commune présente un indice de développement humain, IDH-2 faible à 0,34 (l'ARS IdF définit les territoires prioritaires sur la base d'un IDH-2 < 0.52). Dès le départ, ce projet avait pour vocation de répondre à deux problématiques majeures sur cette commune.

Etaients observés dans les **quartiers prioritaires** de la politique de la ville (QPV) ...

- Un **manque d'accès à la pratique** d'activité physique et des comportements sédentaires ;
- Et par ailleurs un **taux d'affections longue durée (ALD)** plus élevé qu'en moyenne départementale et régionale.

En 2015 : recherche par la collectivité de nouveaux porteurs pour le projet, avec une impulsion de la **dynamique 'sport-santé'** par la Direction départementale de la Cohésion sociale (DDCS) et par le Comité National Olympique et Sportif Français. Ainsi, par une volonté commune le CDOS78 a été désigné comme porteur du projet, toujours en partenariat étroit avec la Mairie et la CA2RS.

A partir de 2015, des évolutions ont été mises en œuvre progressivement, sur la base d'un bilan réalisé par la CA2RS, d'évaluations menées par le CDOS78 et par le **recueil des attentes des participants (démarche participative)** :

- Recrutement par le CDOS78 d'un **agent de développement sport-santé** pour coordonner l'ensemble des actions sport-santé du Comité, et création d'une commission sport-santé au sein du CDOS78 incluant un médecin référent ;
- **Elargissement des bénéficiaires à toute la communauté urbaine**, plusieurs communes étant identifiées comme prioritaires avec des taux d'ALD supérieurs à la moyenne, notamment chez les seniors. Aujourd'hui, 3 communes sont concernées et une autre est en cours de mise en œuvre (identifiées suite à l'analyse des statistiques sur les communes d'origine des participants) ;
- **Elargissement au volet « alimentation »** en plus du volet « activité physique adaptée (APA) », les diagnostics ayant démontré des comportements combinés chez les publics cibles (niveau d'activité physique insuffisant, sédentarité et alimentation défavorable à la santé), et par ailleurs les bénéficiaires ayant eux-mêmes exprimé des attentes sur cette thématique ;
- **Elargissement aussi sur le volet social** (cf. constat d'isolement des publics cibles), avec l'ajout d'une nouvelle dimension au projet : orientation vers les associations locales impliquées dans le sport-santé (référencées sur le site <http://lasanteparlesport.fr/>), afin de créer des comportements pérennes au-delà de l'accompagnement limité dans le temps du CDOS78 ;
- **Modification des modalités de l'accompagnement**, en le limitant sur le principe à 6 mois (renouvelable sous conditions) contre une durée illimitée précédemment : volonté de placer le projet du CDOS78 comme une étape vers la poursuite d'une activité physique sur le long terme, au sein d'associations locales agissant en sport-santé.

Objectifs du programme « Forme et bien-être »

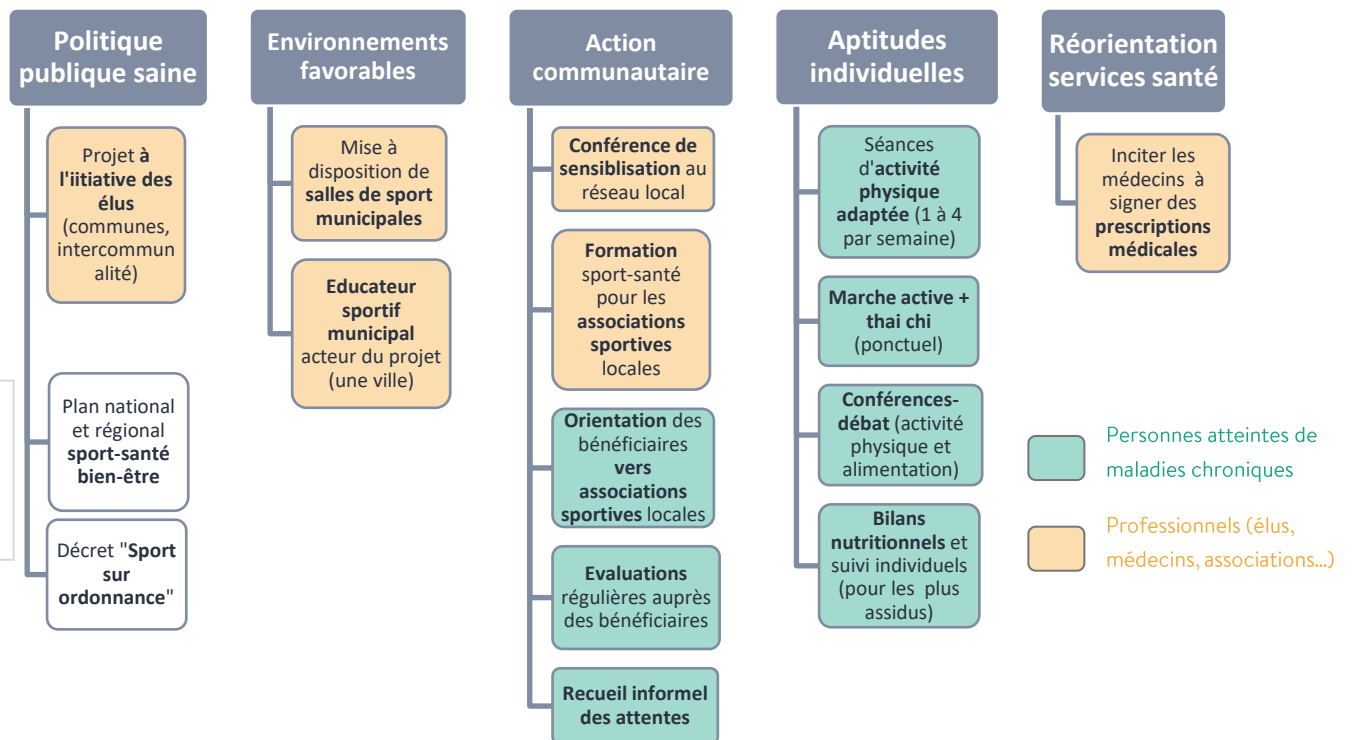
- **Accompagner** les personnes possédant des pathologies chroniques dans le but d'**améliorer leur « hygiène de vie »** sur différentes dimensions et en **s'adaptant à leur état de santé** : mode de vie actif, exercice physique, lutte contre la sédentarité, équilibre alimentaire, amélioration du sommeil, bien-être social, lutte contre l'isolement ... Le point de départ du programme est ainsi l'activité physique, mais c'est un point d'entrée vers les dimensions plus globales de la santé et du bien-être.

- Faire le lien avec les différentes associations sportives du secteur, et les accompagner pour les aider à prendre en charge ces publics spécifiques en tant que relais du CDOS78 (notamment les sensibiliser à l'activité physique au-delà du sport).
- Faire le lien avec le corps médical, via la prescription et l'incitation à effectuer un suivi avec les patients durant le programme, et également via la sollicitation de ces professionnels sur les événements organisés par le CDOS78.

Modalités d'action (selon les 5 domaines de la promotion de la santé - [Charte d'Ottawa](#)) :

Le schéma ci-dessous classe les actions développées dans le cadre du programme selon deux niveaux de lecture :

- selon les 5 axes de la promotion de la santé définis par la [charte d'Ottawa](#)
- selon les publics concernés par chacune des actions : bénéficiaires finaux (en vert) ou professionnels, élus, bénévoles (en jaune-orange).



Quelques points notables du programme...

- Accessibilité en priorité vers les populations en quartiers prioritaires (QPV), tout en veillant à une certaine mixité et non-stigmatisation, avec accès à tous les habitants de la Communauté urbaine.
- Inscription réalisée sur prescription médicale et certificat de non contre-indication (méthodologie déjà en place avant le [décret « sport sur ordonnance »](#)). Ce lien avec les

professionnels médicaux permet de les impliquer et de les sensibiliser sur le sujet, et les incite à agir eux-mêmes en promotion de la santé.

- **Orientation** des personnes via **différents canaux**, par une démarche proactive permettant de faciliter l'inscription et diversifier les publics : sélection des publics par les Centres communaux d'action sociale (CCAS), communication par la Caisse d'Assurance Maladie (dans les lieux d'accueil et lors de conférences), prescription par les médecins, bouche à oreille...
- **Gratuité totale** pour les bénéficiaires, volonté forte de la Communauté urbaine car le projet vise des personnes en difficulté (notamment financières en QPV), et même si le CDOS78 reconnaît que cela se discute pour réellement inciter à l'adhésion à long terme.
- Inscriptions **tout au long de l'année**, et durée de **6 mois renouvelables** (en fonction des demandes, de la condition physique des bénéficiaires, de l'assiduité...), et adaptation de la date de fin en fonction du calendrier afin de favoriser l'orientation vers d'autres associations. « *Au départ, on s'est dit on interdit l'inscription à certaines périodes, mais ça ne fonctionne pas. Car quand les gens font la démarche, si on leur dit 'venez dans 3 mois' on ne les revoit pas.* »
- **Formation à destination des associations sportives**, par un binôme médecin et éducateur sportif, afin de leur donner les bases du sport-santé (formation qualifiante de 2 jours). « *Le but est d'accompagner les associations qui peut-être ne se sentent pas capables de prendre en charge des gens qui ont du diabète, du cholestérol, de l'hypertension... en leur donnant les moyens de le faire : comment faire, comment réagir, quels sont les signes d'une hypoglycémie...* ». Le CDOS78 se place ainsi véritablement dans une démarche de long terme en donnant les moyens aux réseaux locaux d'agir sur ces publics.
- **Effets positifs** observés à court terme lors de l'évaluation (2016 sur une des villes, 50 répondants) : augmentation de l'indice de condition physique (batterie de tests pour évaluer le système cardiorespiratoire, musculaire, moteur et attentionnel : 2.57 à 3.22 sur 5, en 8 mois), bénéfices ressentis sur l'état de santé, le bien-être ou encore le lien social ; constat 'classique' en promotion de la santé que cela touche davantage les femmes (84%).
- Volonté de **transposer ce programme** sur une autre communauté urbaine : planification d'une conférence à destination du réseau local (élus, services santé et sport des Mairies, professionnels de santé...), afin de les sensibiliser et lever les freins éventuels (événement conduit avec l'Institut de promotion de la santé de Saint-Quentin en Yvelines).

Comment transposer au mieux ce programme ?

✓ Freins identifiés par la structure, et comment les éviter ou les réduire

- **Recrutement difficile d'éducateurs sportifs formés APA** dû à un manque de professionnels formés spécifiquement (Licence ou Master STAPS-APA Santé) ⇒ Le CDOS78 forme lui-même des éducateurs afin de les **sensibiliser** aux publics cibles et au sport-santé (avec la DDCS et la Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale)

- **Orientation vers les dispositifs « généralistes » pas toujours aisée** (freins liés au coût, au lien fort créé avec le groupe et l'éducateur, à la crainte d'intégrer un dispositif non adapté...)
- ⇒ **Formation des associations partenaires**, orientation qui peut se faire de manière progressive, suivi des bénéficiaires jusqu'à 6 mois après l'accompagnement (bilan téléphonique et conseils)
- **Financements non pérennes** donc manque de visibilité et risque potentiel (subventions annuelles et non pluri-annuelles, décalage dans le temps des versements nécessitant une trésorerie solide...)
- ⇒ **Nécessité d'une relation étroite avec les financeurs** pour favoriser la confiance et limiter les risques

✓ **Leviers de réussite pour la structure**

- **La mise en œuvre progressive et avec une amélioration continue** des différents volets du dispositif (activité physique, alimentation, orientation vers les associations...), en fonction des attentes, des opportunités et des capacités de développement des différents partenaires. « Le maître-mot c'est l'adaptation. »
- **Le multi-partenariat** à tous les niveaux, à adapter selon le contexte local et du projet :
 - **soutien institutionnel** (ARS et DDCS, CPAM) « *Ce qui a vraiment été facilitant c'est l'accompagnement de la DDCS, qui a notamment fait le lien entre la demande de la ville et le CDOS78* », associé à une mise en œuvre avec les collectivités (communauté urbaine, communes, CCAS), qui ont un rôle majeur pour porter politiquement et logistiquement le projet, communiquer et orienter les bénéficiaires potentiels ;
 - travail en commun avec le **tissu associatif local** intervenant en sport-santé, pour les sensibiliser, les former et les inciter à se répertorier sur le site <http://lasanteparlesport.fr> ;
 - liens tissés avec certains **médecins**, qui jouent un rôle primordial pour l'orientation initiale de leurs patients, au travers d'un dispositif non contraignant et limitant les risques (de nombreux [rapports](#) ayant démontré l'intérêt de la pratique d'activité physique pour ces populations).
- La création de conditions pour **toucher en priorité les publics en difficulté** et réduire les inégalités sociales de santé (ISS) : lieux de pratique dans les quartiers prioritaires de la ville, choix de la gratuité... Tout en favorisant la mixité du fait de la possibilité d'accéder aux cours sur toutes les villes participantes, et du fait de la communication également par la CPAM et par le bouche-à-oreille (principal vecteur d'information).
- **La définition d'un protocole bien cadré**, pour permettre aux bénéficiaires de bien identifier les étapes et anticiper la sortie du projet, tout en laissant des marges d'adaptation possibles. « *Il faut faire attention de ne pas tomber dans la logique de prendre trop de gens, car il faut pouvoir réellement adapter en fonction des besoins des personnes.* »
- **La mise en place d'une équipe référente**, experte sur les deux volets du projet et sur les publics-cibles, et proche des participants : coordination par un référent (CDOS78 : master APA + Diplôme universitaire (DU) activité physique et nutrition) + équipe de terrain formée. « *L'avantage c'est que le diététicien est aussi l'éducateur sportif, il a les deux casquettes. Il est là depuis longtemps, les gens* »

le connaissent bien et ont confiance en lui. Certains viennent aussi pour l'éducateur parce que ça se passe bien. C'est la personne sur laquelle j'ai vraiment pu m'appuyer. »

Documents utiles concernant le projet « Forme et bien-être » du CDOS78

- [Présentation du projet](#) (vidéo)
- [Site « La santé par le sport »](#) recensant notamment les clubs œuvrant dans le sport-santé dans les territoires
- Questionnaires à T0 et T1, sur la base du [questionnaire IPAQ](#)

Pour aller plus loin sur le sujet...

- [Dossier « Activité physique et santé »](#) du ministère des Solidarités et de la Santé
- [Article « L'activité physique est un médicament de prévention et de soin des maladies chroniques »](#), La santé en action n°439, Santé publique France, mars 2017
- [Article « Les médecins peuvent désormais prescrire une activité physique aux personnes en ALD »](#), Décret « Sport sur ordonnance », ministère chargé des Sports, 2017
- [Newsletter Onaps n°3 de Décembre 2016](#), avec un éditorial du Dr Philippe Bouchand concernant le sport sur ordonnance

Mode de réalisation du récit d'expérience

Fiche réalisée sur la base d'un entretien conduit en juin 2017 avec Thibaut SOMMACAL, Agent de développement « Sport Santé » au Comité Départemental Olympique et Sportif des Yvelines (CDOS78).