

Sommaire

Données générales	1
Actions menées et retours d'expériences.....	2
Prise en charge médicale de l'activité physique.....	4
Prévention et recommandations	5
Sites Internet	6

Données générales

Activités physiques et sportives, sédentarité et addictions

Site Internet / Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS)

La MILDECA et l'ONAPS se sont associés pour conduire un projet visant à caractériser, à partir de la littérature existante, les liens entre activité physique et consommation de substances psychoactives, selon les trois angles d'analyses suivants :

- l'activité comme un facteur de prévention des consommations ou de limitation ;
- l'activité physique comme une modalité de prise en charge thérapeutique pour les usagers dépendants ;
- l'activité physique comme un facteur d'initiation ou d'incitation à la consommation de substances psychoactives.

[Consulter le site](#)

A découvrir :

- une [revue de littérature](#) (décembre 2022, 21 p.) ;
- un [rapport](#) "Capitalisation d'intervention de prévention et de prise en charge des conduites addictives par l'activité physique" (novembre 2023, 50 p.) ;
- une [carte interactive](#) qui recense les projets de prise en charge et de prévention en APA en addictologie.

Activité physique adaptée : un bon outil pour réduire les complications de l'addiction et les risques de rechute

Article / Addict'Aide, 12 avril 2024

Nicolas Cabé, psychiatre, addictologue au CHU de Caen présente comment l'activité physique adaptée est utilisée dans la prise en charge des patients atteints de troubles addictifs.

[Lire l'article](#)

Activités physiques adaptées et addiction aux drogues

Article / IRBMS, juillet 2016

Dans le cas de l'addiction aux drogues, les APA peuvent permettre de diminuer la consommation de ces substances. Deux raisons principales sont avancées.

[Lire l'article](#)

Actions menées et retours d'expériences

APA et Addictions

Webinaire | CROS Bretagne, 13 janvier 2022, 18'

Dans le cadre de la Journée Régionale Sport Santé Bien-Être organisée le 18 novembre 2021, Laurent Pommereuil, chargé de projet Association Douar Nevez, présente le dispositif d'APA en CSAPA : modalités de fonctionnement ; première évaluation... Un programme qui sera déployé au niveau régional en 2022.

[Regarder la vidéo](#)

Évaluation de l'action « Activité Physique Adaptée » menée dans 7 établissements spécialisés en addictologie de Bretagne

Synthèse | ARS Bretagne, 17 février 2022

Cette synthèse fournit des éléments de bilan et de réflexion sur les conditions de poursuite et d'extension de ce projet APA. L'étude met en avant un bilan très positif et propose plusieurs perspectives d'évolution de l'action.

[Lire l'article](#)

L'activité physique adaptée comme facteur de rétablissement dans la prise en charge des addictions

Présentation | C. Guiguet, F. Pauchon, M. Garros, septembre 2020, 34 p.

Retour d'expérience de séances mises en place au sein de l'hôpital de jour, avec notamment une partie consacrée aux points de vigilance.

[Télécharger la présentation](#)

Voir aussi :

- **Activité Physique Adaptée en Unité d'addictologie**
Fiche-Action menée par le Centre hospitalier d'Allauch Louis Brunet (CH Allauch), établissement de santé, 2016
[Lire la fiche](#)
- **CHU Montpellier**
Présentation de l'APA au service des patients d'addictologie.
[Consulter le site](#)

En situation d'alcoolodépendance

Activité physique et alcoolodépendance

Article | Centre hospitalier Le Vinatier, 6 décembre 2022

Cet article décrit l'amélioration de l'activité physique chez les patients souffrant de troubles d'usage d'alcool (TUAL). Elle est récemment apparue comme un élément important de la stratégie de traitement global visant à améliorer la consommation d'alcool et la qualité de vie. Le résultat de cette étude plaide en faveur d'une approche globale des soins et la nécessité de développer les programmes d'accompagnement en activité physique adaptée au sein des parcours de soins d'addictologie.

[Lire le résumé de l'article](#)

[Lire l'article complet du SUAL](#) (en anglais) : Insufficient Physical Activity Is a Global Marker of Severity in Alcohol Use Disorder: Results from a Cross-Sectional Study in 382 Treatment-Seeking Patients, Julia de Ternay, Agathe Larrieu, Laura Sauvestre, Nutrients 2022, <https://doi.org/10.3390/nu14234958>

Partage d'expériences à regarder et à écouter : podcast, vidéo, poster

Activité physique adaptée - Sport Santé

Podcast / CoDES83, PodcaSanté, épisode 2, 9 février 2024, 28'

Partage d'expériences, de conseils pratiques et de visions du sport pour une santé optimale. Avec Jean-Dominique Sereni, enseignant en APA au CODES83 et Guillaume Laprade, chargé de mission sport santé de l'UFOLEP 83.

A partir de 8'45 : Les médecins généralistes et le sport sur ordonnance ; Qu'est-ce que l'activité physique adaptée ; Les maisons sport-santé...

[Écouter le podcast](#)

Interview témoignage Addiction France et Maison Sport Santé Provence Verte

Vidéo / GEM Provence Verte Itinérant, 23 septembre 2024, 30'

Réalisée dans le cadre des SISM 2024 (Semaines d'Information sur la Santé Mentale), les participants sont ici invités à partager leurs expériences d'APA en lien avec leur addiction.

[Regarder la vidéo](#)

Sport et addictions - Activité physique adaptée

Poster / CSAPA CH Grasse, mai 2024

Une affiche construite en 2 parties : une synthèse des études sur l'activité physique et la dépendance aux substances psychoactives à partir du rapport ONAPS ; la mise en place d'un projet APA par le CSAPA de Grasse.

[Consulter le document](#)

Addictions : Le sport pour réhabiliter le corps et l'estime de soi

Vidéo / Association Addictions France, 6 février 2023, 3'

Vélo à Bayonne : le sport pour réhabiliter le corps et l'estime de soi des personnes en difficulté avec des addictions.

[Regarder la vidéo](#)

CSAPA AVASTOFA

Dans le Var, un programme d'activité marche a été mis en place.

Contact : 73 Bd de Stalingrad, 83500 La Seyne-sur-Mer, 04 98 00 25 05

[Consulter le site Internet](#)

Prise en charge médicale de l'activité physique

Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé : outil d'amélioration des pratiques professionnelles

HAS, 5 décembre 2022

- *Synthèse* | **La prescription d'activité physique adaptée (APA)**, juillet 2022, 5 p.
Cette publication présente les informations relatives aux modalités de prescription, de renouvellement et d'arrêt d'un programme d'activité physique adaptée.
[Télécharger le document](#)
- *Article* | **Prescription d'activité physique et sportive - Dépression**, juillet 2019, 6 p.
Ce référentiel complète les données du guide HAS sur la promotion, la consultation et la prescription d'activité physique et sportive pour la santé. Il précise les spécificités de la consultation et de la prescription pour les patients atteints de dépression.
[Télécharger le document](#)
- *Webinaire* | **Faciliter la prescription d'activité physique chez l'adulte**, 5 décembre 2022, 59'
Des conseils sont donnés pour mieux prescrire l'activité physique au quotidien des patients.
[Regarder la vidéo](#)

Une boîte à outils pour évaluer les effets de l'activité physique

Outils | Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS), 13 juillet 2023

L'ONAPS met à disposition des professionnels des outils de sensibilisation, des outils d'évaluation et de mesure. Pour mesurer les effets de l'activité et de la sédentarité, plusieurs questionnaires sont disponibles : activité physique et sédentarité ; estime de soi et perception de la santé ; motivation : perception de l'effort...

[Télécharger les outils](#)

Pour aller plus loin

Effet de l'exercice physique sur le craving et la consommation de cannabis : une série de devis expérimentaux à cas unique

Mémoire | G. Geoffroy, Université de Montréal (Québec), 2023, 98 p.

L'étude porte sur l'impact d'un programme d'activité physique (AP) centré sur les affects sur la consommation de cannabis et le craving chez quatre consommateurs récréatifs. Les résultats montrent une réduction significative de l'intensité de consommation chez certains participants.

[Télécharger le document](#)

L'exercice physique pour arrêter l'usage de substances

Article | Santé Log, 12 juin 2023

L'activité physique peut considérablement aider les personnes souffrant de troubles liés à l'utilisation de substances à réduire ou à cesser leur consommation, conclut cette large méta-analyse de la littérature.

[Lire le résumé](#)

[Lire l'étude](#) (en anglais) : Piché F, Daneau C, Plourde C, Girard S, Romain AJ (2023) Characteristics and impact of physical activity interventions during substance use disorder treatment excluding tobacco: A systematic review. PLoS ONE 18(4): e0283861.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283861>

Prévention et recommandations

Activité physique adaptée : promouvoir la santé des populations

Revue / La Santé en action, n° 462, 2022-12, 50 p.

Ce numéro spécial est consacré à l'APA et comment il est possible d'agir pour améliorer la santé, le bien-être et les conditions de vie quotidienne des populations : programmes-passerelles en APA ; l'entretien motivationnel...

[Télécharger le document](#)

Nutrition et cancers : alimentation, consommation d'alcool, activité physique et poids

Brochure / INCa, mars 2019, 9 p.

Destinée au grand public, cette brochure récapitule les bons gestes à adopter pour repenser son alimentation, la reprise d'une activité physique...

[Télécharger la brochure](#)

Recommandations relatives à l'alimentation à l'activité physique et à la sédentarité pour les adultes

Rapport / Santé publique France, mis à jour le 3 mars 2023, 63 p.

Actualisation des recommandations relatives à l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité à diffuser auprès de la population adulte.

[Télécharger le document](#)

Priorités Santé n° 66

Revue / CRES PACA, juin 2023, 20 p.

Au sommaire notamment : l'implication des maisons de santé dans la prévention des cancers, dans le sport/santé ou l'accès aux soins, présentation de quelques initiatives en région en faveur de la prévention du tabagisme chez les jeunes...

[Lire le numéro](#)

Les Maisons sport-santé : des enjeux de coordination, de légitimation et de financement

Rapport / INJEP Analyses & synthèses, n°64, 6 juillet 2023, 4 p.

Les résultats de l'enquête que l'INJEP a menée auprès de trente MSS mettent en lumière une adhésion forte des coordinateurs et coordinatrices de ces Maisons à la politique de développement du sport-santé.

[Télécharger le document](#)

Sport santé, adopter un vocabulaire commun : pour un sport santé multidisciplinaire, un langage commun et une prise en charge par l'Assurance Maladie

Article / IRBMS, 30 septembre 2023

Recours aux activités physiques comme thérapeutique non médicamenteuses, le sport santé fait appel à des professionnels de l'activité physique adaptée ou à des éducateurs sportifs formés. Cet article recense les termes du domaine de l'activité physique pour proposer un vocabulaire et des définitions précises, ainsi que des ressources-clés : certificat médical, MOOC...

[Lire l'article](#)

Sites Internet

Société Française des Professionnels en Activité Physique Adaptée

[Consulter le site](#)

Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS)

[Consulter le site](#)

Observatoire médical du sport santé (OM2S)

Sources et ressources en libre accès.

[Consulter le site](#)

IRBMS

Centre de ressources en Médecine du Sport et Sport Santé : conseil, suivi, prévention et information par une équipe médicale spécialisée au service de tous les pratiquants.

[Consulter le site](#)

PAMS Sport

Programme innovant piloté par le centre d'addictologie du CHU de Clermont-Ferrand. Il contribue au bien être sportif et améliore la performance sportive.

[Au 19/09/2024, le site Internet www.pams-sport.fr est en cours d'actualisation]

[Consulter le compte LinkedIn](#)

Manger, bouger

Pour les professionnels et le grand public, des conseils, guides et documents à télécharger : activité physique, alimentation...

[Consulter le site](#)

Association Je bouge pour mon moral

Exemple de cette association située dans le Grand Est, spécialisée en santé mentale et symptômes dépressifs. Elle propose tout un programme d'activités en lien avec une situation d'addiction.

[Consulter le site](#)

Pour compléter cette bibliographie commentée, consultez notre [documentation en ligne](#). Vous y trouverez des dossiers thématiques : un dossier généraliste et un dossier destiné aux professionnels.

Les ARCA'fé

ARCA-Sud organise les ARCA'fés : des webinaires mensuels d'information et d'échange sur des questions de drogues et/ou des addictions. Ils sont destinés aux professionnels de 1er recours.

Pour découvrir les précédents webinaires et leur bibliographie, [consulter notre site Internet](#).

