



Les Maisons Sport-Santé



Les bienfaits de l'activité physique sont bien connus, notamment lorsqu'on a un rhumatisme inflammatoire chronique (RIC). Mais il n'est pas toujours facile de s'y mettre ou de s'y remettre, lorsqu'on ne sait pas si on en sera capable, si nos douleurs nous le permettent, ou si l'on ne sait pas vers qui se tourner. C'est pourquoi le gouvernement a créé en 2019 le programme des Maisons Sport-Santé, un dispositif d'accompagnement à l'activité physique.

LES MAISONS SPORT-SANTÉ, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les Maisons Sport-Santé sont des lieux ouverts à tous.

Quel que soit votre âge, que vous soyez malade ou non, **ces structures vous accueillent, vous accompagnent et vous conseillent si vous souhaitez pratiquer, débiter ou reprendre une activité physique et sportive**, pour votre santé et votre bien-être.

Cela concerne notamment les personnes souffrant de maladies chroniques, dont **les malades atteints de RIC** pour qui l'activité physique et sportive est recommandée.

Les Maisons Sport-Santé vous permettront de bénéficier d'une prise en charge et d'un accompagnement personnalisé, afin de suivre un programme d'activité physique qui réponde à vos besoins et vous permette de vous inscrire dans une pratique durable.

Les professionnels des Maisons Sport-Santé vous informeront sur les bienfaits de l'activité physique. Ils évalueront vos besoins et vos capacités et vous orienteront en conséquence vers du sport-santé ou vers une activité physique ordinaire.

Si vous êtes dans l'une de ces situations, n'hésitez pas à prendre contact avec une Maison Sport-Santé près de chez vous :

→ À cause de votre RIC, vous avez cessé votre activité physique.

→ Vous avez envie de reprendre une activité physique, mais vous ne savez pas comment vous y remettre en douceur.

→ Vous ne savez pas ce qui est proposé en matière d'activité physique près de chez vous.

→ Vous avez envie de découvrir une nouvelle activité physique, mais vous ne savez pas vers quelle discipline vous orienter.

COMMENT Y ACCÉDER ?

Il suffit de contacter directement la Maison Sport-Santé proche de chez vous.

Une ordonnance de votre médecin n'est pas nécessaire.

Si vous en avez une, elle permettra d'orienter plus facilement la Maison Sport-Santé, de compléter le bilan et d'avoir un objectif à atteindre sur une période de 3 ou 6 mois.

QU'EST-CE QUE LE SPORT-SANTÉ ?

C'est une activité physique dont la pratique tient compte des difficultés ou des contraintes liées à l'état de santé.

Par exemple, si vous aimez le tennis mais que vous avez des difficultés physiques, il existe des cours de tennis-santé, idem pour le rugby, la gymnastique et la plupart des disciplines.



Vous ferez partie d'un groupe encadré par un éducateur sportif formé ; les exercices y sont adaptés mais non personnalisés.

La prescription médicale n'est pas nécessaire pour faire du sport-santé. Des créneaux de sport-santé peuvent être proposés par les Maisons Sport-Santé mais aussi par des structures sportives fédérales et des salles de sport.

Pour les personnes qui ont des besoins spécifiques les empêchant de pratiquer dans un contexte ordinaire, il existe aussi l'activité physique adaptée (APA), qui diffère du sport-santé : l'APA est prescrite par un médecin et dispensée par un professionnel de santé ou un enseignant en APA, sur une durée limitée.

Pour savoir si le sport-santé correspond à votre situation ou si l'activité physique adaptée conviendrait mieux, n'hésitez pas à en discuter avec votre médecin.

PRISE EN CHARGE

Le sport-santé n'est pas pris en charge par l'Assurance maladie.

Les collectivités peuvent parfois rembourser tout ou partie des adhésions dans les clubs de sport ou de sport-santé.

Vous pouvez vous renseigner auprès du centre communal d'action sociale (CCAS) de votre lieu de résidence.



POUR RAPPEL

La pratique d'une activité physique quand on a un RIC diminue la douleur et la raideur matinale, améliore le bien-être psychologique, permet de lutter contre la perte musculaire et contre la fatigue.

Elle diminue également les risques d'ostéoporose et de maladies cardiovasculaires, maladies favorisées par le RIC.

Au niveau biologique, il a été démontré dans les RIC que la pratique régulière d'une activité physique diminue l'inflammation et donc l'activité de la maladie.

Extrait de l'interview du Docteur Lisa Bialé, cheffe du service de rhumatologie à l'Hôpital d'Instruction des Armées Bégin à Saint-Mandé, Poly Mouv, 2023.

Les Maisons Sport-Santé sont recensées sur la carte disponible sur le site www.sports.gouv.fr, rubrique "Le sport pour moi" > "Les Maisons Sport-Santé"

POUR EN SAVOIR PLUS

Les **3** minutes de l'AFP^{ric}

PATIENT ACTEUR : LES MAISONS SPORT-SANTÉ

ANNE-CHRISTINE BLANCHET
PATIENTE-EXPERTE

POUR ALLER PLUS LOIN

POLYARTHRITE
& Rhumatismes Inflammatoires Chroniques

Besoin d'information ?
Contactez-nous !

Entr'Aide
01 400 30 200
entraide@afpric.org

www.polyarthrite.org

AFP^{ric}
Reconnue d'utilité publique

Fiche réalisée avec le soutien institutionnel de

Inspired by patients.
Driven by science.

Inspirés par les patients. Guidés par la science.