



Programme National Thérapeutique Sport-Santé (PNTSS) - Campagne Nationale « Sport-Santé 2018 » -

Dossier de presse

1. Historique du Sport de Santé au Luxembourg

Le sport de santé a été initié en 1984 avec la création de l'Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques. Dès lors le sport de santé s'est développé progressivement et des cours d'activité physique thérapeutique ont vu le jour pour de nombreuses maladies chroniques telles que l'obésité et les maladies cardiovasculaires, oncologiques, neurologiques, rares, orthopédiques et psychosomatiques. Ces cours se sont développés à la suite des découvertes scientifiques concernant les bienfaits de l'activité physique sur la santé des personnes atteintes de maladies chroniques.

En janvier 1992, l'ALGSC et le ministère de la Santé ont signé une convention pour le financement des prestations des personnes encadrant les cours d'activité physique thérapeutique proposés par l'ALGSC.

En octobre 2012, l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte a organisé une table ronde rassemblant les acteurs du secteur du sport qui ont identifié les besoins relatifs au sport de santé. Depuis cette table ronde, l'Œuvre a initié et soutenu financièrement le Programme *Sport-Santé*, en partenariat avec le Sports Medicine Research Laboratory du Luxembourg Institute of Health (LIH). Ceci a permis de franchir de nombreuses étapes dans le but d'augmenter le nombre de participants aux groupes d'activités physiques thérapeutiques.

En mars 2016, la Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (FLASS) a été créée, grâce au réseau *Sport-Santé*, pour augmenter la cohésion et l'émulation entre les différentes associations proposant des sports de santé et pour coordonner leurs actions, promouvoir le sport de santé, organiser des formations et promouvoir la recherche en sport de santé.

En 2017, l'Œuvre, le LIH et la FLASS ont préparé le Programme National Thérapeutique Sport-Santé (PNTSS) qui vise à renforcer la promotion et le développement du sport de santé au Luxembourg selon quatre axes : coordination, promotion, formation et recherche.



En janvier 2018, le ministère de la Santé a décidé de soutenir davantage le sport de santé en finançant dorénavant les cours d'activité physique thérapeutique organisés par les membres de la FLASS et en accordant à la FLASS les crédits nécessaires pour le financement d'un Chargé de Direction.

Les dates-clés :

- Années 1980-90
 - o Mai 1984 : création de l'ALGSC
 - o Janvier 1992 : signature de la convention entre l'ALGSC et le ministère de la Santé pour le financement des prestations des personnes encadrant les cours d'activité physique thérapeutique proposés par l'ALGSC
- 2012
 - o Octobre 2012 : table ronde Sport-Santé organisée par l'Œuvre
- 2013
 - o Octobre 2013 : lancement du projet *Sport-Santé* réalisé par le LIH grâce au soutien de l'Œuvre
- 2014
 - o Décembre 2014 : publication du 1^{er} état des lieux du sport de santé au Luxembourg
- 2015
 - o Janvier 2015 : présentation du Projet *Sport-Santé* aux différentes associations proposant du Sport de Santé au Luxembourg
 - o Avril 2015 : lancement du portail www.sport-sante.lu
- 2016
 - o Mars 2016 : création de la Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (FLASS)
 - o Septembre 2016 : adhésion du LIH au réseau HEPA Europe
 - o Décembre 2016 : publication du 2^{ème} état des lieux du sport de santé au Luxembourg
- 2017
 - o Février 2017 : création de la formation *Sport-Santé* au Lycée Technique des Professions de Santé à l'attention des futurs infirmiers/infirmières
 - o Juin 2017 : création d'une formation *Sport-Santé* à la LUNEX University à l'attention des futurs professionnels en science du sport
 - o Juin 2017 : Best Healthcare Educative Campaign of the Year au Luxembourg Healthcare Awards 2017
- 2018
 - o Janvier 2018 : accord du ministère de la Santé pour financer les prestations des personnes encadrant les cours d'activité physique thérapeutique proposés par les membres de la FLASS et pour financer un poste de Chargé de Direction au service de la FLASS et de ses membres.
 - o Mars 2018 : recrutement d'un Chargé de Direction travaillant au service de la FLASS et de ses membres
 - o Mars 2018 : 1^{ère} matinée du Sport de Santé
 - o Juin 2018 : lancement de la Campagne Nationale *Sport-Santé*
 - o Septembre 2018 : 1^{ère} marche populaire *Sport-Santé*



2. Sport-Santé en quelques chiffres (2015 à 2018)

Depuis 2015, *Sport-Santé* a été promu à travers de nombreux moyens de communication. Des formations en sport de santé ont été créées et des études scientifiques ont été publiées.

- Coordination
 - o Plus de 65 heures d'activité physique thérapeutique par semaine
 - o 14 organisations (dont 8 sont membres de la FLASS) proposant des activités physiques thérapeutiques
 - o Environ 800 participants réguliers aux cours d'activité physique thérapeutique
- Promotion
 - o 9530 visiteurs du portail www.sport-sante.lu depuis le Luxembourg
 - o 30 participations à des événements promotionnels,
 - o 27 articles présentant *Sport-Santé* publiés dans différents médias locaux,
 - o 3 organisations de conférences scientifiques de sensibilisation
 - o Plus de 6000 flyers *Sport-Santé* distribués
- Formation
 - o 29 étudiants sensibilisés au *Sport-Santé* au Lycée Technique des Professions de Santé
 - o 10 étudiants sensibilisés au *Sport-Santé* à la LUNEX University
- Recherche
 - o 4 articles publiés dans des journaux scientifiques
 - o 2 participations au congrès annuel du réseau HEPA Europe
 - o 2 études en cours concernant le sport de santé

3. Programme National Thérapeutique Sport-Santé (PNTSS)

a. Nécessité du PNTSS

La promotion de l'activité physique thérapeutique doit devenir pour la santé publique une priorité nationale. Le Plan stratégique 2016-2025¹ pour l'activité physique de la Région Européenne de l'Organisation Mondiale de la Santé précise que la promotion de l'activité physique doit être assurée et soutenue par le gouvernement et le ministère de la santé. De plus, les professionnels de santé doivent être au centre de cette promotion.

Les états de lieux réalisés en 2014 et 2016 ont pu mettre en évidence que l'offre en matière d'activité physique thérapeutique au Luxembourg pour des patients atteints de problèmes orthopédiques, de surpoids ou d'obésité, de maladies neurologiques, de maladies rares, de cancers ou de maladies cardiovasculaires est en croissance régulière (plus de 65 heures par semaine en 2018) malgré une couverture nationale inégale. En revanche, le taux de participation aux cours d'activité physique thérapeutique n'a pas évolué entre 2014 et 2016 et reste relativement limité.

¹ Organisation Mondiale de la Santé – Bureau Régional de l'Europe. Stratégie sur l'activité physique pour la Région européenne de l'OMS 2016-2025. Comité régionale de l'Europe 65 session; 2015; Vilnius (Lituanie) : http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/283807/65wd09f_PhysicalActivityStrategy_150474_withCover.pdf



b. Objectifs du PNTSS

Dans ce contexte, l'objectif principal du PNTSS est d'accroître la participation des personnes atteintes de maladies chroniques aux cours d'activité physique thérapeutique proposés au Luxembourg afin de diminuer le risque de récurrences de leurs maladies et de leur donner un plus grand confort de vie. Le PNTSS s'articule autour de quatre axes : coordination, promotion, formation, recherche. Ainsi, le PNTSS vise à soutenir l'organisation des activités physiques thérapeutiques offertes aux patients atteints de maladies chroniques, à promouvoir ces activités physiques auprès des professionnels de la santé, des patients, et du grand public en réalisant des campagnes de sensibilisation adaptées, à créer les formations adaptées pour les moniteurs des activités physiques thérapeutiques et pour les professionnels de santé qui vont sensibiliser les patients, et à stimuler la recherche scientifique dans le domaine de l'activité physique thérapeutique.

Ces objectifs seront atteints grâce aux efforts synergiques des différents partenaires (ministères, associations, instituts de recherche, institut de formation, hôpitaux, etc.) qui auront un rôle à jouer dans les axes du PNTSS.

c. Initiateurs du PNTSS

- Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte

L'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte est un établissement public soumis à la tutelle du Ministre d'Etat. L'Œuvre, dont les recettes sont générées en particulier par la Loterie Nationale, a ainsi soutenu un nombre considérable d'actions et projets philanthropiques. L'Œuvre soutient depuis des années le sport luxembourgeois. Cependant, elle a également tenu à s'investir dans le domaine du sport thérapeutique qui se situe à l'autre extrême du sport d'élite et de compétition. Ainsi, l'Œuvre a décidé, à partir de 2013, de soutenir moralement et financièrement le projet *Sport-Santé* (www.sport-sante.lu) qu'elle a confiée au Sports Medicine Research Laboratory du Luxembourg Institute of Health.

- Sports Medicine Research Laboratory (Luxembourg Institute of Health)

Le Sports Medicine Research Laboratory (SMRL) du Luxembourg Institute of Health concentre ses recherches sur l'impact de l'activité et l'inactivité physique sur le corps humain, pour des sujets sains, blessés ou malades. Son but principal est de fournir des informations fiables et proposer de nouvelles solutions pour la prévention, la thérapie et les questions de santé liées aux blessures de sport pour les patients, les athlètes de tous niveaux, les entraîneurs, les physiothérapeutes, les médecins et les décideurs dans le domaine du sport et de la santé publique. Depuis 2013, le SMRL a développé le projet *Sport-Santé* qui rentre parfaitement dans la thématique du laboratoire. Le SMRL a permis d'analyser les pratiques sur le terrain, de développer des outils (portail www.sport-sante.lu, flyers, actimètre, etc.), d'organiser des conférences et de mettre en place quelques formations. A partir de 2018, le SMRL se concentre sur la promotion du sport de santé et sur la recherche en sport de santé.

- Fédération Luxembourgeoise des Associations du Sport de Santé

La FLASS a été créée en 2016 à partir du réseau développé dans le cadre de *Sport-Santé*. La FLASS a pour but de regrouper les organisations qui proposent des activités physiques thérapeutiques, de continuer le développement du concept du « Sport de Santé », de promouvoir les activités physiques



dans le domaine du Sport de Santé, de soutenir les formations des moniteurs, de valoriser les associations-membres, et de les représenter devant les instances publiques. Elle est actuellement composée de huit membres : ALAN - Maladies rares Luxembourg, Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques, Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques, Blëtz, Fondation Cancer, Medizinische Sport Gruppen Für Personen mit Orthopädischen & Metabolischen Störungen, Multiple Sclérose Lëtzebuerg, et Parkinson Luxembourg. Depuis 2018, elle a obtenu de la part du ministère de la Santé les crédits nécessaires au remboursement des prestations des personnes encadrant les cours d'activité physique thérapeutique proposés par ses membres et au subventionnement d'un poste de Chargé de Direction pour la coordination, la promotion, la formation et la recherche en sport de santé.

d. Soutiens du PNTSS

- **Ministère de la Santé**

Depuis 1992, le ministère de la Santé soutien le sport de santé en particulier au travers de sa convention qu'il a avec l'ALGSC. En 2018, le ministère de la Santé a décidé de s'investir davantage dans la prévention secondaire des maladies chroniques par le sport. Il a accordé les crédits nécessaires au remboursement des prestations des personnes encadrant les cours d'activité physique thérapeutique proposés par les membres de la FLASS. Le ministère de la Santé a également décidé de subventionner un poste de Chargé de Direction pour la coordination, la promotion, la formation et la recherche en sport de santé.

- **Ministère des Sports**

Le ministère des Sports entend créer des formations pour les moniteurs de sport de santé à travers l'École Nationale de l'Éducation Physique et des Sports.

- **Ministère de la Sécurité sociale**

Le ministère de la Sécurité sociale développe un programme d'action pour la promotion de la santé par l'activité physique ou sportive. L'objectif du programme est la réduction des risques liés à un manque d'activité physique ou sportive, et ceux liés à l'exercice d'une activité physique ou sportive inadaptée à l'état de santé, respectivement pratiquée de manière inadéquate. Une diminution de ces risques contribuera par conséquent à abaisser le nombre de traitements de maladies dues à un manque d'activité et d'accidents dus à une activité inadaptée ou pratiquée incorrectement.

- Notons encore que la campagne est également soutenue par l'Association de Médecins et Médecins Dentistes Luxembourg.



4. Campagne Nationale « Sport-Santé 2018 »

e. Nécessité de la Campagne Nationale « Sport-Santé 2018 »

Une majorité de professionnels de la santé n'a pas encore pour habitude de promouvoir l'activité physique thérapeutique auprès de leurs patients. Une récente enquête réalisée par le LIH auprès de 60 médecins généralistes a montré qu'ils parlaient d'activité physique avec 29% de leurs patients. De plus, seulement 21% des médecins interrogés connaissaient *Sport-Santé*. Il apparaît alors extrêmement important de sensibiliser davantage les professionnels de la santé au sport de santé.

Par ailleurs, le taux limité de participants aux cours d'activité physique thérapeutique pourrait être augmenté grâce à l'amélioration de la connaissance du grand public de l'offre disponible. Dans ce contexte, il est nécessaire de sensibiliser le grand public en utilisant une campagne diffusée dans les grands médias luxembourgeois.

Dans ce contexte et dans de l'axe « promotion » du PNTSS, il apparaît nécessaire de réaliser une campagne de sensibilisation à l'attention des professionnels de la santé, des patients et du grand public.

f. Outils *Sport-Santé* développés à l'attention des professionnels de la santé et des patients et promus lors de la Campagne Nationale « Sport-Santé 2018 »

- Campagne télévisée *Sport-Santé*

La campagne Grand Public est composée de plusieurs spots TV qui contiennent des témoignages de patients et professionnels de la santé. Six spots différents TV seront diffusés prochainement avec le but de mettre en évidence les bienfaits de l'activité physique thérapeutique sur la santé des personnes atteintes de maladie chronique (maladies cardiovasculaires, cancers, maladies neurologiques, pathologies orthopédiques, etc.). Chaque spot TV dure environ 35 secondes. Deux diffusions pour chaque spot TV sont prévues et la campagne de diffusion sera proposée à partir du 15 juin 2018.

- Photo à utiliser (Annexe 1)

Une photo « Shutterstock » est disponible en annexe pour illustrer *Sport-Santé*. Cette photo est actuellement utilisée sur le flyer, l'actimètre et sur le portail www.sport-sante.lu.

- Actimètre *Sport-Santé* (Annexe 2)

L'actimètre signifie mesure (« mètre ») de l'activité physique (« acti »). C'est un outil que le LIH a développé à l'attention des professionnels de la santé, et en particulier des médecins, pour faciliter l'évaluation de l'activité physique de leurs patients comme un signe vital au même titre que la tension artérielle par exemple. A l'aide de cet outil, les professionnels de la santé poseront les deux questions suivantes :

- « En moyenne, combien de jours par semaine pratiquez-vous une activité physique modérée ou plus intense? » (question 1)
- « En moyenne, pendant combien de minutes pratiquez-vous cette activité physique ces jours-là ? (question 2)



A l'aide de l'actimètre, le professionnel de la santé aligne le nombre de jours par semaine (question 1) et le nombre de minutes par session (question 2) en tournant la roue au dos du document. Il évaluera facilement si son patient a atteint les recommandations minimales de pratique d'activité physique de type aérobie. A l'intérieur du document, le professionnel de la santé trouvera un rappel de la définition des niveaux d'activité physique, des recommandations de l'OMS et un algorithme de prise de décision pour les aider à conseiller leurs patients. L'actimètre sera disponible en allemand, en anglais et en français.

- **Flyer *Sport-Santé*** (Annexe 3)

Le flyer *Sport-Santé*, qui est au format accordéon (ou zig-zag), contient au dos un tableau récapitulatif et synthétisé de l'offre en matière d'activité physique thérapeutique au Luxembourg. Il indique le type d'activité physique thérapeutique (par exemple : gymnastique, aquagym, etc.) en fonction des pathologies (accidents vasculaires cérébraux, cancer, diabète, maladies cardiovasculaires, maladies neurologiques, maladies psychosomatiques, maladies rares, surpoids / obésité, pathologies orthopédiques). Le flyer contient l'ensemble des coordonnées des organisations proposant ces cours et invite le lecteur à visiter le portail www.sport-sante.lu. Enfin, le flyer informe le lecteur sur les niveaux d'activité physique et les recommandations minimales de pratique d'activité physique pour la santé des personnes adultes. Enfin, il contient quelques conseils pratiques pour améliorer l'adhérence des lecteurs dans leur pratique d'activité physique (thérapeutique ou non). Le flyer sera disponible en allemand et en français.

- **Portail www.sport-sante.lu** (Annexe 4)

Le portail www.sport-sante.lu a été lancé en avril 2015. Il permet de trouver les pathologies concernées pour lesquelles il existe une offre en matière d'activité physique thérapeutique. Les différents types d'activité physique thérapeutique proposée sont listés pour chaque pathologie concernée. Il est ainsi aisé de trouver le nom des associations qui proposent les cours, leurs coordonnées mais évidemment lieux et les horaires des séances proposées. Le portail www.sport-sante.lu contient également des informations théoriques à l'attention des professionnels de la santé et des patients. Actuellement, 12 fiches théoriques sont disponibles. Le portail www.sport-sante.lu est disponible en allemand, en anglais et en français.



Annexe 1 : photo pour illustrer les articles





Annexe 2 : Flyer Sport-Santé



www.sport-sante.lu

La pratique d'une activité physique régulière a une influence positive dans la prévention, le traitement et la gestion de nombreuses maladies chroniques.

Plus de 65 heures d'activité physique sont proposées chaque semaine par les partenaires de Sport-Santé*.

Les cours sont encadrés par des professionnels et sont adaptés au niveau des participants.



	Accidents vasculaires cérébraux	Cancer	Diabète	Maladies cardiovasculaires	Maladies neurologiques	Maladies psychosomatiques	Maladies rares	Surpoids / obésité	Pathologies orthopédiques
Aquagym	✓			✓	✓	✓	✓	✓	
Boxe				✓					
Cyclisme				✓					
Danse/ Zumba	✓					✓			
Gymnastique	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Jeux pour enfants	✓						✓		
Jogging	✓								
Marche Nordique	✓		✓	✓			✓	✓	
Multi-sports	✓						✓	✓	
Musculation	✓		✓	✓					
Natation			✓				✓	✓	
Pétanque/Boccia	✓						✓		
Randonnée				✓					
Gymnastique douce (Yoga/ Qi-Gong, etc.)	✓		✓	✓	✓	✓	✓		

* Sujet à modifications





Organisations proposant les activités physiques thérapeutiques

Accidents vasculaires cérébraux



Biëtz
68, rue du Château, L – 3217 Bettembourg
Tél. 621 88 00 88 | info@bietz.lu | www.bietz.lu

Cancer



Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques
23, rue de Steinsel, L – 7395 Hunsdorf
Tél. 691 12 12 07 ou Tél. 691 25 00 28
info@sportifsoncologiques.lu | www.sportifsoncologiques.lu



Europa Donna Luxembourg
BP 818, L – 2018 Luxembourg
Tél. 621 47 83 94 | europadonna@pt.lu | www.europadonna.lu



Fondation Cancer
209, rte d'Arlon, L – 1150 Luxembourg
Tél. 45 30 331 | fondation@cancer.lu | www.cancer.lu

Diabète



Maison du Diabète de l'Association Luxembourgeoise du Diabète
143, rue de Mühlenbach, L-2168 Luxembourg-Eich
Tél. 48 53 61 | diabete@pt.lu | www.ald.lu

Maladies cardiovasculaires



Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques
BP 1366 L – 1013 Luxembourg
Tél. 621 49 65 93 | contact@algsc.lu | www.algsc.lu

Maladies neurologiques



Back To Sport
1, rue Raoul Follereau, L – 8240 Luxembourg
Tél. 661 646 464 | contact@backtosport.lu | www.backtosport.lu



Multiple Sclérose Lëtzebuerg
MS-Day Center – Um Bill, Maison 1, L – 7425 Bill
Tél. 40 08 44 | mslux@pt.lu | www.msweb.lu



Parkinson Luxembourg
Centre Parkinson « La Tulipe »
Domaine Schaefer, 16, rue des Champs, L – 3348 Leudelange
Tél. 23 69 84 51 | info@parkinsonlux.lu | www.parkinsonlux.lu

Maladies psychosomatiques



APGS - Prévention et gestion du stress chronique
Tél. 691 210 099 | info@centre-de-ressources.org
www.centre-de-ressources.org

Maladies rares



ALAN – Maladies Rares Luxembourg
17, op Zaemer (ZAE Robert Steichen), L – 4959 Bascharage
Tél. 266 122-1 | info@alan.lu | www.alan.lu

Surpoids / obésité



Gesond Dideleng – De Wibbel, Service santé scolaire
16, rte de Bettembourg, L – 3424 Dudelange
Tél. 51 61 21 575 | gesonddideleng@dudelange.lu
www.dudelange.lu | www.facebook.com/gesonddideleng



Medizinische Sport-Gruppen für Personen mit Orthopädischen & Metabolischen Störungen
Groupe Sportif pour adolescents ou personnes en surpoids | CHL – Clinique d'Eich
Tél. 4411-7333 | patrick.msgom@gmail.com
www.chl.lu/fr/dossier/groupe-sportif-pour-personnes-en-surpoids



Movin'Kids, Ville de Luxembourg
Service des sports de la VdL
5, rue de l'Abattoir, L – 1111 Luxembourg
Tél. 4796-4401 | sports@vdl.lu | www.vdl.lu
Service médical des écoles de la VdL
20, rue du Commerce, L – 1351 Luxembourg
Tél. 4796-2948 | sports@vdl.lu | www.vdl.lu



Pathologies orthopédiques
Gesond Dideleng – De Wibbel, Service santé scolaire
16, rte de Bettembourg, L – 3424 Dudelange
Tél. 51 61 21 575 | gesonddideleng@dudelange.lu
www.dudelange.lu | www.facebook.com/gesonddideleng



Medizinische Sport-Gruppen für Personen mit Orthopädischen & Metabolischen Störungen
1. Luxemburger Hüft- und Kniesportgruppe
Clinique du Sport | Clinique d'Eich
Tél. 4411-7201 | luxhsg@gmail.com
www.chl.lu/fr/dossier/luxemburger-huft-und-kniesportgruppe
1st return-to-sports group Luxembourg
Clinique du Sport – Clinique d'Eich
Tél. 4411-7201 | kine.eich@chl.lu
www.chl.lu/fr/dossier/premier-groupe-luxembourgeois-de-reprise-du-sport



Sport-Santé
Fondation Norbert Metz, 76, Rue d'Eich, L-1460 Luxembourg
Tél. +352 26970-849 | contact@sport-sante.lu
www.sport-sante.lu

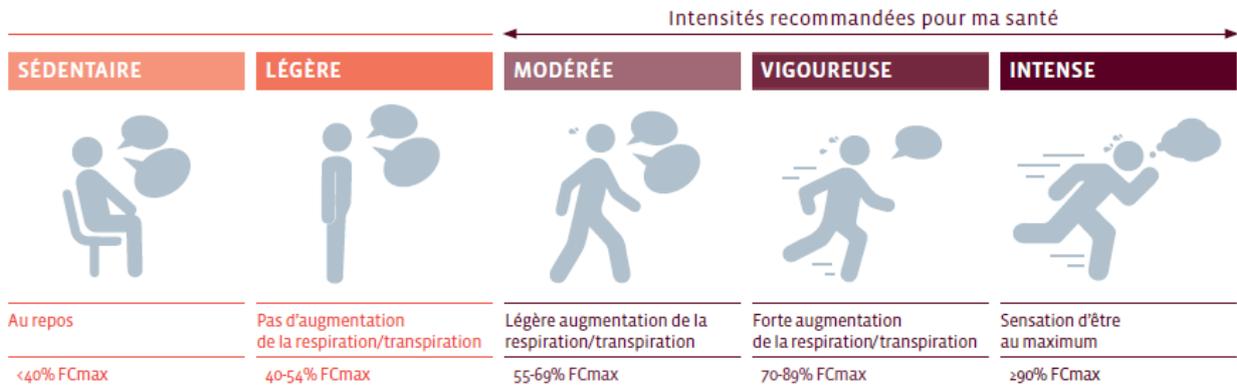


Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé
3, rte d'Arlon, L-8009 Strassen | contact@flass.lu
www.flass.lu



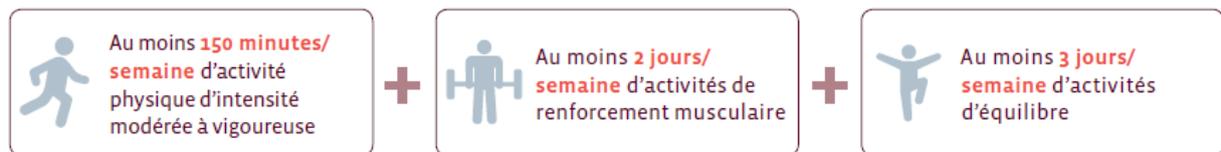
Quelques définitions & recommandations

Quelle est l'intensité de ma pratique d'activité physique ?*



FCmax : fréquence cardiaque maximale.

Quelles sont les recommandations minimales de pratique d'activité physique pour la santé des personnes adultes ?**



Quelques conseils

- Pratiquez au minimum **30 minutes** d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse au moins **5 jours/semaine**
- Choisissez des activités physiques qui vous plaisent et pratiquez-les avec des amis ou en famille
- Pratiquez les activités physiques à votre propre rythme
- Augmentez progressivement l'intensité selon vos capacités



En cas de maladie chronique, visitez le portail www.sport-sante.lu et demandez conseil à votre médecin

* Selon l'étude de Thornton et al. Physical Activity Prescription: A Critical Opportunity to Address a Modifiable Risk Factor for the Prevention and Management of Chronic Disease: A Position Statement by the Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine. Br J Sports Med. 2016;50(18):1109-14.

** Selon les recommandations de l'OMS, Global recommendations on physical activity for health, 2010.



Annexe 3 : Actimètre Sport-Santé (Sport-Santé Actimeter)

Page 1



Page 2





Definitions & Recommendations



Intensity levels of physical activity*

← Intensities of interest →				
SEDENTARY	LIGHT	MODERATE	VIGOROUS	HIGH
At rest	No increase in breathing/sweating	Slight increase in breathing/sweating	Large increase in breathing/sweating	Feels like giving 100%
<40% HRmax	40-54% HRmax	55-69% HRmax	70-89% HRmax	≥90% HRmax

HRmax: maximal heart rate.

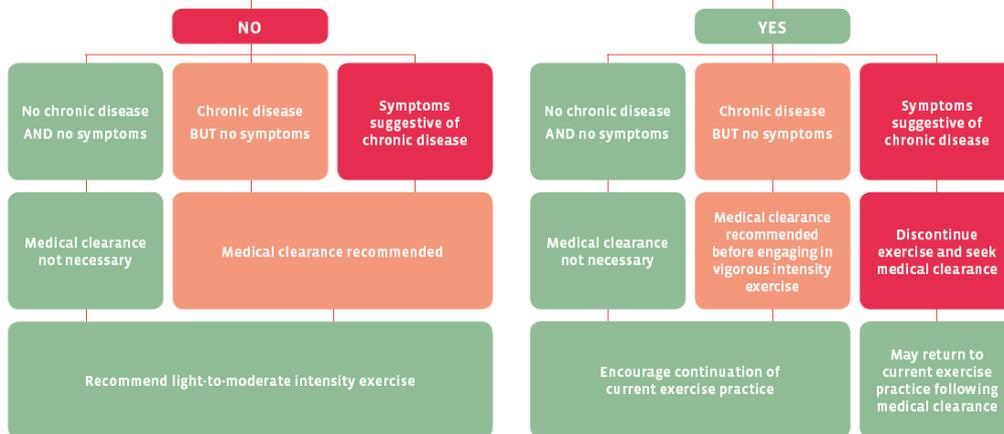
Minimal health-related physical activity recommendations for adults**



* Based on Thornton et al. Physical Activity Prescription: A Critical Opportunity to Address a Modifiable Risk Factor for the Prevention and Management of Chronic Disease: A Position Statement by the Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine. Br J Sports Med. 2016;50(18):1109-14.

** Based on WHO, Global recommendations on physical activity for health, 2010.

Does your patient meet the current physical activity recommendations?*



Advices to your patient

- Minimum **30 minutes** of moderate-to-vigorous physical activity at least **5 days/week**
- Select pleasant physical activities and enjoy them with friends or family
- Practice physical activities at your own pace
- May gradually progress as tolerated

! Refer to www.sport-sante.lu in case of chronic disease

* Based on Whitfield et al. Applying the ACSM Preparticipation Screening Algorithm to U.S. Adults: National Health and Nutrition Examination Survey 2001-2004. Med Sci Sports Exerc. 2017;49(10):2056-2063.



Sport-Santé Actimeter



1 Evaluate the physical activity habits of your patient with the two following questions*:

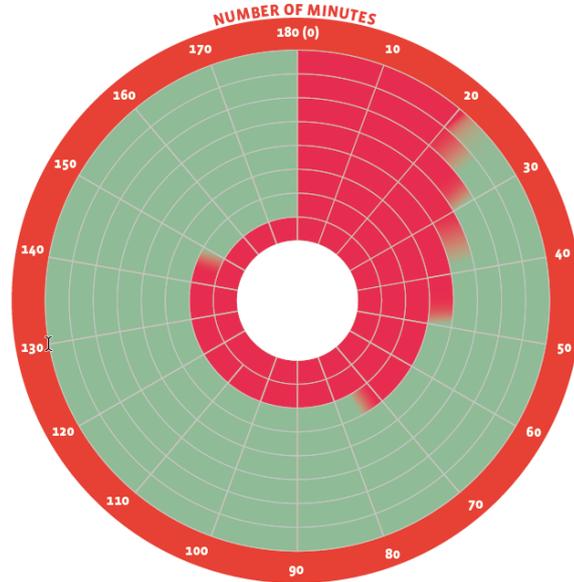
- On average, how many days per week do you engage in moderate or greater intensity physical activity?
- On average, how many minutes do you engage in this physical activity on those days? **

2 Select the number of days and its corresponding reference line

3 Turn the wheel to adjust this reference line to the number of minutes

4 Read the result in the corresponding pre-cut cell

- Your patient meets the minimal physical activity recommendations.
 - >> Encourage him/her to continue his/her current exercise practice.
- Your patient does not meet the minimal physical activity recommendations.
 - >> He/she is at increased risk of chronic disease. Encourage him/her to start practicing exercise, according to the recommendations stated in of this document.



* Based on Sallis. Exercise in the Treatment of Chronic Disease: An Underfilled Prescription. Curr Sports Med Rep. 2017;16(4):225-226.
** If the intensity of the exercise is vigorous or greater, the amount of minutes to be considered for the Actimeter can be multiplied by two.



Utilisation

Sport-Santé Actimeter

- Evaluate the physical activity habits of your patient with the two following questions:**
 - On average, how many days per week do you engage in moderate or greater intensity physical activity?
 - On average, how many minutes do you engage in this physical activity on those days?*
- Select the number of days and its corresponding reference line**
- Turn the wheel to adjust this reference line to the number of minutes**
- Read the result in the corresponding pre-cut cell**

■ Your patient meets the minimal physical activity recommendations
» Encourage him/her to continue his/her current exercise practice.

■ Your patient does not meet the minimal physical activity recommendations
» He/she is at increased risk of chronic disease. Encourage him/her to start practicing exercise, according to the recommendations stated in of this document.

* Based on Sallis. Exercise in the Treatment of Chronic Disease: An Underfilled Prescription. Curr Sports Med Rep. 2012;11(4):225-226.
** If the intensity of the exercise is vigorous or greater, the amount of minutes to be considered for the Actimeter can be multiplied by two.

Professionnel de la santé : « En moyenne, combien de jours par semaine pratiquez-vous de l'activité physique à une intensité modérée ou supérieure ? »

Patient : « 3 jours par semaine. »

Professionnel de la santé : « En moyenne, pendant combien de minutes pratiquez-vous cette activité physique ces jours-là ? »

Patient : « Environ 30 minutes par séance. »

Sport-Santé Actimeter

- Evaluate the physical activity habits of your patient with the two following questions:**
 - On average, how many days per week do you engage in moderate or greater intensity physical activity?
 - On average, how many minutes do you engage in this physical activity on those days?*
- Select the number of days and its corresponding reference line**
- Turn the wheel to adjust this reference line to the number of minutes**
- Read the result in the corresponding pre-cut cell**

■ Your patient meets the minimal physical activity recommendations
» Encourage him/her to continue his/her current exercise practice.

■ Your patient does not meet the minimal physical activity recommendations
» He/she is at increased risk of chronic disease. Encourage him/her to start practicing exercise, according to the recommendations stated in of this document.

* Based on Sallis. Exercise in the Treatment of Chronic Disease: An Underfilled Prescription. Curr Sports Med Rep. 2012;11(4):225-226.
** If the intensity of the exercise is vigorous or greater, the amount of minutes to be considered for the Actimeter can be multiplied by two.

Le Professionnel de la santé sélectionne le nombre de jours et sa ligne de référence correspondante (ici 3 jours). Puis, il tourne la roue pour ajuster cette ligne de référence au nombre de minutes (ici 30 minutes). Enfin, il lit le résultat dans la case pré-coupée correspondante (ici fond en rouge).

Professionnel de la santé : « Vous ne suivez pas les recommandations minimales d'activité physique ; vous avez un risque accru de développer une maladie chronique. »



Annexe 4 : Screenshot du portail www.sport-sante.lu

Qui sommes nous? Contact

sport santé S

Trouvez un groupe sportif adapté à votre maladie

[Home](#) [Activités physiques et maladies](#) [Groupes](#) [Évènements](#) [Liens utiles](#) [Documents/Presse](#) [Blog](#)

Où pratiquer ?

Newsletter

Nom:

Email:

S'inscrire

L'activité physique au service de votre santé
Cliquez ici pour trouver les recommandations en matière d'activité physique thérapeutique

LUXEMBOURG HEALTHCARE AWARDS 2017
Best Healthcare Educative Campaign of the Year