

FICHE

activité physique adaptée (APA)

En quoi consiste l'activité physique adaptée ?

L'activité physique adaptée (APA) s'adresse aux personnes dont les aptitudes physiques, psychiques ou les conditions sociales réduisent leur niveau d'activité quotidienne. On ne parle pas ici de sport car l'objectif n'est pas la performance, mais la pratique d'une activité régulière pour éviter le déconditionnement à l'effort. **Pour la maladie de Parkinson, l'APA est envisageable à tout âge et quel que soit le degré de handicap.**

Elle est dispensée par un enseignant en APA (EAPA), dont la mission consiste à :

- ✎ **optimiser les capacités individuelles et mettre les personnes en mouvement pour améliorer leur santé**, à travers des activités physiques adaptées,
- ✎ **concevoir des programmes personnalisés adaptés à leur situation**, à partir de leurs besoins, de leurs envies, de leurs attentes et de leurs capacités, des symptômes, du degré d'évolution et des contraintes de la pathologie, **en s'appuyant sur le plaisir engendré par l'activité**,
- ✎ permettre à chacun de participer et de progresser pour, in fine, **bénéficier d'une meilleure autonomie et d'une meilleure qualité de vie au quotidien.**

À noter

L'EAPA est titulaire d'une licence Staps (sciences et techniques des activités physiques et sportives) mention APA et Santé, ou d'un master APA-S.

Qu'est-ce que l'APA peut vous apporter ?

Adaptée à la maladie de Parkinson, l'APA permet :

- ✎ d'augmenter l'amplitude de vos gestes, la taille de vos pas,
- ✎ d'accroître votre force et votre souplesse musculaire, votre endurance à l'effort,
- ✎ d'améliorer la coordination de vos mouvements et la précision du geste,
- ✎ d'apprendre à maîtriser les variations de vitesses au cours d'exécutions motrices variées,
- ✎ de lutter contre le freezing,
- ✎ de mieux gérer vos fluctuations (alternance de phases on et off),
- ✎ de compléter favorablement les traitements médicamenteux,
- ✎ de regagner l'estime de soi,
- ✎ de (re)trouver du plaisir dans la pratique et la découverte d'activités physiques,
- ✎ de partager des interactions sociales positives avec d'autres pratiquants,
- ✎ de recouvrer un mieux-être physique et psychique.

Pratiquée régulièrement, elle a un bénéfice sur l'ensemble de vos symptômes : fatigue, douleurs, problèmes de posture, difficultés à la marche, anxiété, manque d'envie, baisse de moral...

Elle peut, non seulement, **avoir un effet positif sur l'évolution de votre maladie, mais également limiter certains des symptômes déjà installés.** Elle peut aussi permettre, dans certains cas, de récupérer en partie des capacités.

Elle vous permet de **gagner en autonomie, de reprendre confiance dans vos capacités, de vous responsabiliser davantage, d'avoir à nouveau une vie sociale.**

À noter

Aucune activité n'est contre-indiquée à partir du moment où elle est adaptée aux capacités individuelles (en modifiant les règles, l'intensité, le matériel, la durée, etc.), où elle évite les chocs et est praticable par le patient. Quelques exemples de disciplines très indiquées : la musculation et les étirements (yoga, pilates...) ; les gymnastiques douces (tai chi, qi gong...) ; les sports aquatiques (aquagym...), artistiques (tango...), d'endurance (marche nordique...), de raquette (tennis de table...), de ballon (basket santé, touch rugby...), de combat (taïso, karaté sans contact...), de tir et de précision (tir à l'arc...). Pour faire de l'exercice chez vous, vous pouvez vous procurer le livret sur le *Traitement par l'Activité Physique* de France Parkinson et le partager avec votre EAPA.

À quel moment pouvez-vous débiter cette pratique ?

La pratique d'une APA est possible et utile à tous les stades de votre maladie, mais il est conseillé d'y recourir **dès l'annonce du diagnostic**. En effet, **plus l'activité est débutée tôt, plus elle est bénéfique**.

Dans tous les cas, les activités proposées seront adaptées à vos capacités, en lien avec vos centres d'intérêt, et leur intensité sera augmentée progressivement. **Même si vous n'avez pas, ou plus, l'habitude de faire de l'exercice, il n'est jamais trop tard pour (re)commencer.**

L'objectif est de pratiquer ces activités avec plaisir, régularité et la volonté de progresser un peu chaque jour, et plus largement de **les intégrer dans vos habitudes de vie**.

Si vous êtes en ALD, l'APA peut se faire **sur prescription de votre médecin traitant**. Vous ne devez donc pas hésiter à le solliciter.

À noter

En centre de réadaptation, l'EAPA fait partie de l'équipe soignante et de rééducation. Lorsqu'il travaille dans le cadre d'une association ou en libéral, il peut proposer ses services sur ou sans prescription médicale*.

* La loi prévoit que le kinésithérapeute peut renouveler la prescription de l'APA du médecin traitant. Il est expliqué aussi que l'APA peut être dispensée par des professionnels de santé (kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens), des EAPA ou des éducateurs sportifs formés à l'APA ou dans le cadre d'un label santé délivré par l'Agence régionale de santé (ARS).

Comment trouver des cours d'APA près de chez vous ?

Vous pouvez vous renseigner auprès :

- ✎ de votre médecin ou de votre neurologue,
- ✎ des comités bénévoles France Parkinson,
- ✎ des fédérations (Fédération française Sport pour tous, Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV), Fédération Française de Tennis de Table...),
- ✎ des associations spécialisées (Association Siel Bleu ...),
- ✎ des Maisons Sport-Santé dont la liste est disponible sur le site internet du ministère des Sports,
- ✎ des Agences régionales de santé (ARS).

Quelles questions devez-vous poser au professionnel ?

Il est important de vous assurer que le professionnel APA, que vous contactez via les associations ou en libéral, est à l'aise avec la maladie de Parkinson. Il est préférable qu'il soit spécifiquement formé à cette pathologie, pour bien évaluer ce qui peut vous être proposé selon la situation (vos besoins, le degré d'évolution de votre maladie...).

La première séance d'APA débute toujours par un bilan pour pouvoir adapter les séances suivantes à vos besoins et vos capacités.

À noter

Pour la première consultation, il vous est recommandé d'apporter les comptes rendus des autres professionnels (kinésithérapeute, ergothérapeute) : tests de marche, de coordination, de force musculaire, de résistance à l'effort, d'équilibre... Ces bilans aideront l'EAPA à apprécier vos capacités et s'il est possible ou non de réaliser vos souhaits.

Prise en charge

Lorsque l'EAPA exerce en centre de réadaptation, sa prestation est entièrement prise en charge par la sécurité sociale.

S'il pratique dans un cadre associatif ou en libéral, elle n'est pas prise en charge par la sécurité sociale, même si elle est prescrite par un médecin. Elle peut toutefois l'être en partie par certaines mutuelles ou programmes régionaux (PrescriForme, PrescriMouv...). Le prix est très variable selon les départements. Avoir une prescription d'APA du médecin traitant peut vous donner accès à des programmes et séances qui ne sont pas ouvertes au grand public.

À noter

Les programmes d'APA proposés localement sont parfois financés en partie par les partenaires locaux, et sont, dans ce cas, plus accessibles financièrement. Les Maisons Sport-Santé, les maisons des associations et les mairies restent les meilleurs interlocuteurs pour se renseigner.