



Capitalisation
des expériences
en promotion
de la **santé**

Bien dans son assiette, bien dans ses baskets

MSP Santé Avenir




Maison de Santé
Pluriprofessionnelle



Résumé

Dans le cadre de ses missions de santé publique, la Maison de Santé Pluriprofessionnelle de Blain a développé une action d'information et de sensibilisation sur l'importance de l'activité physique et de l'alimentation dans la prise en charge des maladies chroniques. C'est le travail coordonné et partenarial qui est mis en avant ici. Cette fiche montre la richesse qu'offre l'exercice coordonné et l'importance des partenariats locaux pour monter et développer des projets dans un contexte sanitaire éprouvant et en constante évolution.

Carte d'identité de l'intervention

Intervention	Bien dans son assiette, bien dans ses baskets	
Porteur	Maison de Santé Pluriprofessionnel (MSP) Santé Avenir – Blain (44)	
Thématique	Activité physique Alimentation Maladie chronique Développement des compétences psychosociales	
Population cible	Adultes de + 18 ans atteint d'une maladie chronique dont le niveau d'altération physique est modéré	
Dates du projet	2022	
Milieu d'intervention	Maison de santé pluriprofessionnelle	
Région	Pays de la Loire	
Niveau géographique	Communal	
Principaux partenaires	Association Bougeons SVP SRAE Nutrition Association Blain Chemin Faisant	
Objectifs	Favoriser une prise en charge globale des maladies chroniques en agissant sur les facteurs de risques (mauvaise alimentation et manque d'activité physique) en mettant le patient au cœur de sa prise en charge	
Stratégies mobilisées	<ul style="list-style-type: none"> - Education et promotion de la santé - Stratégie de prévention - Atelier d'information 	
Constitutrice	<p>Floriane BRETON Diététicienne et coordinatrice de la MSP Santé Avenir</p> <p>http://www.maisondesantedeblain.sitew.fr/</p>	
Accompagnatrice	<p>Charlotte LE MAGUER Coordinatrice de l'accompagnement - APMSL Charlotte.lemaguer@apmsl.fr</p> <p>https://www.apmsl.fr/</p>	
Méthodologie	Fiche réalisée sur la base d'un entretien de capitalisation conduit en 2022, en présentiel, et de la lecture de différents documents synthétisant la mise en œuvre	

Présentation de l'intervention

Présentation de la structure

Créées en 2007, les Maisons de santé pluriprofessionnelles (MSP) sont un mode d'exercice professionnel collectif et coordonné développé pour répondre au besoin de "Travailler ensemble" et aux problématiques de santé actuelles (prise en charge des maladies chroniques, vieillissement de la population...). Les professionnels de santé libéraux de soins primaires, médicaux et paramédicaux, constituent une équipe coordonnée autour d'un projet commun. Ces structures proposent un ensemble de services de santé de proximité ainsi que des actions de prévention. Elles constituent une réponse à l'évolution des modes d'exercice souhaités par de nombreux professionnels de santé afin d'améliorer la prise en charge des patients.

Créée en 2014, la MSP Santé Avenir se situe à Blain, commune de Loire-Atlantique. Cette MSP mono-site est composée de 18 professionnels (médecins généralistes, assistante médicale, infirmiers, pédicures podologues, orthophonistes, diététicienne, ostéopathe, sophrologue, psychologue). Au cœur de cette équipe, une coordinatrice permet à l'ensemble des professionnels de travailler ensemble, de façon cohérente et organisée, pour mettre en œuvre un projet de santé ainsi que toute action permettant une meilleure prise en charge globale et coordonnée des parcours des patients.

Contexte

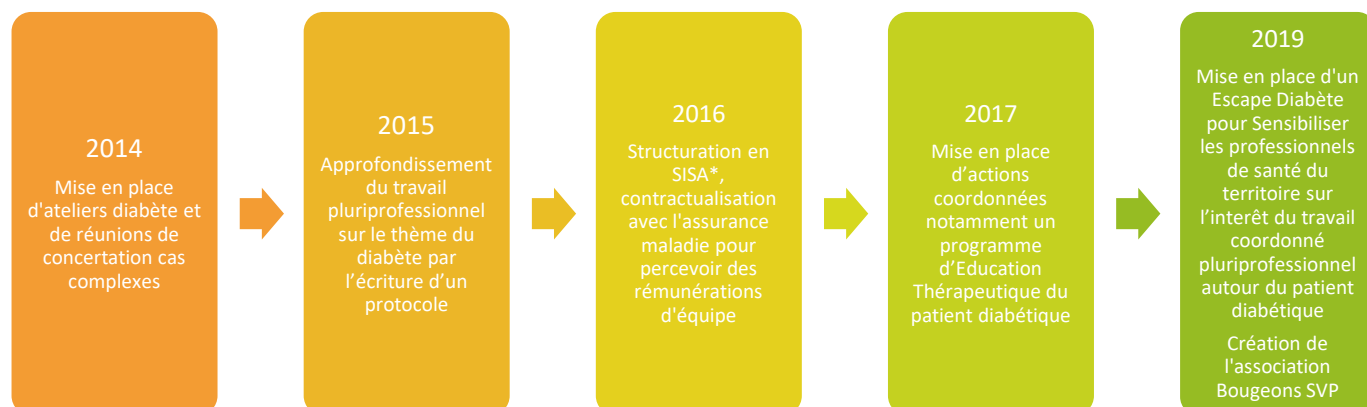
La loi du 26 janvier 2016 de modernisation du système de santé¹ promeut la pratique d'une activité physique adaptée à une pathologie, aux capacités physiques et au risque médical sur prescription du médecin traitant dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'affections longue durée (ALD).

Le Plan Régional Sport Santé Bien-être 2018 – 2022 des Pays de la Loire², dans sa deuxième version, relève que l'activité physique a un effet bénéfique sur la santé : réduction du risque d'hypertension, de diabète, des maladies cardiovasculaires, de certains cancers, prévention du surpoids et de l'obésité, effets positifs sur la santé mentale en réduisant le stress, l'anxiété et la dépression, limitation de la perte d'autonomie et du risque de chute...

La prise en charge des patients atteints de diabète est complexe et nécessite une coordination autour du patient. Les équipes de soins primaires constituent donc l'échelon privilégié pour la prise en charge des maladies chroniques. Depuis sa création, la MSP Santé Avenir a mis en place diverses actions coordonnées pour favoriser la prise en charge des maladies chroniques notamment autour de la prise en charge pluriprofessionnel du diabète.

¹ <https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/JORFTEXT000031912641>

² <https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/plan-regional-sport-sante-bien-etre-2018-2022>



*SISA : Société Interprofessionnelle de Soins Primaires. Créée en 2011, cette forme juridique permet aux structures d'exercice coordonné pluriprofessionnelles de percevoir collectivement des subventions dans un cadre juridique et fiscal sécurisé, visant à rémunérer les activités réalisées en commun par les professionnels de santé y exerçant.

Toutes les actions mises en place depuis 2014 ont amené l'équipe à se questionner en y intégrant l'importance de l'activité physique et de l'alimentation dans la prise en charge des maladies chroniques.

En effet, lors des consultations médicales et paramédicales, les professionnels de santé font les constats suivants :

- Une évolution croissante et préoccupante du surpoids et de l'obésité à tous les âges de la vie, participant au développement de maladies chroniques et à la complexification de la prise en charge médicale
- Des difficultés exprimées par les usagers à pratiquer une activité physique régulière, tant par leur motivation que par l'accessibilité du sport ;
- Une perte de repères dans les recommandations alimentaires avec l'émergence des réseaux sociaux, entraînant une cacophonie nutritionnelle et une modification du comportement alimentaire inadapté.

Aujourd'hui, « manger » et « bouger » sont deux éléments indispensables pour un maintien général de l'état de santé et veillent à limiter les complications médicales pouvant nécessiter de multiples hospitalisations et/ou traitements. Ils contribuent également à développer l'estime de soi et les compétences psychosociales de chaque individu, limitant ainsi les facteurs de stress influant sur leur santé.

Qu'est-ce qu'une maladie chronique ?

Le ministère de la Santé et de la Prévention définit une maladie chronique comme « **une maladie de longue durée, évolutive, avec un retentissement sur la vie quotidienne** ». Elle peut générer des incapacités, voire des complications graves.

En 2012, 37 % des plus de 15 ans, soit 19 millions de personnes étaient atteintes d'une maladie chronique, dont 13 millions avec une limitation dans la vie courante. C'est pourquoi, aujourd'hui, notre système de santé doit créer des réponses innovantes pour une prise en charge globale et personnalisée des personnes concernées car **l'impact de la maladie sur la vie quotidienne dépasse largement les domaines de la santé et du soin.**



De ce constat naît le projet « Bien dans son assiette, bien dans ses baskets » (BDSABDSB) en 2019. Destiné à des adultes de plus de 18 ans souffrant d'une ou plusieurs maladies chroniques (ou en ALD), tels que l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, le diabète, l'asthme et BPCO, dont le niveau d'altération physique est modéré a été travaillé en équipe pluriprofessionnelle de prise en charge.

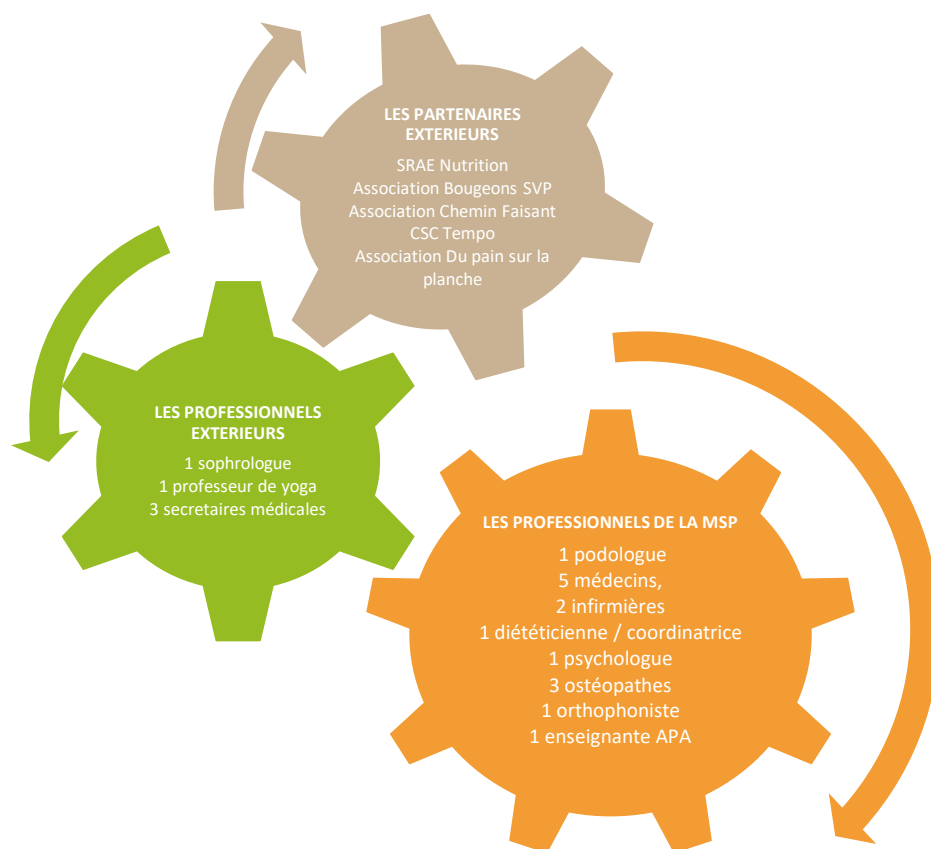
Ce programme vise à favoriser la prise en charge globale et pluriprofessionnelle des maladies chroniques en agissant sur les facteurs de risques (mauvaise alimentation et manque d'activité physique) et en mettant le patient au cœur de son parcours de soin.

Les objectifs

- ✓ Motiver les patients atteints d'une maladie chronique à aller vers une prise en charge autre que médicamenteuse.
- ✓ Agir sur les facteurs de risques que sont : la mauvaise alimentation, un manque d'activité physique, le tabagisme et l'usage nocif de l'alcool.
- ✓ S'appuyer sur l'expertise des partenaires territoriaux acteurs en prévention pour mener un projet d'éducation à la santé.

Principaux acteurs et partenaires

La majorité des professionnels de la MSP est impliquée depuis 2014 dans les réflexions et les actions visant à favoriser la prise en charge des maladies chroniques. Ils se sont appuyés sur l'expertise des acteurs locaux pour développer leurs différents projets de prévention. Les actions des partenaires ont notamment été sollicitées dans le cadre de formation aux entretiens motivationnels afin d'amener le patient à pratiquer une activité physique. Les partenaires ont également été sollicités afin de mettre à disposition de la MSP des professionnels et de bénévoles ainsi que des outils d'animation pour sensibiliser sur le sujet de la nutrition. La MSP s'est concentrée sur des partenaires associatifs locaux afin de s'appuyer sur leur connaissance du territoire, des problématiques, des habitants. Ces derniers sont d'ailleurs les premiers acteurs des associations locales. De plus, la MSP s'est appuyée sur des experts des domaines travaillés afin de former et d'accompagner l'équipe à monter en compétences.



Certains professionnels de santé, initialement attendus dans la mise en place de cette action, n'ont finalement pas participé pour des raisons diverses, qu'elles soient personnelles ou professionnelles.



L'association Bougeons SVP (Santé, Vitalité, Prévention) est une association de patients créée en 2014 à l'initiative d'un médecin généraliste de la MSP Santé Avenir. Cette association a pour objectif de promouvoir le développement de l'activité physique adaptée (APA) pour des personnes atteintes de maladies chroniques en proposant des séances de sport animées par un enseignant APA. Cette association a vu le jour en pleine crise COVID et est ainsi un acteur incontournable des professionnels de santé dans la prise en charge des patients atteints de maladies chroniques.

L'évolution du contexte sanitaire avec le développement des maladies chroniques et le vieillissement de la population montre l'importance de travailler avec les patients, ils sont les principaux acteurs de leur santé.

Principaux éléments saillants

Une première version du projet

Selon un rapport de l’OMS de 2010, « un large pourcentage des maladies chroniques est accessible à la prévention par des actions sur quatre facteurs de risque principaux », dont l’inactivité physique et la mauvaise alimentation.

Suite aux travaux engagés depuis 2014 sur la prise en charge des maladies chroniques, l’équipe a souhaité poursuivre les actions menées en y intégrant l’activité physique et l’alimentation. Ce projet soutenu par l’ensemble des professionnels de la MSP Santé Avenir a fait l’objet d’une réponse à un appel à projet de l’Agence Régionale de Santé (ARS) intitulé « Renforcer l’engagement des acteurs du premier recours dans des actions de prévention de proximité ». L’ARS a soutenu la MSP à hauteur de 20 775€ et complété par la conférence des financeurs à hauteur de 3900€ via l’association Bougeons SVP.

Les professionnels de santé ont bénéficié de l’intervention du Dr Caillaut, interne en Santé Publique missionné à la Structure Régionale d’Appui et d’Expertise (SRAE) Nutrition sur le développement des Maisons Sport Santé pour une présentation du sport santé et une formation sur le thème « comment motiver le patient à la pratique d’une activité physique régulière ? ».



En Région Pays de la Loire, **la SRAE Nutrition est missionnée pour déployer le dispositif régional « On y va ! », une démarche pour faciliter la pratique d’activité physique aux personnes vivant avec une maladie chronique en Pays de la Loire.**

Les bénéfices de l’activité physique pour les personnes ayant une maladie chronique sont nombreux, et prouvés par de nombreuses études reconnues. Pourtant parfois le passage à l’action peut être compliqué : trouver la bonne activité, adaptée à ses envies et son état de santé, près de chez soi, avec le bon encadrant... et source de démotivation.

Ils ont également bénéficié des conseils d’un médecin responsable du comité départemental olympique et sportif, Dr Pascal DELAGE, afin d’inscrire la pratique de l’activité physique comme un élément clé de la santé des personnes. Cette intervention a mis l’accent sur l’importance de sensibiliser les élus à inscrire la pratique d’activité physique dans le développement des politiques de santé locales.

Les conseils de ces professionnels ont permis de structurer le projet afin de répondre aux objectifs précédemment cités. Les premiers groupes de travail pluriprofessionnels se mettent en place afin de proposer les trois actions citées ci-dessous. A cette étape du projet, les usagers n’ont pas été sollicités dans la construction du projet.

Les actions envisagées :

- Des ateliers d’éducation à la santé en lien avec l’alimentation et l’activité physique
- Une séance d’information avec différents stands pour amener les patients à rencontrer les professionnels de santé et acteurs impliqués dans la prise en charge de leur maladie sous un format Escape Game

- Une soirée « bilan » animée par un éducateur APA, construite avec l'aide de la Fédération Sport pour tous, permettant d'orienter les personnes vers l'offre sportive locale adaptée

Pour la réalisation de ces actions, la MSP souhaitait faire appel à la collectivité pour la location d'une salle.

L'impact de la crise sanitaire

Les actions devant se dérouler en 2020 sont rapidement stoppées par la crise sanitaire COVID-19 dès le mois de mars. Les activités des professionnels de santé se sont réorientées sur l'urgence de la crise sanitaire jusqu'en juin 2020. Il faut attendre novembre de la même année pour que les professionnels se projettent à nouveau sur la mise en place du projet tout en pensant la modification du déroulé de l'activité pour s'adapter aux contraintes sanitaires. Cependant, les activités liées à la crise sanitaire perdurent et les professionnels de santé sont fortement mobilisés sur le centre de vaccination. Les réflexions sont mises en suspens et reprendront en novembre 2021. La coordination de la MSP fait face à une diminution de la dynamique collective due à la forte mobilisation des professionnels de santé pendant la période COVID.

Une deuxième version du projet



« La période COVID a été bénéfique pour repenser le projet »
F. BRETON, diététicienne et coordinatrice de la MSP Santé Avenir

Dès mars 2022, les professionnels de santé reprennent les groupes de travail et se sont ainsi questionnés sur la version initialement proposée du projet. La reprise réussie des réflexions a d'abord eu pour raison de rendre compte, aux financeurs, des actions engagées puis d'ouvrir à de nouvelles idées d'actions. Sans modifier les objectifs, la forme de l'action a été repensée afin de proposer un parcours de marche d'environ 5km sur la commune de Blain composé de différents stands de prévention sur les thématiques présentées ci-dessous. Au-delà de répondre aux obligations sanitaires, les professionnels souhaitaient davantage mettre les patients en mouvement afin qu'ils appréhendent et comprennent mieux leur maladie. Ceci a notamment été possible grâce à l'association Bougeons SVP et à l'enseignante APA qui fait le lien entre l'association et la MSP.

Les étapes de mise en œuvre du projet

1. Le repérage des patients par les professionnels de santé

Chaque professionnel de la MSP répertorie au moins 2 à 3 patients atteint d'une maladie chronique et rencontrés au cours des 3 derniers mois pouvant bénéficier de l'Activité Physique Adaptée.

Les professionnels présentent l'action, grâce au flyer réalisé, aux patients identifiés en promouvant les bienfaits de l'activité physique pour le corps et l'esprit, le partage et la convivialité de cette action.

2. Des groupes de travail pour la mise en œuvre du projet

Les professionnels de santé se sont réunis tous les mois entre mars et septembre pour définir le parcours de marche, construire les stands de prévention et les groupes de marche.

3. L'action March'étapes le samedi 24 septembre 2022

70 personnes se sont inscrites à l'évènement dont certaines sont venues accompagnées d'un proche et vont ainsi partager un moment convivial pendant 5km de marche. Les 70 personnes présentes ont été réparties en 5 groupes d'environ 13 personnes. Les groupes hétérogènes étaient à la fois constitués de patients, de

bénévoles de l'association Bougeons SVP (SVP pour Santé, Vitalité, Prévention) et de bénévoles de l'association Chemin Faisant.

Les professionnels de santé de la MSP ont été mobilisés sur l'animation des différents stands et l'organisation logistique de la journée.

Le parcours de marche est composé de stand de prévention présenté ci-dessous :



Principaux enseignements

Les effets sur l'équipe et sur le public

Du côté des 70 participants, une évaluation a été menée le jour même sur le dernier stand du parcours de marche. Deux questions ont été posées :

- Comment vous sentez-vous après ce parcours de marche ?
- Estimez-votre motivation à mettre en place une activité physique régulière

Les participants se sont dit majoritairement satisfaits de cette journée et prêts à intégrer une activité physique plus régulière. L'évaluation de l'impact de la journée à plus long terme afin de savoir si les personnes ont intégré les conseils reçus dans leur quotidien n'a pas été réalisé. Ainsi, il est difficile de dire si les objectifs du projet de rendre acteurs les patients en les amenant à adopter des comportements favorables à leur santé ont été atteints.

Du côté des professionnels, pour la coordinatrice de la MSP Santé Avenir, le projet a eu des effets positifs sur la dynamique d'équipe et l'exercice pluriprofessionnel :

- La prise en compte de l'activité physique comme un facteur favorable dans la prise en charge des maladies chroniques
- Un travail en coordination favorisé et facilité : Chaque profession a un rôle spécifique à jouer, en fonction de ses compétences, pour accompagner les patients atteints de maladies chroniques vers la reprise ou le maintien d'une activité physique adaptée. Nous pouvons citer le travail de l'éducatrice APA dans la promotion de l'activité physique et la remise en mouvement des personnes permettant ainsi d'améliorer le sommeil, le mental, la gestion des émotions, de réguler l'appétit et de favoriser la dépense énergétique. Ces actions sont complémentaires et ont un impact sur l'efficacité des soins des autres professionnels comme les ostéopathes qui agissent également dans la remise en mouvement des personnes afin de réduire certains troubles musculosquelettiques.
- L'échange d'information, le croisement des regards et des compétences pour une meilleure prise en charge et orientation
- Un accomplissement tant professionnel que personnel

Le Plan National Nutrition Santé 2019 – 2023 promeut le développement de l'offre et le recours à l'activité physique à des fins thérapeutiques. Son objectif est d'augmenter le nombre de patients en ALD pouvant bénéficier du dispositif de prescription et de dispensation de l'APA et, également, d'étudier la possibilité d'élargir le dispositif APA aux patients atteints de maladies chroniques hors ALD présentant des facteurs de risque (obésité, hypertension artérielle, etc.). De plus, il souhaite favoriser le lien entre APA et éducation thérapeutique du Patient (ETP) et l'inclure dans les sessions d'ETP.

Les perspectives

L'activité physique comme partie intégrante du parcours de soins des patients malades chroniques

La marche est une activité physique accessible à tous qui améliore l'état de santé global et renforce la prévention de certaines maladies. De nombreuses initiatives se développent sur les territoires afin de mettre au quotidien la population en mouvement. Nous pouvons notamment citer le programme D-Marche. Expérimenté dans un premier temps auprès des personnes âgées, ce programme a montré sa capacité à

mobiliser et à motiver les personnes à modifier les comportements dans la durée grâce à un engagement individuel associé un investissement collectif. En Région Pays de la Loire, le programme « On y va ! » porté par l'ARS Pays de la Loire et la délégation régionale académique à la jeunesse, l'engagement et au sport des Pays de la Loire vise à faciliter la prescription et la pratique d'une activité physique pour les personnes ayant une maladie chronique en Pays de la Loire.

Selon la MSP Santé Avenir, l'action March'étapes a été une réussite pour favoriser la prescription d'activité physique adapté comme une alternative à une prise en charge médicamenteuse. En effet, selon une étude de l'INSERM intitulé « Activité physique, prévention et traitement des maladies chroniques », des experts considère que *« l'activité physique fait partie intégrante du traitement des maladies chroniques. Il recommande que sa prescription soit systématique et aussi précoce que possible dans le parcours de soin des pathologies étudiées. Il recommande également que l'activité physique soit prescrite avant tout traitement médicamenteux »*. C'est pourquoi, la prescription d'activité physique doit être adaptée aux patients, co-construit avec les personnes concernées et s'intégrer à un parcours de soin coordonné. La MSP Santé Avenir souhaite revoir tous les patients inscrits à la march'étapes afin de faire un état des lieux de leur pratique d'une activité physique. L'objectif est d'impulser des séances APA gratuites avec les associations locales dont Bougeons SVP. L'idée est d'initier une démarche positive en construisant avec les personnes un programme d'activité qui a du sens dans un parcours de soins et de vie.

Un projet coordonné à une échelle territoriale

L'évaluation de ce projet tant par les professionnels de santé que par les patients présents lors de la March'étapes montre que la prévention, la sensibilisation et l'inscription de l'activité physique dans le parcours des patients doivent être prolongées.

Si l'année 2020 a marqué un coup d'arrêt au projet, l'équipe a démontré sa capacité à rebondir et à proposer une action davantage en cohérence avec les besoins des patients atteints d'une maladie chronique, c'est-à-dire être en mouvement pour favoriser un mieux-être global et donner aux personnes concernées la possibilité de vivre les choses pour mieux les comprendre. L'évolution du projet a également fait prendre conscience à l'équipe de la nécessité de s'appuyer sur les forces vives du territoire pour aller plus loin. Ainsi, le travail en collaboration avec l'enseignante APA doit permettre de proposer des programmes d'activités adaptés, motivants et engageants pour le patient. La communication avec le patient et les acteurs impliqués est indispensable et est facilité par l'exercice coordonné pluriprofessionnel. S'ajoute à cela, la formation des professionnels aux bénéfices de l'activité physique et aux dispositifs d'intervention en activité physique. La MSP Santé Avenir a initié cette démarche et souhaite la poursuivre en l'intégrant dans la formation continue des professionnels.

La coordinatrice a noté un essoufflement des professionnels de la MSP suite à la March'étapes sur laquelle ils ont été investis et mobilisés pendant plusieurs mois. Le travail en exercice coordonné permet d'échanger les expériences, de s'épauler, de relativiser. C'est pourquoi, la poursuite de cette action doit être pensée de manière plus globale en s'appuyant sur d'autres forces vives du territoire notamment en impliquant la CPTS Erdre et Canal. Les missions des CPTS sont donc d'améliorer l'articulation entre les acteurs du territoire et d'organiser la réponse à un problème de santé identifié sur un territoire (prise en charge et/ou prévention). C'est pourquoi, son implication permettra de répartir la charge de travail parfois lourde à porter par les professionnels de santé et de faire entendre aux acteurs locaux, institutionnels et associatif, que la nutrition dans son ensemble contribue au bien-être de la population. Tout professionnel de la MSP peut s'impliquer dans une action de prévention, d'une manière ou d'une autre. L'intervention de professionnels extérieurs à la MSP élargit l'horizon des professionnels de la MSP.

Pour aller plus loin

Communiqué de presse de l'Inserm - Activité physique, prévention et traitement des maladies chroniques
– Une expertise collective de l'Inserm

<https://presse.inserm.fr/activite-physique-prevention-et-traitement-des-maladies-chroniques-une-expertise-collective-de-linserm/33622/>

Plan régional sport santé bien-être (PRSSBE) 2018-2022 – Région Pays de la Loire

https://www.sport-sante-paysdelaloire.fr/sites/default/files/prssbe_2018-2022.pdf

PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ 2019-2023

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf



Capitalisation
des expériences
en promotion
de la santé

Retrouvez plus d'informations sur la capitalisation des expériences en promotion de la santé sur le portail CAPS : www.capitalisationsante.fr