

UNIVERSITÉ DE LILLE
FACULTÉ DE MÉDECINE HENRI WAREMBOURG
Année : 2022

THÈSE POUR LE DIPLÔME D'ÉTAT
DE DOCTEUR EN MÉDECINE

**Etude qualitative sur l'expérience des patients sur l'évolution de leur état de santé dix
mois après le début du programme « sport sur ordonnance » de Dunkerque.**

Présentée et soutenue publiquement le 23 novembre 2022 à 16h00
au Pôle Formation
par **Julie VANDENBUSSCHE - DEHOUX**

JURY

Président :

Monsieur le Professeur Christophe BERKHOUT

Asseseurs :

Monsieur le Docteur Patrick BACQUAERT

Monsieur le Docteur Jean-Jacques CRIGNON

Directeur de thèse :

Monsieur le Docteur David WYTS

Sommaire

I.	Introduction	7
A.	Définition de la santé selon l'organisation mondiale de la santé	7
B.	La sédentarité	7
C.	L'activité physique et ses bénéfices	8
D.	Recommandations de l'OMS	8
E.	L'activité physique adaptée (APA)	9
F.	La mise en place du sport sur ordonnance	11
G.	Objectifs de l'étude	13
II.	Matériel et méthode	13
A.	Type d'étude	13
B.	Population étudiée	13
C.	Recueil de données	14
D.	Déclaration de conformité	14
E.	La saturation des données	15
F.	L'analyse des données	15
G.	Le guide d'entretien	15
III.	Résultats	16
A.	Caractéristiques des participants	16
B.	Le parcours sport santé	17
1.	La maladie	17
2.	L'information	18
3.	Le rôle du médecin généraliste	19
4.	La résilience	22
5.	Les facteurs stimulants	24
6.	L'évolution lors du parcours	27
IV.	Discussion	32
A.	Résultat principal	32
B.	Comparaison avec la littérature	37
1.	Les bénéfices du sport santé	37
2.	Le rôle du médecin traitant	42
C.	Forces et limites de l'étude	43
1.	Limites	43
2.	Forces	44
D.	Perspectives	44

V. Conclusion	45
VI. Bibliographie	47
VII. Annexes.....	49

I. Introduction

A. Définition de la santé selon l'organisation mondiale de la santé

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». OMS ⁽¹⁾

B. La sédentarité

Le manque d'activité physique figure parmi l'un de quatre facteurs de risque comportementaux modifiables, avec le tabac, l'alcool et le déséquilibre alimentaire.⁽²⁾

La majorité des principales maladies non transmissibles est étroitement liée à ces facteurs de risque.⁽³⁾⁽⁴⁾

Il faut faire la distinction entre l'inactivité physique et la sédentarité : ⁽⁵⁾

- L'inactivité physique se définit par une activité physique insuffisante, inférieure aux recommandations.
- La sédentarité se définit comme une situation d'éveil avec dépense énergétique inférieure ou égale à 1.5 MET (Metabolic Equivalent Task). Il s'agit des activités pratiquées au repos, en position statique debout, assise ou allongée.

Le confinement a aggravé ce phénomène avec une baisse de pratique d'activité physique dans la population qui était habituée à pratiquer des activités en collectivité.

De même le télétravail a augmenté le temps passé assis. Durant la période de confinement, plus de la moitié de la population a déclaré ne pas pratiquer les 30 minutes d'activité physique recommandées.⁽⁶⁾

Une personne peut être sédentaire tout en respectant les recommandations sur la pratique d'activité physique. D'autant plus qu'il existe une interaction entre activité physique et sédentarité, la pratique d'une activité physique réduisant les effets néfastes de la sédentarité.

C. L'activité physique et ses bénéfices

« L'activité physique se définit comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, entraînant une dépense énergétique supérieure à celle du métabolisme de repos. »(HAS)⁽⁵⁾

Aujourd'hui, les bénéfices de l'activité physique sont bien connus et ne sont plus à démontrer.

Au delà de ses bénéfices de prévention primaire de pathologies chroniques⁽⁷⁾⁽⁸⁾, l'activité physique est désormais une thérapeutique à part entière⁽⁹⁾. Chez les personnes âgées, une activité physique régulière améliore la qualité de vie et l'autonomie.

Sa pratique permet une réduction de l'incidence de certains cancers (sein, colon), d'évènements coronariens ou encore du diabète de type II. Le risque de décès par cancer ou maladie cardiovasculaire est majoré chez le sujet sédentaire.

D. Recommandations de l'OMS

A partir de 18 ans, l'Organisation Mondiale de la Santé recommande: ⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾

- Au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'endurance d'intensité modérée ou 75 minutes d'activité d'intensité soutenue ou une combinaison des deux.

- L'endurance doit se pratiquer par période d'au moins 10 minutes

Ces recommandations concernent les personnes en bonne santé, ou les personnes atteintes d'une affection non transmissible chronique à l'exception des maladies cardiovasculaires ou du diabète. Chez les personnes âgées, il faut faciliter au maximum les exercices dans cette population moins active.

Pour les personnes âgées dont la mobilité est réduite, il est recommandé de réaliser une activité pour préserver l'équilibre et prévenir les chutes au moins trois fois par semaine.

Pour les personnes qui, au vu de leur état de santé, ne peuvent pas suivre les recommandations, il faut alors rester aussi actif que leur état de santé leur permet.

E. L'activité physique adaptée (APA)

En France, par la loi n°2016-41 est mise en place l'activité physique sur ordonnance, pour les personnes atteintes de maladies chroniques. La prescription d'une activité physique, adaptée à l'état de santé du patient, est possible par le médecin traitant pour les personnes atteintes d'affections longues durées (ALD).⁽⁵⁾

Depuis la loi du 2 mars 2022⁽¹²⁾, cette prescription peut se faire par tout médecin intervenant dans le parcours du patient, quelque soit sa spécialité.

La prescription concerne désormais un plus grand nombre de patients. Il peut s'agir de patients en ALD mais aussi de patients atteints de maladie chronique, présentant des facteurs de risque ou encore en perte d'autonomie.

Malheureusement, à la date d'écriture de la thèse, il n'y a pas encore de décret d'application de cette nouvelle loi.

L'activité physique adaptée est donc une pratique d'une activité physique qui est adaptée aux capacités et à la motivation de personnes ayant des limitations fonctionnelles et des besoins spécifiques.

Sa pratique est supervisée par des professionnels de l'APA ou des professionnels de santé, selon le niveau de limitation fonctionnelle. En effet, selon les capacités et limitations du patient, son orientation pour une pratique d'activité sportive ne sera pas la même. Pour en faire la distinction, une classification en quatre « phénotypes fonctionnels » est donnée par l'instruction interministérielle du 3 mars 2017⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ afin d'orienter les patients vers les bons professionnels. (Annexes 1 et 2)

Lorsque les limitations fonctionnelles sont sévères, les patients peuvent justifier d'un programme de rééducation ou réadaptation. Seuls les professionnels de santé peuvent prendre en charge ces patients, en adaptant leur prise en charge aux capacités et aux risques liés à l'activité physique. Selon les cas, si le patient a une autonomie suffisante, il peut être suivi par les enseignants en APA, conjointement aux professionnels de santé.

Pour une limitation fonctionnelle modérée, un professionnel d'APA peut faire un suivi seul. Le patient pourra être pris en charge seul ou en groupe.

Les patients ne présentant pas ou présentant une altération fonctionnelle minime sont orientés vers des éducateurs sportifs, voire dans des programmes de sport santé. Ces patients peuvent encore se tourner vers une pratique d'activité physique ou sportive à pratiquer seuls, avec des conseils prodigués par le médecin traitant.

F. La mise en place du sport sur ordonnance

Strasbourg a été la première ville française à mettre en place le programme « sport santé sur ordonnance » en 2012, un dispositif financé par la ville.

En 2019, dans le cadre de la stratégie nationale sport santé,⁽¹⁵⁾ la ville de Dunkerque a permis aux habitants dunkerquois de bénéficier d'un programme similaire avec la mise en place du dispositif de sport santé sur ordonnance dans le cadre d'une action sport santé, le but étant de favoriser une pratique d'activité physique régulière pour tous.

La prescription est soumise au médecin traitant, avec pour pré-requis que le médecin prescripteur ait adhéré à la charte des professionnels. (Annexe 3)

Plusieurs pré-requis sont nécessaires pour accéder au programme proposé :

- Les personnes doivent avoir plus de 18 ans et être suivies pour l'un des groupes d'affection longue durée suivants :
 - Pathologies respiratoires (phase d'expérimentation)
 - Maladies cardiovasculaires (phase d'expérimentation)
 - Diabète (phase d'expérimentation)
 - Cancers (phase d'expérimentation)
 - Dépression
 - Spondylarthrite ankylosante
 - Polyarthrite rhumatoïde

Les quatre premières étant les quatre ALD retenues pour la phase d'expérimentation, la dépression, la spondylarthrite ankylosante et la polyarthrite rhumatoïde y ont été ajoutées ensuite.

- Il est nécessaire d'habiter Dunkerque ou ses environs (Saint-Pol-sur-Mer, Fort-Mardyck, Mardyck)
- Il ne faut pas avoir de limitation fonctionnelle ou alors que celle-ci soit minime.

Une fois la prescription réalisée (Annexe 4), le médecin dirige ensuite son patient vers la direction des sports à Dunkerque. Une charte est également transmise au patient. (Annexe 5)

Le bilan initial et les suivis (bilans à 3, 6 et 10 mois) se font par le biais d'éducateurs sportifs diplômés et formés conformément à l'instruction interministérielle du 3 mars 2017. Un carnet de suivi est alors délivré, le bilan initial permettant d'évaluer les capacités physiques et la motivation. (Annexe 6)

Les activités proposées, réparties sur le dunkerquois sont : marche sportive, marche nordique, gym pilate, multiactivités, aquagym, aquados, natation perfectionnement, sports de raquettes, yoga, plongée santé, randonnée, vélo, cardio-renforcement musculaire.

G. Objectifs de l'étude

L'objectif principal de cette étude est d'analyser le ressenti des patients en termes de bénéfice sur leur santé mentale et physique suite au programme sport santé sur ordonnance pratiqué à Dunkerque.

Les objectifs secondaires seront d'étudier la motivation des patients suivis dans ce programme pour la poursuite d'une activité physique, d'évaluer la place de leur médecin généraliste dans ce programme et analyser l'impact de la pandémie Covid-19 dans leur suivi.

II. Matériel et méthode

A. Type d'étude

Il s'agit d'une étude qualitative par entretiens individuels, semi-dirigés avec des patients participant au dispositif sport sur ordonnance.

B. Population étudiée

La population étudiée concerne tout patient ayant participé au programme « sport sur ordonnance » organisé par la ville de Dunkerque, arrivant à la fin du programme de 10 mois de suivi.

Les critères d'inclusion sont ceux nécessaires à l'entrée des patients dans le programme : être en ALD pour les pathologies précédemment citées, être majeur, habiter la ville de Dunkerque ou ses alentours, avoir peu ou pas de limitation fonctionnelle.

Les patients étaient informés du sujet de thèse par le biais de lettres d'information distribuées par les éducateurs sportifs du dispositif sport sur ordonnance. Les patients intéressés pouvaient le transmettre à ces mêmes éducateurs sportifs afin de convenir une date d'entretien, en général après leur bilan final.

Le recrutement était fait progressivement, jusqu'à saturation des données.

C. Recueil de données

Il s'agit d'une approche par théorisation ancrée, sur échantillonnage raisonné théorique.

Les entretiens se déroulaient dans l'un des bureaux au service « sport santé », à la direction des sports à Dunkerque, en individuel. Pour des raisons pratiques, les entretiens se sont déroulés juste après le bilan final qui était réalisé avec un éducateur sportif. Ils étaient enregistrés sur dictaphone, après accord oral du patient, puis entièrement retranscrits sur Word®.

Les entretiens se sont déroulés du 18/05/2021 au 3/03/2022.

D. Déclaration de conformité

Dans le cadre de la protection des données à caractère personnel, une déclaration de conformité a été réalisée auprès du registre de l'université de Lille.

E. La saturation des données

La saturation des données était atteinte au bout de 11 entretiens, lorsque les trois derniers entretiens n'apportaient aucun nouvel élément utile à l'étude. Les données étaient rendues anonymes et retranscrites sur fichier Word®.

F. L'analyse des données

Après chaque entretien l'ensemble était immédiatement retranscrit sur fichier Word®. Le codage ouvert a été réalisé sur tableau Excel®, permettant le codage axial par le chercheur JV.

La triangulation des données a été réalisée par la confrontation des résultats de deux chercheurs JV, et JCP. En cas de désaccord, le choix de la proposition la plus adaptée revenait au rédacteur de la thèse, JV.

L'analyse intégrative ainsi que la construction du modèle explicatif ont été réalisées par le rédacteur de la thèse, JV.

G. Le guide d'entretien

Le guide d'entretien initial était basé sur trois sujets principaux : (annexe 7)

- Le récit du parcours sport-santé
- Le rôle du médecin traitant
- Le ressenti des patients à la fin de ce programme.

Le guide évoluait au fil des entretiens, lorsque des nouveaux thèmes étaient abordés. Les nouveaux sujets abordés étaient :

- L'importance du planning
- L'impact de la pandémie Covid 19.

III. Résultats

A. Caractéristiques des participants

Sexe	Age	Pathologie
femme	45 ans	Cancer du sein
femme	56 ans	Diabète
femme	69 ans	Valvulopathie
Femme	72 ans	Cancer du sein
Homme	70 ans	Infarctus du myocarde
Homme	47 ans	Coronaropathie
Femme	52 ans	Cancer du sein
Femme	71 ans	Cancer du sein
femme	47 ans	Cancer du sein
femme	69 ans	Cancer du sein
Homme	66 ans	Infarctus du myocarde

Tableau des caractéristiques des participants à l'analyse de l'expérience des participants au sport sur ordonnance à Dunkerque après dix mois de suivi.

B. Le parcours sport santé

1. La maladie

Les participants décrivaient la maladie comme un élément de rupture des habitudes d'activité physique et sportive:

« Je faisais du vélo aussi mais j'ai arrêté parce que j'ai des problèmes de hanche je dois me faire opérer au mois de mai. » E11

« bah avant le dispositif bah je courrais deux à trois fois par semaine quand même et de la marche de temps en temps après j'ai eu un cancer du sein... » E7.

Ce changement des habitudes était pour certains attribué plus au traitement qu'à la maladie :

« donc là opération et de la radiothérapie et euh l'hormonothérapie. Et en fait pendant les traitements le sport j'en ai fait beaucoup moins » E7

« avec les médicaments que je prenais ça me faisait mal dans les articulations et les muscles. » E1

«justement je ne faisais plus du tout de sport parce que j'ai été opéré de la colonne vertébrale deux fois. » E6

Ce changement des habitudes, rupture de l'activité physique, entraîna des changements de la condition physique, accompagnés d'un retentissement psychologique pour le patient :

« Après avec le cancer tout ça bah évidemment tout ça s'est arrêté un moment... c'est salvateur pour moi de faire du sport ... je reprends mon corps en main. ...

quand je suis sortie de l'hôpital y avait plus rien, j'avais plus de muscle et c'est déprimant en fait. » E1

Mais la maladie a aussi été l'occasion pour les patients d'une réelle prise de conscience de la nécessité de pratiquer une activité physique :

« j'ai un petit peu une épée de Damoclès au dessus de la tête, bien que je prends mes traitements et que je fais attention et ça, ça m'a motivé. » E3

2. L'information

Au cours de la prise en charge de leur pathologie, les participants au programme déclaraient avoir été informés du programme de différentes façons.

Certains avaient reçu une information de la part du corps médical :

« Je crois c'est à l'hôpital qu'ils m'en ont parlé je crois, j'me souviens plus comment j'suis arrivé là. » E5

« les cardios m'ont conseillé de voir la ville de Dunkerque sport santé pour faire de la réadaptation cardiaque. » E11

Des patients avaient été informés de l'existence du programme par des tiers participants à celui-ci, qu'ils soient patients ou éducateurs sportifs :

« c'est A. qui m'a dit « tu peux, tu peux faire partie de ce protocole là » » E1

« Bah j'en ai entendu parler à la piscine en fait, j'en ai entendu parler par euh... comment euh... par une amie qui l'avait fait et qui est atteinte de cancer. » E3

« J'avais une amie qui avait la même pathologie que moi et elle m'a donné l'adresse elle m'a dit va t'inscrire là bas » E9

D'autres avaient été informés par les médias locaux :

« Oui sur un petit livre qu'on avait reçu. Parce qu'on reçoit un petit livre sur les seniors tous les deux mois et en lisant ça je vois le sport heu [...] c'est comme ça que j'ai découvert qu'il y avait de l'aquagym et tout ça. Y avait un numéro de téléphone puis j'ai appelé on m'a dit il faut un certificat médical et faut habiter Dunkerque même c'était fait pour les gens de Dunkerque. » E4

Au contraire, certains d'entre eux évoquaient la difficulté d'accès à l'information concernant l'inscription. Selon eux, il fallait être motivé déjà avant le programme pour y accéder :

« il faut se renseigner il faut aller à la pêche quoi, oui il faut se renseigner. On peut pas dire, ça tombe pas comme ça quand on vous dit faut aller là, faut aller voir là... »

E3

3. Le rôle du médecin généraliste

Les patients n'avaient pas reçu d'information spontanée de la part du médecin généraliste au sujet du programme sport santé. Ils avaient été informés par d'autres moyens, puis rencontraient leur médecin avant d'entrer dans le parcours sport santé.

Les patients évoquaient tout de même que leur médecin leur parlait spontanément des bénéfices du sport en général :

« mon médecin m'avait dit ce qui serait bien c'est de nager et donc c'est là qu'il m'a fait l'ordonnance pour sport santé » E1

« il m'a dit bien entendu qu'il fallait muscler le cœur quoi mais non sinon j'ai fait tout seul. » E5

Ce manque d'information de la part du médecin était alors perçu comme un manque de connaissances:

« j'ai toujours voulu faire une cure après mes traitements... et quand je suis allée voir mon médecin il m'a dit ah bah non on fait pas de cure euh... et après quand j'suis retournée de cure je lui ai dit le bienfait que ça apportait et bien je peux vous dire que les mois suivants il le prescrivait pour les patients hein... ça a été vraiment... il comprenait pas... il savait pas l'importance que ça donnait au retour de ces cures. Là je pense que c'est exactement pareil. » E7

« Il m'a fait l'ordonnance mais il connaissait pas trop... il avait pas l'air très au courant mais bon je le vois tous les trois mois il dit c'est bien continuez... mais au début il ne comprenait pas trop ce que c'était le sport santé. » E8

Dans le cadre du parcours, le rôle principal attribué au médecin traitant des patients était le seul rôle de prescripteur. En effet, pour accéder au programme, un certificat était nécessaire, rendant le passage par le médecin obligatoire:

« Votre médecin traitant a eu un rôle à jouer dans le parcours ? P : bah non non juste l'ordonnance et puis c'est tout. » E7

« Votre médecin traitant a joué un rôle dans ce programme? Ah bah oui parce que après ma copine m'en a parlé il fallait une ordonnance mais je bénéficiais déjà d'une ALD donc ce n'était pas un problème parce que j'étais en ALD. Et après il a eu un autre rôle au cours du suivi ? Bah non. » E9

« j'ai dû aller voir mon médecin qu'il me fasse une ordonnance puis après on m'a reçu » E10

A la suite de cette prescription, aucun patient ne décrivait un suivi spontané sur ce sujet :

« Et lors du suivi, votre médecin a eu rôle particulier ? Euh... il me pose pas trop la question ... il m'encourage à continuer évidemment mais rien de plus. » E1

« Il a pas... après je lui dis que ça me fait du bien mais c'est pas pour autant qu'elle demande un retour quoi en fait... » E7

Les patients estimaient qu'il y avait un clivage entre le suivi de la pathologie et le suivi du sport santé :

« Je sais pas il est déjà tellement débordé donc si il doit encore s'occuper de ça. Fin je sais pas il le fait peut être avec d'autres de ses patients je sais pas mais avec moi non il m'en parle pas » E4

« Non, en fait il me suit oui car je vois le médecin tous les mois car en fait je suis sous morphine. Donc en fait je vois mon médecin tous les mois et automatiquement il me demande si ça va heu... et donc heu... Après est ce que mon médecin me suit

spécifiquement par rapport au sport non mais il suit mon activité entre guillemets physique parce que c'est très variant quoi. » E6

« il sait que je fais de la marche nordique mais c'est tout euh... bon quand je vais il fait les examens, la tension, l'oxygène... et puis bon un suivi comme ça, mais c'est plus parce que j'ai le cancer du sein que le suivi pour... » E8

Mais ils auraient aimé que leur médecin soit plus investi dans le programme sport santé :

« oui j'aimerais bien ouais, justement peut être pour plus adapter, mieux orienter. » E6

« après en sachant les bienfaits ce que ça apporte je trouve que le conseiller à ses patients ce serait bien. Ce serait un plus. » E7

4. La résilience

Une fois l'ordonnance obtenue, les patients pouvaient débiter le programme. La reprise d'une activité physique pour eux nécessitait un apprentissage de techniques afin d'adapter au mieux à leur nouvel état physique, avec les limites posées par la maladie :

« au lieu de retourner nager comme je le faisais avant... c'était un cours sur la technique et du coup bah on nageait 25 mètres, on apprenait à faire les gestes euh... elle affinait un peu notre... ouais notre technique. » E1

« depuis que j'ai été opéré de la colonne on recommence au fur et à mesure à... à me réhabituer. » E6

Il y a une prise de conscience des possibilités de reprise d'activités physique après la maladie, les patients savent alors qu'il est alors possible de reprendre des activités malgré les changements provoqués par la pathologie ou ses traitements :

« j'ai repris un corps comme j'avais avant et oui j'ai très peur de tomber encore à zéro... c'est un peu dur... mais bon euh... mais bon je vais refaire pareil... je vais y arriver. » E1

Pour d'autres, la maladie a été l'occasion d'une prise de conscience des bénéfices d'une activité physique. Le sport était alors le moyen de « contrôler » la pathologie, c'était devenu une thérapie à part entière :

« c'est par rapport à ma maladie... à mon diabète. Je veux pas prendre de médicament et je veux faire du sport pour euh... ne pas prendre des médicaments » E2.

« j'ai tout de même 50% d'une euh artère... d'une médiane qui est bouchée quoi. Donc j'ai un petit peu une épée de Damoclès au dessus de la tête, bien que je prends mes traitements et que je fais attention et ça ça m'a motivé. Mais c'est vrai que je ne mange plus de choses grasses mais des trucs plus... » E3

5. Les facteurs stimulants

Lors de la pratique du programme, les participants ont déclaré différents facteurs motivant la poursuite de l'activité physique.

a) *Etre guidé*

Le principal facteur motivant pour les patients était l'encadrement. Le fait d'être encadré dans la pratique de l'activité physique avait un rôle rassurant et stimulant. Cet encadrement était de plusieurs types.

(1) L'importance du planning

Le planning a joué un rôle majeur dans l'encadrement de cette activité, il était nécessaire pour rester motivé :

« qu'on me dise tu vas à la natation de telle heure à telle heure tel jour ... moi j'ai besoin d'un cadre qui me dise voilà tu dois y aller. » E1

« c'est motivant vous savez que le lendemain le matin vous vous levez à 8h donc euh vous êtes levée vous préparez vos affaires et puis vous êtes partie quoi. Et j'ai choisi des horaires du matin, j'ai pas choisi des horaires du midi, ni du soir. Que le matin. » E3

« C'est bien parce que c'est bien planifié, je sais que y aura ça y aura ça... c'est dans l'emploi du temps de la semaine. » E11.

Dans ce planning, les rendez vous de suivi pouvaient être des facteurs stimulants pour certains patients, notamment pour fixer une date d'objectifs :

« j'ai eu un premier entretien avec A. au mois de septembre, j'en ai un au mois de décembre, j'en ai un maintenant. J'en ai tous les trois mois on teste l'endurance la souplesse.... » E11.

(2) Etre accompagné

Des participants avaient toujours eu besoin d'être accompagnés pour poursuivre une activité physique, pour rester motivés, et ce même avant le programme :

« j'étais boostée par une amie qui me levait à 8 heures du matin pour aller en piscine. » E3

« tout seul c'est ça on est moins motivé hein parce qu'à deux on disait aller hop et on est parti marcher une heure et ça faisait du bien. » E4.

« j'ai toujours eu des petits enfants à garder donc ça m'a aidé, aller à la plage, jouer avec eux donc ça ça m'a aidé. » E8

Pour d'autres, l'accompagnement par les éducateurs, le fait d'avoir une activité adaptée à leur condition physique faisait parti des facteurs stimulants la pratique. Le cadre était plus rassurant pour eux :

« je pense que j'aurais pas intégrée euh... une autre ... comme le CCAS... parce que j'étais déçue une fois donc je veux pas recommencer et puis dans les différentes associations quand je les vois marcher j'me dis bon faut quand même respecter le rythme de chacun. » E8

b) Les interactions sociales

Outre l'encadrement, un facteur stimulant majeur était les interactions sociales. Lors du parcours, les participants se retrouvaient à un rythme régulier, permettant de faire de nouvelles rencontres et de nouer des liens :

« ça me motive encore plus de justement de... et on fait des rencontres comme je disais euh... on se fait quelques relations à la piscine avec l'une ou avec l'autre et c'est des habitués avec qui on a commencé, ça fait maintenant un an qu'on se voit donc ça motive aussi de faire des rencontres » E4

« je me vois pas non plus chez moi à ouvrir la télé et rester toute la journée devant un poste de télé, j'ai besoin d'un réseau social de contacts et d'activités. » E5

« aujourd'hui on se tutoie on se tape sur l'épaule... c'est des relations amicales super quoi. » E5

Le Covid n'a fait qu'amplifier ce besoin d'interaction. La possibilité d'intégrer le programme lors du confinement a été l'occasion de maintenir un lien social malgré tout :

« au confinement on a été vraiment gâté parce que... on a pu avec la ville euh... faire des choses quoi. » E3

6. L'évolution lors du parcours

a) *Habitudes*

Au-delà des bénéfices sur l'état de santé, l'évolution a d'abord été une évolution des habitudes.

Alors que plusieurs patients étaient sportifs avant de débiter le programme, pour d'autres, l'adhésion au sport santé a été l'occasion d'un réel changement des habitudes de vie :

« Avant d'être malade je ne faisais pas trop de sport et depuis que je suis malade je fais énormément de sport... je fais beaucoup de sport par rapport à avant ça c'est clair. Tous les jours j'essaie de faire une activité, en dehors de mon travail » E9

« l'opportunité de faire ce sport santé sur ordonnance ça a été une opportunité de rentrer dans le système. Et puis de me mettre au sport. » E10

a) *Les bénéfices psychiques*

Les participants déclaraient spontanément un effet bénéfique psychologique.

Le sport prenant une place importante dans leur équilibre, il devenait nécessaire à leur bien-être :

« avec le temps et puis en étant mieux j'en fais de plus en plus ... j'ai besoin de ça pour me sentir bien....Voilà c'est vraiment pour me sentir bien dans mon corps. » E1

« Je me sens bien après le sport euh... je me sens toute légère euh... rires. » E2

La pratique du sport a eu un impact sur la perception du corps, avec une sensation de meilleure santé globale et un rôle dans la revalorisation de soi :

« Bah rien qu'à bouger (bouge les bras) je suis hum... comment dire euh... Active... j'suis euh... ouais... » E2.

« Bah j'suis mieux dans ma peau déjà, bon le fait d'avoir maigri je suis mieux dans ma peau c'est sûr. Bon après l'activité bon j'en fais quoi. » E5

« le ... bien être après le sport et la satisfaction personnelle de faire quelque chose et se sentir bien en fait. » E9

b) Les bénéfices physiques

Le sport a été un moyen de préserver une forme physique pour certains, malgré la maladie et de ne pas paraître malade et affaibli:

« il y en a beaucoup qui disent tu fais pas ton âge et je dis bah faut se conserver hein. C'est l'activité physique qui tient, là j'ai fait un cancer des deux seins bah ils me disent on n'a jamais vu que t'as eu ça, ça s'est jamais vu sur ton visage, t'as toujours été... » E4

Les participants ont constaté une amélioration sur leurs performances physiques :

« Là franchement j'ai ... au niveau du souffle, au niveau du bien être mental, et puis au niveau du corps simplement hein au niveau du gainage je... j'ai réussi à avoir un corps qui ressemble à quelque chose c'est ... c'est quand même bien » E1.

« donc en fait cette année ça m'a permis, ça s'est vu dans la progression de l'effort physique et maintenant bah j'ai rajouté du vélo en plus donc vraiment moralement puis en fait l'effort physique bah ouais. » E7

« bah quand je suis arrivée euh au dispositif j'me sentais fatiguée et puis ça m'a permis de retrouver cette souplesse » E7

Mais c'est aussi le bilan réalisé au décours du parcours qui a permis de prendre conscience du bénéfice sur les performances physiques :

« c'est là j'me suis rendue compte à chaque fois la progression quoi du physique. Beaucoup moins fatiguée et plus d'aisance et ça s'est vu dans le résultat heu... la progression. » E7

« disons que comme je faisais pas mal de sport avant, c'est dans la routine pour moi quoi. Bon les tests qu'on m'a fait passer ici c'est vrai que ça s'est légèrement amélioré par rapport à il y a 6 mois. » E1

D'autres ont objectivé les effets du sport par la perte ou la stabilisation du poids:

« ... bah je reprends en fait un renforcement musculaire euh... j'ai reperdu énormément de poids, parce que là j'ai du perdre euh... je faisais 117kgs et je suis descendu à 86... donc je pense que le sport a participé à ça, le fait que je reprends une activité etc... donc ouais c'est bénéfique pour moi pour le poids et pour l'activité physique quoi... » E6

« Ouais, même si à la base j'étais venue pour une perte de poids et ça n'a pas été significatif quoi. On va dire un maintien... pas de prise de poids mais euh c'est du maintien. » E7

c) Se réapproprier son corps

La reprise du sport a été un moment de prise de conscience des capacités physiques suite à la maladie. La reprise devait être douce pour adapter les activités à l'état physique du patient :

« quand j'allais nager je faisais deux kilomètres en nageant tranquille... et là j'avais très très peur en fait, je me suis aperçue au premier cours ... je me suis dit je ne vais pas y arriver. Et puis voilà c'est comme la course j'avais essayé de recourir mais là j'avais couru quoi euh... même pas 15 minutes et j'y arrivais pas donc... donc en fait c'est super dur parce que faut accepter le fait de reprendre à zéro et puis d'y aller tout doucement. » E1

Les séances sport santé sont l'occasion de stabiliser sa forme physique suite aux traitements :

« ça va beaucoup mieux puis voilà. Non moi toutes mes séances c'est pour m'entretenir. J'ai découvert ça juste après mon cancer j'avais fini mes rayons tout ça et j'ai découvert j'ai dis ça tombe juste bien. » E4

Les patients évoquaient aussi une volonté de changement corporel, déjà avant la pathologie :

« quand j'ai eu ma petite alerte au mois de décembre ou janvier de cette année, mais même avant j'avais commencé à... parce que j'étais très enveloppé quoi donc bah j'ai dit faut que je fasse quelque chose puis bon enfin j'ai quand même maigri en un an de temps de 11 kilos tout en me privant pas trop quoi... parce que je m'active, je fais une moyenne de 8km par jour, à peu près quoi ... » E5.

« j'ai des problèmes de thyroïde etc donc euh parce que je voulais perdre du poids et donc avec ma thyroïde c'était compliqué. » E9.

d) Les effets sur la pathologie

Des patients intégraient le sport comme faisant partie intégrante de leur traitement.

Certains comptaient sur le sport pour stabiliser la maladie :

« quand je mesure ma... (cherche ses mots) ma glycémie bah c'est toujours euh... il est bas. Il est bas par rapport à avant. J'le fais avant et après donc voilà. » E2

« niveau physique oui... Enfin pas vraiment d'amélioration mais de l'entretien surtout pour ne pas... bon c'est surtout de la souplesse moi j'ai une hernie discale au niveau des cervicales j'ai des tassements de vertèbres au niveau des lombaires... donc ça entretient la souplesse hein surtout... ça évite que ça s'aggrave quoi. » E10

« J'ai du faire des crises euh... puis maintenant c'est fini, comme ils disent ça peut revenir on sait pas mais faut bouger. » E4

e) *Les interactions sociales*

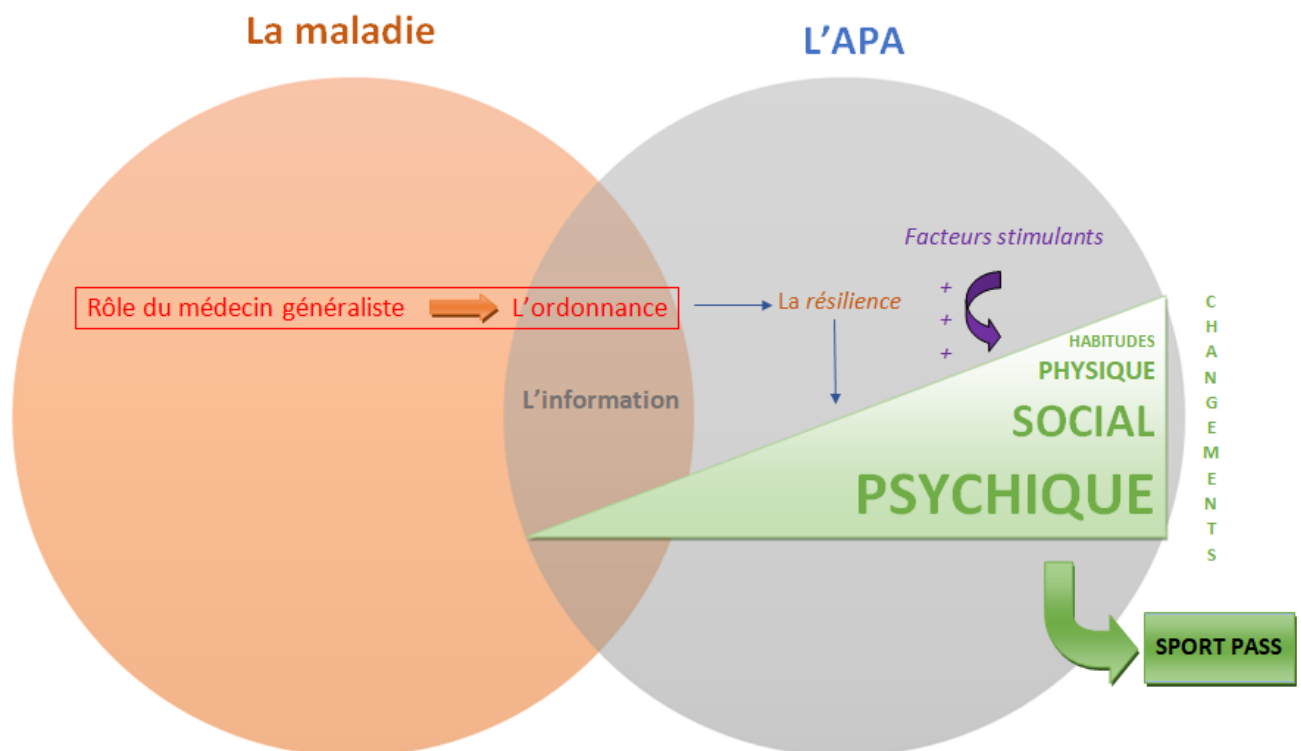
Celles-ci, déjà évoquées en tant que facteur stimulant, ont également fait partie des évolutions constatées par tous les participants lors de ce programme.

« on fait des rencontres comme je disais euh... on se fait quelques relations à la piscine avec l'une ou avec l'autre et c'est des habitués avec qui on a commencé, ça fait maintenant un an qu'on se voit donc ça motive aussi de faire des rencontres » E4

« aujourd'hui on se tutoie on se tape sur l'épaule... c'est des relations amicales super quoi. » E5

IV. Discussion

A. Résultat principal



Modèle explicatif sur l'expérience des patients lors du parcours sport santé à Dunkerque

Les participants exprimaient plusieurs évolutions lors de leur suivi au sport santé.

Avec une évolution :

- Psychique
- Sociale
- Physique
- Du mode de vie

Le principal bénéfice ressenti lors du programme par les patients a été psychologique. En effet, les patients se décrivaient amoindris par la maladie.

Les patients ont vécu la maladie comme élément de rupture avec les habitudes de vie. La maladie a affaibli, tout comme ses thérapeutiques. Les participants, qu'ils aient été sportifs ou non avant d'être malades, se sont sentis amoindris par la pathologie, rendant difficile la reprise d'une activité physique.

Lors de leur parcours de soin, les informations sur le sport santé ont émané de différentes sources : tiers, professionnels de santé ou encore médias locaux. L'information a été donnée spontanément, jamais recherchée par le patient mais amenée de l'extérieur.

Cette information pouvait être apportée par des professionnels de la santé, mais ce n'était jamais le médecin traitant qui proposait d'intégrer le programme. Concernant

le médecin traitant, celui-ci en effet avait aux yeux des patients le seul rôle de prescripteur, l'ordonnance étant un outil indispensable pour accéder au programme. Le médecin a un rôle central dans la prise en charge de la pathologie, mais pourtant ces mêmes patients ne lui trouvaient pas un rôle absolument nécessaire dans le suivi du sport santé. Ils avaient certes regretté que leur médecin ne leur ait pas proposé, mais pour autant ils se sentaient assez entourés par les éducateurs sportifs et un suivi médical ne leur semblait pas indispensable.

De plus, les patients affirmaient que leur médecin ne parlait pas du programme lors des consultations de suivi de la pathologie pour laquelle ils étaient admis au programme.

Une fois l'ordonnance obtenue, les patients entraient dans une phase de résilience. Il fallait apprendre ou réapprendre à pratiquer une activité physique, dans ce corps affaibli par la maladie.

L'apprentissage était progressif, stimulé pas plusieurs facteurs, le plus important étant les interactions sociales. En effet les patients se trouvaient motivés à poursuivre les séances d'une part car ils y avaient trouvé un espace social. Le fait d'être en groupe, avec des personnes vivant des évènements similaires au leur était stimulant. Le Covid et le confinement, ont majoré ce sentiment.

L'autre facteur stimulant était le fait d'être encadré, que ce soit par un tiers, un éducateur sportif ou encore par un planning.

Certains participants, déjà avant de participer au programme, avaient besoin d'être accompagnés dans l'activité physique pour être motivés à poursuivre. Le fait d'être accompagnés dans ce programme leur permettait de garder ce facteur stimulant.

D'autres étaient rassurés, et motivés grâce à l'encadrement par les éducateurs sportifs, non seulement car ils se sentaient encouragés mais surtout car les activités étaient adaptées à leur état de santé et surveillées par une personne connaissant leur parcours de santé.

Enfin, beaucoup de patients définissaient le planning comme un cadre nécessaire. Il s'agit d'un élément récurrent dans les entretiens. Il fallait que les séances soient programmées, pour s'adapter aux autres activités, notamment les rendez-vous concernant leurs soins, mais aussi pour garder une certaine motivation à la poursuite de cette activité.

Lors du programme, les participants n'ont pas mentionné de frein à leur parcours, mais par contre ils mentionnent des freins à la pratique du sport avant d'entrer dans ce programme. Parfois ils décrivaient une difficulté d'accès, un manque de temps ou d'envie. Le parcours sport santé a permis de lever ces freins.

Tout au long du programme, les patients ont constaté des évolutions de différents types. Avec de la plus citée à la moins citée :

- L'évolution sur le plan **psychologique** était majoritaire : les patients décrivaient un bien être apparaissant lors du programme. Ils se sentaient en meilleure santé de façon globale. Le sport était alors devenu nécessaire à leur maintien en bonne santé. Il s'agit de l'évolution la plus décrite tout au long des

entretiens, les participants décrivaient avoir un meilleur moral qu'ils attribuaient aux séances.

La réappropriation du corps peut être considérée comme une évolution sur le plan psychologique : les séances ont permis aux patients de retrouver un corps dans lequel ils se sentent bien. Ils décrivent des prises de conscience d'un corps affaibli, ou encore d'un corps dans lequel ils ne se reconnaissaient plus, puis le sport les a aidé à retrouver un corps dont ils sont satisfaits.

- Une évolution sur le plan **social**: il s'agit d'un facteur stimulant mais aussi d'une évolution décrite par tous les participants. Ils se rencontrent au fil des séances et se retrouvent ensuite avec les mêmes personnes. Des liens se tissent entre personnes ayant vécu des événements similaires et essayant de se reconstruire. La maladie a isolé, tout comme le covid puis le programme a permis de retrouver des interactions sociales que les participants avaient perdues.
- L'évolution sur le plan **physique** : les patients en parlent plus brièvement. Plusieurs avaient un objectif de perte de poids, certains l'ont constaté, d'autres parlaient de maintien du poids. Les patients parlaient d'amélioration physique qu'ils ont pu objectiver par les tests effectués aux bilans, ou encore par le constat de meilleures performances dans les activités du quotidien. Mais en majorité les personnes semblaient accorder moins d'importance aux capacités physiques que psychologiques.
- Le changement des **habitudes** sportives : certains patients étaient sportifs avant d'être malade. Mais ce n'était pas la majorité des patients. En effet la plupart se décrivaient plutôt sédentaires, et décrivent un changement du mode de vie, avec une envie voire un besoin de poursuivre une activité physique.

L'activité physique était ancrée dans le mode de vie des patients, avec des participants plus actifs dans leurs actes de la vie quotidienne.

- Le contrôle de la **pathologie** : les patients ont intégré le sport dans leur prise en charge globale. La majorité ne parlait pas des effets de l'APA sur leur pathologie, mais quelques-uns décrivaient une stabilisation grâce au sport. Les patients globalement savaient que le sport était bénéfique mais une seule patiente voyait le sport comme une véritable thérapeutique pour sa maladie.

B. Comparaison avec la littérature

1. Les bénéfices du sport santé

Les effets bénéfiques du sport sont nombreux, et, majeurs dans les pathologies chroniques⁽¹⁶⁾, faisant partie des thérapeutiques non médicamenteuses reconnues.

Le but de la prescription du sport santé à Dunkerque est de promouvoir l'activité physique chez une population en affection longue durée, atteinte de ces pathologies chroniques, afin d'entrer dans cette optique de thérapeutique globale⁽¹⁷⁾. Mais pour les patients, les bénéfices sur leur pathologie sont très peu évoqués. Les intérêts pour eux sont tout autre. Ils ont bien conscience que le sport fait partie d'une thérapie globale de leur pathologie car ils savent pourquoi le sport leur a été prescrit, mais ils ne mentionnent que peu d'effet sur celle-ci.

En effet, ils mentionnent bien sûr les effets bénéfiques sur la condition physique, mais surtout sur une amélioration sur le plan psychique. D'ailleurs dans la littérature, l'activité physique a prouvé ses effets bénéfiques dans la prise en charge de la dépression⁽¹⁸⁾, et ici les effets psychologiques avaient une part importante dans le

changement constaté par les patients, quelle que soit la pathologie pour laquelle ils étaient en ALD, avec une description globale de bien être grâce à l'activité physique. La description par les patients était plutôt brève, ils parlaient de « bien-être », « être en forme », se « sentir mieux », mais ce changement revenait très souvent dans les entretiens.

D'ailleurs, les participants ont bénéficié de tests objectifs permettant de mettre en évidence les bénéfices physiques obtenus par la pratique du sport dans ce programme. Cette évolution favorable sur le plan physique, ainsi que sur le plan psychique, sont des effets bien connus de la pratique d'une activité physique. Les tests ont permis une prise de conscience de ces changements. Les tests ont alors permis d'objectiver une amélioration dont les patients n'avaient pas conscience. D'autres évoquaient les bénéfices grâce au ressenti qu'ils en avaient sur leurs activités quotidiennes.

Un autre changement important était lié aux interactions sociales. Le sport a favorisé les interactions sociales dans une période déjà compliquée à cause du covid et ses conséquences. La pandémie Covid-19 ainsi que le confinement ont aggravé la sédentarité dans la population d'une manière générale ⁽¹⁹⁾. La sédentarité était plus importante chez les personnes suivies dans le cadre d'une dépression. Les patients suivis au sport santé à Dunkerque évoquaient plutôt le Covid comme une cause d'isolement social.

Le sport santé a permis de retrouver un lien social malgré les restrictions sanitaires, en retrouvant les mêmes personnes de façon régulière, en tissant des liens avec

eux, et en ayant des expériences de vie similaires. La mortalité est augmentée lors d'isolement social et de solitude, le sport santé permet de retrouver un lien social régulier et donc de diminuer les risques associés à l'isolement.⁽²⁰⁾ Il s'agit d'un item qui pourrait être évalué lors du parcours sport santé, avec l'échelle à 3 items de l'Université de Los Angeles en Californie.

QUESTION*	PRESQUE JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT
À quelle fréquence ressentez-vous que vous manquez de compagnie?	1	2	3
À quelle fréquence ressentez-vous qu'on vous laisse de côté?	1	2	3
À quelle fréquence vous sentez-vous isolé des autres??	1	2	3

Echelle à 3 items de l'UCLA (University of Callifornia, Los Angeles)

Le résultat est soumis à l'interprétation de l'interrogateur. Cette échelle est une version courte de l'*ULCA Loneliness scale* à 20 items. (Annexe 8)

Si on reprend la définition de la santé selon l'OMS, celle-ci concerne en effet le physique, le mental et le social. Le sport santé a donc permis de retrouver un bénéfice sur ces trois aspects.

Un autre objectif du sport santé était d'intégrer le sport dans les habitudes de vie de chacun, notamment dans une population à risque.

En effet les habitudes ont changé pendant le programme et d'ailleurs tous les patients ont admis vouloir poursuivre une activité physique ensuite, mais certains ont mentionné un frein financier pour l'accès au sport. Le programme étant entièrement payé par la ville de Dunkerque pendant un an, ensuite l'inscription nécessite une participation financière. Cette participation étant moindre, calculée en fonction du quotient familial, plus le quotient familial est faible, moins la participation est élevée.

La ville a d'ailleurs mis en place le programme « *bouge avec Dunkerque* », qui ne nécessite aucune participation financière. Il s'agit d'activités physiques à différents niveaux (marche nordique, natation, vélo...), encadrées par des éducateurs sportifs (Annexe 9). Les conditions pour y adhérer sont d'être majeur et d'habiter Dunkerque. Dans la littérature, on observe d'ailleurs que la pratique d'une activité physique est répartie de manière inégale dans la population. La sédentarité étant plus importante en milieu précaire⁽²¹⁾, le sport santé et les moyens mis en place par la ville permettent un accès au sport pour les populations défavorisées.

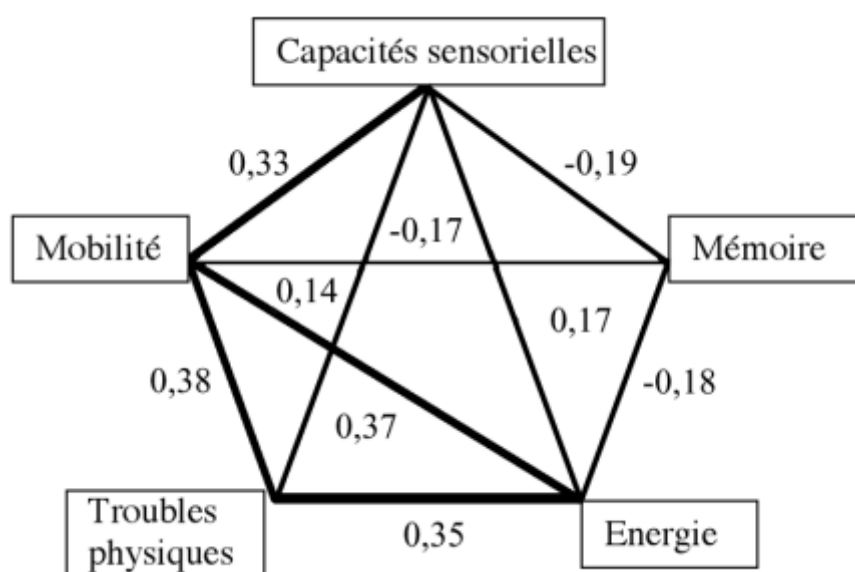
Les participants auraient pu envisager ensuite une inscription ailleurs mais tous voulaient poursuivre avec le sport pass, afin de poursuivre avec les mêmes éducateurs sportifs et de retrouver les mêmes participants. Ce cadre semblait plus rassurant pour eux. Une étude sociologique réalisée en 2013 chez les patients suivis dans le cadre du sport santé sur ordonnance à Strasbourg mettait en évidence les mêmes facteurs limitant à la poursuite d'une activité physique.⁽²¹⁾ Les patients se limitant à ce qu'ils connaissent.

D'ailleurs, les études montraient un effet bénéfique sur la motivation si on compare les patients suivis dans le cadre d'un programme comparé à des patients réalisant une activité physique en solitaire.⁽²²⁾ En effet, les patients étaient stimulés par

l'encadrement qu'il y avait dans ce programme, le fait d'être encadrés par des éducateurs sportifs, mais aussi par le fait d'être accompagnés par d'autres personnes ayant un suivi similaire.

En se basant sur une étude longitudinale suisse sur le grand âge (SWILSO-O)⁽²³⁾ la fragilité chez les personnes âgées est définie par cinq domaines qui interagissent entre eux : capacités sensorielles, mémoire, énergie, troubles physiques et mobilité. Une personne est estimée fragile lorsque deux de ces domaines sont atteints. Or, le sport santé agit sur trois de ces domaines : l'énergie, les troubles physiques et la mobilité.

Le sport santé permet alors de repousser le seuil de fragilité ou encore de retourner à un état d'indépendance. Lorsque les choses s'aggravent, certaines personnes fragiles basculent dans un état de dépendance, le sport santé est alors un moyen d'éviter ce stade qui lui est irréversible.



Corrélations entre les différentes dimensions de la fragilité selon les résultats de l'étude longitudinale SWILSO-O

2. Le rôle du médecin traitant

En 2022, la HAS a réactualisé un guide afin d'aider à la prescription d'une activité physique par le médecin généraliste⁽⁵⁾. Ce guide, regroupe les outils afin d'évaluer les risques liés au sport, de prescrire au mieux une activité la plus adaptée à l'état de santé du patient mais aussi d'évaluer au fil des consultations de suivi la poursuite de l'activité afin de motiver et conseiller le patient pour la suite de sa pratique sportive. Cependant, lors des entretiens les participants signalaient que la demande d'activité physique n'était jamais initiée par le médecin traitant. Les patients étaient demandeurs, après avoir reçu une information par différentes sources, afin de recevoir la prescription mais leur médecin ne jouait pas de rôle ni dans l'initiation ni dans le suivi de ce programme. Ils admettaient tout de même que le médecin affirmait que le sport était bénéfique à leur santé, sans aller plus loin dans la discussion.

Désormais, selon la loi du 2 mars 2022⁽¹²⁾, la prescription du sport peut se faire par tout médecin intervenant dans le parcours de soin du patient, permettant également de multiplier les intervenants et peut être d'optimiser le suivi. A la date d'écriture de la thèse, aucun décret d'application n'est mis en place concernant cette loi.

Aucun suivi par le médecin n'était déclaré, alors que les médecins signant l'ordonnance avaient pourtant adhéré à une charte précisant d'être tenu d'informer les patients de l'intérêt du dispositif mais aussi de participer à l'évaluation de l'activité en coopération avec le sport santé.

C. Forces et limites de l'étude

Les forces et limites de cette étude ont été analysées selon une grille de lecture COREQ⁽²⁴⁾. (Annexe 10).

1. Limites

Les entretiens étaient réalisés dans les bureaux de la direction des sports ce qui pouvait influencer les réponses des participants. En effet, malgré l'information donnée avant chaque entretien, des éléments laissent penser qu'il y avait parfois une confusion entre le rôle de chercheur et celui de membre du sport santé sur ordonnance.

Etant donné que les personnes interrogées étaient celles ayant terminé le programme, on peut penser que les participants ayant acceptés de participer à l'entretien sont seulement ceux satisfaits du programme. De plus, certains patients ne sont pas venus aux entretiens ni aux rendez-vous de suivi. Les raisons données étaient la fatigue, l'oubli du rendez-vous ou un imprévu. D'autres n'ont pas terminé le programme à cause d'une reprise de travail, des nouveaux problèmes de santé, d'une pratique en autonomie avant la fin du programme, ou encore pour raison inconnue.

Enfin, les entretiens étaient plutôt d'une durée courte, probablement parce qu'ils se déroulaient majoritairement après le bilan final et que les participants avaient déjà évoqué leur vécu avec l'éducateur sportif juste avant l'entretien.

2. Forces

Concernant le lieu des entretiens, celui-ci pouvait probablement influencer les réponses mais ce lieu étant connu des participants, il pouvait être rassurant pour eux d'être dans un endroit familier afin de se livrer plus facilement.

La limite quant aux personnes non venues a peu d'intérêt puisque le but de la thèse était d'interroger les patients ayant suivi un programme complet.

D. Perspectives

Plusieurs patients souhaitaient poursuivre une activité mais rapportaient qu'ils seraient confrontés aux limites financières. Cependant, la ville de Dunkerque apportant une aide financière, il serait intéressant de contacter les patients quelques mois après avoir terminé le sport santé pour évaluer leurs habitudes d'activité physique ainsi que leur participation ou non à un programme sportif.

Les médecins ne sont que les prescripteurs du sport santé pour les patients. Pourtant ils ont signé une charte avec le sport santé à Dunkerque et donc connaissent le programme. Il faudrait évaluer le vécu des médecins face à cette prescription et face au suivi lors du programme sport santé. Une réévaluation sur ordonnance à mi-parcours pourrait être l'occasion de discuter avec le patient du parcours et ainsi de réévaluer les capacités de celui-ci.

Des patients signalaient parfois l'absence de suivi pendant certaines périodes, notamment lors des vacances scolaires. Il faudrait évaluer si cette discontinuité a eu un impact sur la motivation ou les bénéfices ressentis des patients.

V. Conclusion

La prescription du sport santé organisée par les villes est en pleine expansion. Sous réserve d'un décret d'application de la loi du 2 mars 2022, cette prescription qui était possible seulement par les médecins généralistes pourrait désormais se faire par d'autres médecins spécialistes qui participent au parcours du patient. Les patients rapportaient justement un rôle de simple prescripteur au médecin généraliste, n'ayant pas de discussion sur le sport santé avec lui, ni avant la prescription ni pendant le suivi, bien que le médecin admettait les bienfaits du sport sur la santé. Il serait intéressant de connaître les raisons pour lesquelles le médecin est passif sur ce suivi. S'agit-il d'un manque de temps ou alors y a t'il une autre raison ? Car en effet, ce ressenti du patient vis-à-vis de son médecin ne fait que mettre en retrait le monde médical vis-à-vis du parcours sport santé. Faudrait-il alors donner le cahier de suivi au médecin après chaque bilan afin d'en discuter avec le patient ?

L'entrée d'autres spécialistes de la médecine pourrait alors permettre un suivi plus rigoureux, l'activité physique étant une thérapeutique déjà communiquée de nombreuses fois par les cardiologues, pneumologues, endocrinologues...

Les patients, qu'ils étaient sportifs ou non, se retrouvent affaiblis par la pathologie et doivent alors apprendre ou réapprendre à faire du sport, grâce à un encadrement par les éducateurs sportifs, rassurants, s'adaptant à leur état et leur pathologie.

De nombreux bénéfices ont été mis en évidence par les patients, bien sûr les bienfaits sur les capacités physiques ont été observés, mais le bénéfice psychologique a été encore plus important de même que le bénéfice apporté par les interactions sociales.

En lien avec le covid ou non, chacun rapportait la satisfaction de retrouver des personnes de façon régulière, qui plus est avait vécu un parcours semblable au leur. Outre le fait d'être un bénéfice certain sur le psychique mais également sur la santé globale, c'était un facteur stimulant majeur pour la poursuite des séances.

Ce parcours a également permis un changement des habitudes de vie, avec des patients plus actifs, qui ont un projet de poursuite des activités après le programme, sous réserve la plupart du temps de moyen financier.

Au final, les patients y ont trouvé des bénéfices physiques, psychiques, et sociaux, et donc des bénéfices sur la santé globale, avec un recul de la fragilité afin de rester le plus longtemps indépendants.

VI. Bibliographie

1. OMS. Constitution de l'OMS [internet]. New-York (Etats-Unis). 1946. Disponible sur : <https://www.who.int/fr/about/governance/constitution>
2. Ghannem M, Saighi Bouaouina M, Ghannem L, Ahmaidi S, Meimoun P. Mes ennemis, les facteurs de risque My enemies, the risk factors. Annales de Cardiologie et d'Angéiologie. 2021;70(6):461-70.
3. Bigard X. Activité physique, sédentarité, et pathologies non transmissibles. Évaluation des risques sanitaires. Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine. 2019;203(7):603-12.
4. OMS. Maladies non transmissibles [internet].2022.Disponible sur : <https://www.emro.who.int/fr/noncommunicable-diseases/causes/risk-factors.html>
5. HAS. Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte. [internet].2022. Disponible sur : https://www.has-sante.fr/jcms/c_2876862/fr/consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-a-des-fins-de-sante
6. Escalon E, Deschamps V, Verdot C. Activité physique et sédentarité des adultes pendant la période de confinement lié à l'épidémie de Covid-19 : état des lieux et évolution perçues (coviprev, 2020). BEH Covid-19 2021;3:2-11.
7. Bouaziz W, Vogel T, Schmitt E, Kaltenbach G, Geny B, Lang PO. Bénéfices de l'activité physique en endurance chez les seniors âgés de 70 ans ou plus : une revue systématique. La Presse Médicale. 2017;46(9):794-807.
8. Moro C. Prévention des maladies métaboliques par l'activité physique : des preuves aux mécanismes. Médecine des Maladies Métaboliques. 2019;13(7):617-21.
9. Lee PG, Jackson EA, Richardson CR. Exercise Prescriptions in Older Adults. American Family Physician. 2017;95(7):425-32.
10. OMS. Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé [internet]. Genève (Suisse) : WHO. 2010. Disponible sur : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
11. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-62.
12. Loi n°2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France. (J.O.3 mars 2022)

13. Instruction interministérielle no DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017; 2017. Disponible sur : https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/cir_activite_physique_adaptee.pdf
14. Bruno Chenuel. Mise au point : la prescription médicale d'activité physique adaptée en pratique. *Nutrition clinique et métabolisme*. 2020;34(2):2-6.
15. Ministère des solidarités et de la santé, ministère des sports. Stratégie nationale sport santé 2019-2024. Paris : Ministère des solidarités et de la santé, Ministère des sports; 2019.
16. Ardoin A, Canot B. Bénéfices physiques et psychologiques de l'activité sportive adaptée dans une cohorte de malades chroniques. *Science & Sports*. 2019;34(1):10-5
17. Paumard C. Les bénéfices de l'activité physique dans les pathologies chroniques. *NPG Neurologie - Psychiatrie - Gériatrie*. 2014;14(82):201-8.
18. Kvam S, Kleppe CL, Nordhus IH, Hovland A. Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2016;202:67-86.
19. Escalon H. et al. Activité physique et sédentarité des adultes pendant la période de confinement lié à l'épidémie covid-19 : état des lieux et évolutions perçues. *BEH Covid-19*. 2021;3:1-13.
20. Manzanares O, Tran QD, Le Breton J. Isolement social et solitude chez la personne âgée en temps de pandémie du Covid-19. *Revue Médicale Suisse*. 2021;17(757):1878-82.
21. Gasparini W, Knobé S. Sport sur ordonnance : l'expérience strasbourgeoise sous l'œil des sociologues: *Informations sociales*. 2015;187(1):47-53.
22. Hausberg V, Le Meur T. De la prescription médicale d'activité physique au changement de comportement en santé de l'individu. L'intérêt de l'exercice coordonné pour des sujets âgés de 60 ans et plus. *Kinésithérapie, la Revue*. 2022;22(247):7-12.
23. Guilley E et al. Vers une définition opérationnelle de la fragilité. *Médecine et hygiène*. 2003;61:2256-61.
24. Tong A, Sainsbury P, Craig J. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*. 2007;19(6):349-57.

VII. Annexes

ANNEXE 1 : tableaux représentant les différents phénotypes fonctionnels chez les patients atteints d'une affection longue durée.

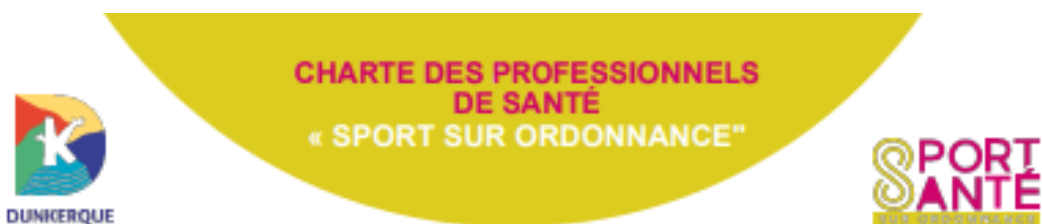
TABLEAU DES PHENOTYPES FONCTIONNELS					
Fonctions		Aucune limitation	Limitation minime	Limitation modérée	Limitation sévère
Fonctions locomotrices	Fonction musculaire neuro	Normale	Altération minime de la motricité et du tonus	Altération de la motricité et du tonus lors de mouvements simples	Altération de la motricité et du tonus affectant la gestuelle et l'activité au quotidien
	Fonction articulaire ostéo	Normale	Altération au max de 3/5 d'amplitude, sur une ou plusieurs articulations sans altération des mouvements complexes	Altération à plus de 3/5 d'amplitude sur plusieurs articulations avec altération de mouvements simples	Altération d'amplitude sur plusieurs articulations, affectant la gestuelle et l'activité au quotidien
	Endurance à l'effort	Pas ou peu de fatigue	Fatigue rapide après une activité physique intense	Fatigue rapide après une activité physique modérée	Fatigue invalidante dès le moindre mouvement
	Force	Force normale	Baisse de force, mais peut vaincre la résistance pour plusieurs groupes musculaires	Ne peut vaincre la résistance pour un groupe musculaire	Ne peut vaincre la résistance pour plusieurs groupes musculaires
	Marche	Distance théorique normale couverte en 6mn = $218 + (5,14 \times \text{taille en cm}) - (5,32 \times \text{âge en années}) - (1,80 \times \text{poids en kg}) + (51,31 \times \text{sexe})$, avec $\text{sexe}=0$ pour les femmes, $\text{sexe}=1$ pour les hommes.	Valeurs comprises entre la distance théorique et la limite inférieure de la normale (82% de la distance théorique)	Valeurs inférieures à la limite inférieure de la normale	Distance parcourue inférieure à 150 m.

Fonctions cérébrales	Fonctions cognitives	Bonne stratégie, vitesse normale, bon résultat	Bonne stratégie, lenteur, adaptation possible, bon résultat	Mauvaise stratégie de base, adaptation, résultat satisfaisant ou inversement bonne stratégie de base qui n'aboutit pas	Mauvaise stratégie pour un mauvais résultat, échec
	Fonctions langagières	Aucune altération de la compréhension ou de l'expression	Altération de la compréhension ou de l'expression lors d'activités en groupe	Altération de la compréhension ou de l'expression lors d'activités en individuel	Empêche toute compréhension ou expression
	Anxiété/Dépression	Ne présente aucun critère d'anxiété et/ou de dépression	Arrive à gérer les manifestations d'anxiété et/ou de dépression	Se laisse déborder par certaines manifestations d'anxiété et/ou de dépression	Présente des manifestations sévères d'anxiété et/ou de dépression
Fonctions sensorielles + douleur	Capacité visuelle	Vision des petits détails à proche ou longue distance	Vision perturbant la lecture et l'écriture mais circulation dans l'environnement non perturbée	Vision ne permettant pas la lecture et l'écriture / circulation possible dans un environnement non familial	Vision ne permettant pas la lecture ni l'écriture. Circulation seul impossible dans un environnement non familial
	Capacité sensitive	Stimulations sensibles perçues et localisées	Stimulations sensibles perçues mais mal localisées	Stimulations sensibles perçues mais non localisées	Stimulations sensibles non perçues, non localisées.
	Capacité auditive	Pas de perte auditive.	La personne fait répéter.	Surdité moyenne. La personne comprend si l'interlocuteur élève la voix	Surdité profonde
	Capacités proprioceptives	Equilibre respecté	Déséquilibre avec rééquilibrages rapides	Déséquilibres mal compensés avec rééquilibrages difficiles	Déséquilibres sans rééquilibrage Chutes fréquentes lors des activités au quotidien
	Douleur	Absence de douleur en dehors d'activités physiques intenses	Douleur à l'activité physique/ Indolence à l'arrêt de l'activité	Douleur à l'activité physique et qui se poursuit à distance de l'activité	Douleur constante avec ou sans activité

ANNEXE 2 : Professionnels intervenants dans le programme d'activité physique adaptée selon la limitation fonctionnelle du patient.

DOMAINES D'INTERVENTION PREFERENTIELS DES DIFFERENTS METIERS				
Limitations Métiers	Aucune limitation	Limitation minimale	Limitation modérée	Limitation sévère
Masseurs Kinésithérapeutes	+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens (dans leur champ de compétences respectif)	(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA	+/-	++	+++	++
Educateurs sportifs	+++	+++	+	non concernés
Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ ¹	non concernés
Titulaires d'un diplôme fédéral inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ ¹	non concernés

ANNEXE 3 : Charte des professionnels de santé « sport sur ordonnance » à Dunkerque



Les bienfaits sur la santé de la pratique d'une activité physique ont été démontrés (Plan national de prévention par l'activité physique ou sportive, sport et santé de 2008). Tout un chacun, quel que soit son âge, son sexe, et ses origines, peut pratiquer une activité physique ou sportive dans un but de santé, afin de lutter contre les méfaits de la sédentarité. Les gains en santé pour les malades chroniques sont encore plus importants.

La loi du 26 janvier 2016 inscrit le sport comme outil de santé publique et développe le « Sport sur Ordonnance » dans son article 144 qui « autorise la prescription médicale du sport pour les personnes souffrant d'affections de longue durée », c'est en ce sens que la Ville de Dunkerque s'engage à promouvoir et développer la prise en charge des patients de maladies chroniques par le biais d'Activités Physiques Adaptées.

L'action « Sport/Santé sur Ordonnance » est née de la volonté de la municipalité de Dunkerque qui souhaite développer des actions innovantes sur l'axe Sport-Santé, et a pour objectif principal de favoriser la pratique d'une activité physique régulière, modérée et adaptées à l'état de santé des malades chroniques. Cette action est réservée aux patients ne présentant aucune ou limitation minime des phénotypes fonctionnels durant une année sur les ALD suivantes:

- CANCERS
- DIABETES
- MALADIES CARDIO-VASCULAIRES
- DEPRESSION
- PATHOLOGIES RESPIRATOIRES
- POLYARTHRITE RHUMATOÏDE
- SPONDYLARTHRITE ANKYLOSANTE

Un bilan sera réalisé par un éducateur sportif diplômé. Celui-ci se réserve le droit de refuser l'entrée dans le dispositif pour certaines personnes si les compétences des encadrants ne permettent pas un encadrement de façon sécurisée par rapport à la pathologie ou au degré de sévérité.

Les actions mises en œuvre dans le cadre de ce dispositif devront respecter les principes de promotion et de protection de la santé des patients, dans le respect de la personne humaine et de son autonomie. Son mode d'organisation repose sur le partenariat et l'échange, entre les patients et le médecin, via les éducateurs sportifs, le tout se matérialisant par le livret de suivi du patient.

Les membres signataires s'engagent, dans le respect des règles déontologiques à :

- Informer les patients des services rendus par le dispositif et de l'intérêt d'y adhérer
- Rechercher les contre-indications à certaines pratiques physiques
- Coopérer à toute démarche d'évaluation de l'activité et des actions réalisées
- Accepter leur inscription sur l'annuaire des professionnels de santé membres du dispositif qui sera exclusivement réservé à l'usage interne



Ils garantissent également le respect des droits des usagers, leur droit à l'information, leurs droits en terme de protection des données individuelles. Le professionnel de santé peut librement quitter le dispositif en formalisant sa décision par courrier.

Le patient peut à tout moment s'il le désire arrêter sa participation au dispositif sans supporter aucune responsabilité ni pénalisation après avoir été reçu par l'éducateur sportif afin de connaître les motifs de sa résiliation. Il en informe son médecin à l'origine de son inclusion.

Conformément à la loi relative à l'information, aux fichiers et aux libertés n° 78-17 du 6 janvier 1978 et la loi n° 2002-303 du 4 mars 2002 relative aux droits des malades et à la qualité du système de santé, je dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données me concernant auprès du coordinateur du réseau « Sport/Santé sur ordonnance ».

Nom

Prénom

N° Identification professionnelle

Adresse d'exercice

Téléphone

E-mail

En signant la charte « Sport/Santé sur Ordonnance », je déclare adhérer au dispositif Sport/Santé sur Ordonnance de la ville de Dunkerque.

Date et signature :

Cachet :

A RETOURNER À :
sportsurordonnance@ville-dunkerque.fr

OU À DIRECTION DES SPORTS
« Sport/Santé sur Ordonnance »
287 avenue de Rosendaël
59240 DUNKERQUE
Tél. 03.28.59.00.00



ANNEXE 4 : Certificat médical de prescription d'activité physique adapté dans le cadre du sport santé sur ordonnance à Dunkerque



CERTIFICAT MÉDICAL
DE PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTE

Je soussigné(e)

Docteur en médecine exerçant à

certifie avoir examiné ce jour Mme / M. :

Né(e) le :

Et prescrit une activité physique à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient dans le cadre des quatre pathologies retenues dans le dispositif « Sport Santé sur Ordonnance » de la ville de Dunkerque².

Les activités proposées :

Marche sportive,
Marche nordique,
Gym pilate,
Multiactivités,
Aquagym,
Aquados,
Natation perfectionnement,
Sports de raquettes,
Renforcement musculaire,
Yoga,
Plongée santé,
Rando-vélo,
Cardio-renfo.

**Préconisations d'activités et recommandations
à l'attention des éducateurs sportifs
formés Sport Santé sur ordonnance :**

.....
.....
.....
.....
.....

¹ Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin à des patients atteints d'une ALD

² - Concerne les patients ne présentant aucune ou des limitations minimales des phénotypes fonctionnels sur les ALD suivantes : maladies cardio-vasculaires, pathologies respiratoires, diabète, cancers, dépression, spondylarthrite ankylosante, polyarthrite rhumatoïde.

Certificat établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en main propre pour faire valoir ce que de droit.

Valable pour une durée d'un an à compter de ce jour.

Fait à :

Le :

Cachet et signature du médecin

(obligatoire) :

CONTACT
Direction des sports
287 Avenue de Rosendaël - 59240 Dunkerque
Accueil : 03.28.59.00.00
sportsurordonnance@ville-dunkerque.fr



ANNEXE 5 : Charte à accepter par le patient lors de l'initiation du sport santé à Dunkerque



CHARTRE « Sport/Santé sur ordonnance à Dunkerque »

Les bienfaits sur la santé de la pratique d'une activité physique ont été démontrés (Plan national de prévention par l'activité physique ou sportive, sport et santé de 2008). Tout un chacun, quel que soit son âge, son sexe, et ses origines, peut pratiquer une activité physique ou sportive dans un but de santé, afin de lutter contre les méfaits de la sédentarité. Les gains en santé pour les malades chroniques sont encore plus importants.

La loi du 26 janvier 2016 inscrit le sport comme outil de santé publique et développe le « Sport sur Ordonnance » dans son article 144 qui « autorise la prescription médicale du sport pour les personnes souffrant d'affections de longue durée », c'est en ce sens que la Ville de Dunkerque s'engage à promouvoir et développer la prise en charge des patients de maladies chroniques par le biais d'Activités Physiques Adaptées.

L'action « sport/santé sur ordonnance » est née de la volonté de la municipalité de Dunkerque qui souhaite développer des actions innovantes sur l'axe Sport-Santé, et a pour objectif principal de favoriser la pratique d'une activité physique régulière, modérée et adaptées à l'état de santé des malades chroniques. Cette action est réservée aux patients ne présentant **aucune ou limitation minimale des phénotypes fonctionnels** durant un trimestre sur les ALD suivantes:

- Pathologies cardio-vasculaires
- Pathologies respiratoires
- Diabète
- Cancers
- Dépression
- Polyarthrite rhumatoïde
- Spondylarthrite ankylosante

Votre médecin a évalué ces risques avec vous et vous a proposé de bénéficier de l'action « sport/santé sur ordonnance » et d'une prescription médicale d'activité physique modérée et régulière.

Nous vous invitons à lire attentivement cette chartre et à la signer avec l'éducateur sportif.

En signant ce document, le patient s'engage à :

- Pratiquer régulièrement l'activité physique proposée par l'éducateur pendant un trimestre
- Accepter un suivi régulier

Le patient peut à tout moment, s'il le désire, arrêter sa participation au dispositif sans supporter aucune responsabilité ni pénalisation. Il en informe son médecin traitant à l'origine de son inclusion.

Le patient accepte que les informations le concernant soient partagées par l'équipe pluridisciplinaire du dispositif. Le patient accepte que les données le concernant soient informatisées*. Aucune donnée médicale ne sera partagée ou informatisée. Les seuls éléments suivis seront ceux concernant la pratique régulière de l'activité physique.



Je soussigné(e) M. déclare avoir pris connaissance de la charte d'engagement du patient et à en accepter les termes.

Fait à Le :

Signature :

* « Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné à l'évaluation du projet sous forme de données anonymes. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant à la Direction des Sports. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant.

ANNEXE 6 : Carnet de suivi au sport santé sur ordonnance à Dunkerque



FICHE RENSEIGNEMENTS

Ce carnet est destiné au suivi de votre parcours d'activités physiques. Il rassemble des informations utiles pour les acteurs impliqués dans votre démarche.

Nom Prénom

Date de naissance

Adresse

Code Postal Ville

Téléphone

E-mail

Votre médecin traitant

Date du début du programme

Affection longue durée reconnue :

Diabète Cancer Pathologie respiratoire Maladie cardio-vasculaire

J'autorise la transmission des informations liées à ma pathologie aux éducateurs sportifs SSSO

Les informations inscrites sur ce document peuvent faire l'objet d'un traitement informatisé destiné à évaluer le dispositif mis en place mais ne seront ni diffusées, ni commercialisées à des tiers.

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR VOTRE CORPS



CŒUR-VAISSEAUX
Diminue le risque d'accident cardiaque et d'accident vasculaire cérébral



MUSCLES-TENDONS-OS
Préserve les muscles et la souplesse des tendons et diminue le risque d'ostéoporose



POUMONS
Améliore la respiration et aide à l'arrêt du tabac



PSYCHISME
Améliore le stress, le moral et la confiance en soi



MÉTABOLISME
Fait baisser le taux de sucre et de graisse dans le sang



CANCER
Diminue le risque de cancer (sein, colon-poumon, utérus)



ÂGE
Augmente l'espérance de vie

ÉVALUATION DE VOTRE SÉDENTARITÉ

Questionnaire d'évaluation du niveau habituel d'activité physique (test Ricci et Gagnon)

	POINTS					
A. COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES	1	2	3	4	5	SCORE
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, travail, etc...)	+ de 5h	4 à 5h	3 à 4h	2 à 3h	- de 2h	
TOTAL A						
B. ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES	1	2	3	4	5	SCORE
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère	Modérée	Moyenne	Intense	Très intense	
En dehors de votre travail, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage etc...	- de 2h	3 à 4h	5 à 6h	7 à 9h	10h et plus	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	- de 15mn	16 à 30mn	31 à 45mn	46 à 60mn	+ de 60 mn	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	- de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	+ de 16	
TOTAL B						
C. ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIRS (DONT SPORTS)	1	2	3	4	5	SCORE
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	non				oui	
À quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois /mois	1 fois / semaine	2 fois / semaine	3 fois / semaine	4 fois / semaine	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15min	16 à 30mn	31 à 45mn	46 à 60mn	Plus de 60mn	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile	1	2	3	4	5	
TOTAL C						
TOTAL A + B + C						

RÉSULTATS: MOINS DE 18 : INACTIF / ENTRE 18 ET 35 : ACTIF / PLUS DE 35 : TRÈS ACTIF

VOTRE MOTIVATION POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

(Test Prochaska)

	OUI	NON
J'exerce actuellement une activité physique modérée	A	B
J'ai l'intention de faire une activité physique modérée dans les six prochains mois	C	D
Je fais actuellement une activité physique modérée régulière	E	F
J'ai pratiqué une activité physique modérée régulière au cours des 6 derniers mois	G	H
Par le passé, j'ai suivi une activité physique régulière pendant au moins 3 mois	I	J

VOUS AVEZ COCHÉ	VOTRE STADE DE CHANGEMENT	CE QUI SIGNIFIE
B et D	Pré-contemplation	Vous n'êtes pas actif et n'avez actuellement pas l'intention de le devenir
B et C	Contemplation	Vous n'êtes pas actif, mais avez l'intention de bientôt le devenir
A et F	Préparation	Vous essayez, ou faites des plans, mais vous n'êtes pas régulièrement actif
A et E et H	Action	Vous êtes actif, mais depuis moins de 6 mois
A et E et G	Maintenance	Vous êtes actif depuis 6 mois ou plus
I	Possible rechute	Essayez alors d'identifier le stade actuel



QUESTIONNAIRE « QUALITÉ DE VIE »

(SF 12)

- Dans l'ensemble, pensez-vous que votre santé est :**
 Excellente Très bonne Bonne Médiocre Mauvaise
- En raison de votre état de santé actuel, êtes-vous limité pour :**
 - Des efforts physiques modérés (déplacer une table, passer l'aspirateur, jouer aux boules)**
 Oui, très limité Oui, un peu limité Non, pas du tout limité
 - Monter plusieurs étages par l'escalier ?**
 Oui, très limité Oui, un peu limité Non, pas du tout limité
- Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état physique :**
 - Avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?**
 Oui Non
 - Avez-vous dû arrêter d'effectuer certaines choses ?**
 Oui Non
- Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état émotionnel (comme vous sentir triste, nerveux ou déprimé)**
 - Avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?**
 Oui Non
 - Avez-vous eu des difficultés à faire ce que vous aviez à faire avec autant de soin et d'attention que d'habitude**
 Oui Non





7

5 Au cours de ces 4 dernières semaines, dans quelle mesure vos douleurs physiques vous ont-elles limité dans votre travail ou vos activités domestiques ?

Pas du tout Un petit peu Moyennement
 Beaucoup Énormément

6 Au cours de ces 4 dernières semaines, y a-t-il eu des moments où votre état de santé physique ou émotionnel vous a gêné dans votre vie sociale et vos relations avec les autres, votre famille, vos amis, vos connaissances ?

Tout le temps Une bonne partie du temps De temps en temps
 Rarement Jamais

7 Les questions qui suivent portent sur comment vous vous êtes senti au cours de ces 4 dernières semaines.

7a - Y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti calme et détendu ?

En permanence Très souvent Souvent
 Quelquefois Rarement Jamais

7b - Y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti débordant d'énergie ?

En permanence Très souvent Souvent
 Quelquefois Rarement Jamais

7c - Y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti triste et abattu ?

En permanence Très souvent Souvent
 Quelquefois Rarement Jamais



**FICHE DE BILAN INITIAL
RÉSULTATS DES ÉVALUATIONS**

ÉVALUATION : Bilan initial - Tests à l'entrée du dispositif

Condition physique	Test 6mn marche	Distance parcourue :
Sédentarité	Test Ricci et Gagnon	Score : Résultat : inactif - actif - très actif
Motivation	Test Prochaska	Stade de changement :
Qualité de vie	Questionnaire SF12	Score :

Date :
...../...../.....

Commentaires de l'éducateur référent SSSO

.....

.....

.....

BILAN D'ACCOMPAGNEMENT À 3 MOIS

Date :
...../...../.....

DE L'ÉDUCATEUR RÉFÉRENT SPORT SANTÉ SUR ORDONNANCE :

.....

.....

DU MÉDECIN :

.....

.....

DU BÉNÉFICIAIRE :

.....

.....

BILAN D'ACCOMPAGNEMENT À 6 MOIS

Date :
...../...../.....

DE L'ÉDUCATEUR RÉFÉRENT SPORT SANTÉ SUR ORDONNANCE :

.....

.....

DU MÉDECIN :

.....

.....

DU BÉNÉFICIAIRE :

.....

.....

ANNEXE 7 : Guide d'entretien

Guide d'entretien

Récit du parcours :

Racontez-moi votre relation au sport de manière générale ?

- *Quel vécu lors de ce parcours ?*
- *Progression lors de ce parcours ?*
- *Quels changements lors de ce parcours ?*

Le médecin traitant :

Quel a été le rôle de votre médecin traitant dans ce parcours ?

- *Lors de la prescription ?*
- *Lors du suivi ?*

Ressenti :

Comment vous sentez-vous aujourd'hui, après ce programme ?

- *Physiquement ?*
- *Psychologiquement ?*

ANNEXE 8 : ULCA loneliness scale

Scale:

INSTRUCTIONS: Indicate how often each of the statements below is descriptive of you.

C indicates "I often feel this way"

S indicates "I sometimes feel this way"

R indicates "I rarely feel this way"

N indicates "I never feel this way"

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. I am unhappy doing so many things alone | O | S | R | N |
| 2. I have nobody to talk to | O | S | R | N |
| 3. I cannot tolerate being so alone | O | S | R | N |
| 4. I lack companionship | O | S | R | N |
| 5. I feel as if nobody really understands me | O | S | R | N |
| 6. I find myself waiting for people to call or write | O | S | R | N |
| 7. There is no one I can turn to | O | S | R | N |
| 8. I am no longer close to anyone | O | S | R | N |
| 9. My interests and ideas are not shared by those around me | O | S | R | N |
| 10. I feel left out | O | S | R | N |
| 11. I feel completely alone | O | S | R | N |
| 12. I am unable to reach out and communicate with those around me | O | S | R | N |
| 13. My social relationships are superficial | O | S | R | N |
| 14. I feel starved for company | O | S | R | N |
| 15. No one really knows me well | O | S | R | N |
| 16. I feel isolated from others | O | S | R | N |
| 17. I am unhappy being so withdrawn | O | S | R | N |
| 18. It is difficult for me to make friends | O | S | R | N |
| 19. I feel shut out and excluded by others | O | S | R | N |
| 20. People are around me but not with me | O | S | R | N |

Scoring:

Make all O's =3, all S's =2, all R's =1, and all N's =0. Keep scoring continuous.



ANNEXE 9 : Affiche publicitaire pour le programme « Tout Dunkerque bouge » mis en place en 2022

TOUT DUNKERQUE BOUGE

PROGRAMME GRATUIT DE REMISE EN FORME

du 12 septembre 2022 au 30 juin 2023

Pour se (re)mettre en mouvement

Bougez avec les éducateurs sportifs de la Ville de Dunkerque. Marche active, nordique, rando vélo ou initiation à la course à pied, vous trouverez forcément votre activité !

- Dispositif réservé aux + de 18 ans
- Tout niveau
- Sans inscription préalable
- Solution de repli et activités annexes en cas de météo défavorable
- Tenue de sport et baskets obligatoires

Lundi

MARCHE ACTIVE SENIORS

17 h 15 > 18 h 30

Départ Fort de Petite-Synthe

Mardi

MARCHE NORDIQUE

9 h 15 > 11 h 15

Départ Piscine Paul Asseman

MARCHE NORDIQUE

14 h > 16 h

Départ salle Kléber

INITIATION COURSE À PIED

17 h 30 > 18 h 30

Départ Maison Sport Santé Tribut

RANDO VÉLO*

17 h 15 > 19 h 30

Départ Fort de Petite-Synthe

Jedi

MARCHE NORDIQUE

14 h > 16 h

Départ Château Coquelle

Vendredi

INITIATION COURSE À PIED

12 h 30 > 13 h 30

Départ Maison Sport Santé Tribut

RANDO VÉLO*

14 h > 16 h 30

Départ Maison Sport Santé Tribut

* L'assistance électrique ne sera pas autorisée sauf exception après échange avec les éducateurs sportifs

ANNEXE 10 : Grille COREQ⁽²⁴⁾

A. Tong et al.

Table 1 Consolidated criteria for reporting qualitative studies (COREQ): 32-item checklist

No	Item	Guide questions/description
Domain 1: Research team and reflexivity		
Personal Characteristics		
1.	Interviewer/facilitator	Which author/s conducted the interview or focus group?
2.	Credentials	What were the researcher's credentials? <i>E.g. PhD, MD</i>
3.	Occupation	What was their occupation at the time of the study?
4.	Gender	Was the researcher male or female?
5.	Experience and training	What experience or training did the researcher have?
Relationship with participants		
6.	Relationship established	Was a relationship established prior to study commencement?
7.	Participant knowledge of the interviewer	What did the participants know about the researcher? <i>e.g. personal goals, reasons for doing the research</i>
8.	Interviewer characteristics	What characteristics were reported about the interviewer/facilitator? <i>e.g. Bias, assumptions, reasons and interests in the research topic</i>
Domain 2: study design		
Theoretical framework		
9.	Methodological orientation and Theory	What methodological orientation was stated to underpin the study? <i>e.g. grounded theory, discourse analysis, ethnography, phenomenology, content analysis</i>
Participant selection		
10.	Sampling	How were participants selected? <i>e.g. purposive, convenience, consecutive, snowball</i>
11.	Method of approach	How were participants approached? <i>e.g. face-to-face, telephone, mail, email</i>
12.	Sample size	How many participants were in the study?
13.	Non-participation	How many people refused to participate or dropped out? Reasons?
Setting		
14.	Setting of data collection	Where was the data collected? <i>e.g. home, clinic, workplace</i>
15.	Presence of non-participants	Was anyone else present besides the participants and researchers?
16.	Description of sample	What are the important characteristics of the sample? <i>e.g. demographic data, date</i>
Data collection		
17.	Interview guide	Were questions, prompts, guides provided by the authors? Was it pilot tested?
18.	Repeat interviews	Were repeat interviews carried out? If yes, how many?
19.	Audio/visual recording	Did the research use audio or visual recording to collect the data?
20.	Field notes	Were field notes made during and/or after the interview or focus group?
21.	Duration	What was the duration of the interviews or focus group?
22.	Data saturation	Was data saturation discussed?
23.	Transcripts returned	Were transcripts returned to participants for comment and/or correction?
Domain 3: analysis and findings:		
Data analysis		
24.	Number of data coders	How many data coders coded the data?
25.	Description of the coding tree	Did authors provide a description of the coding tree?
26.	Derivation of themes	Were themes identified in advance or derived from the data?
27.	Software	What software, if applicable, was used to manage the data?
28.	Participant checking	Did participants provide feedback on the findings?
Reporting		
29.	Quotations presented	Were participant quotations presented to illustrate the themes / findings? Was each quotation identified? <i>e.g. participant number</i>
30.	Data and findings consistent	Was there consistency between the data presented and the findings?
31.	Clarity of major themes	Were major themes clearly presented in the findings?
32.	Clarity of minor themes	Is there a description of diverse cases or discussion of minor themes?

(ii) Participant selection: Researchers should report how participants were selected. Usually purposive sampling is used which involves selecting participants who share particular characteristics and have the potential to provide rich, relevant and diverse data pertinent to the research question

[13, 17]. Convenience sampling is less optimal because it may fail to capture important perspectives from difficult-to-reach people [16]. Rigorous attempts to recruit participants and reasons for non-participation should be stated to reduce the likelihood of making unsupported statements [18].

VIII. Verbatims

I = investigateur

P = patient

Entretien 1 :

I : Racontez-moi votre relation au sport en général.

P1 : Euh... Rires. En fait c'est un peu un besoin moi que j'ai de faire du sport... euh... un petit peu... un rituel en fait. Même quand je travaillais en fait je faisais des abdos tous les jours alors qu'en fait j'ai facilement mal au dos et euh... y a quelques années j'me suis aperçue qu'en gainant en fait j'ai pas mal. Donc c'est vrai que c'est un rituel et c'est comme un... besoin, je veux dire si j'le fais pas j'ai l'impression que voilà ça va pas. J'ai besoin d'avoir un petit peu... donc je faisais des abdos puis je courais une fois par semaine à peu près.

Après avec le cancer tout ça bah évidemment tout ça s'est arrêté un moment. Et du coup, c'est ce que je disais tout à l'heure le... ouais voilà... c'est salvateur pour moi de faire du sport parce que ça me ... je reprends mon corps en main. Quand je suis sortie de l'hôpital moi j'ai eu deux opérations à douze jours d'intervalle donc euh... quand je suis sortie de l'hôpital y avait plus rien, j'avais plus de muscle et c'est déprimant en fait. Donc dès que j'ai pu recommencer un petit peu j'ai recommencé un peu et puis là avec le temps et puis en étant mieux j'en fais de plus en plus, ouais j'ai besoin de ça pour me sentir bien.

C'est pas une recherche de performance de plus en plus. C'est pas une espèce de concours, je sais pas j'suis pas du genre du tout à aller faire les courses euh... du tout du tout... c'est vraiment plutôt pour moi un bien-être voilà. Je cours tout

doucement mais je cours quoi... et j'me sens bien. Voilà c'est vraiment pour me sentir bien dans mon corps.

I : Pour ce parcours de sport sur ordonnance, pouvez-vous me raconter votre vécu ?

P1 : Ba alors ce qu'il s'est passé, je l'ai su en novembre, moi j'ai été opérée fin mai. Y a eu toute la période d'été euh septembre tout ça où j'étais euh... comme c'était le crâne je dormais tout le temps hein donc je travaillais pas beaucoup... et c'est A. qui m' a dit « tu peux, tu peux faire partie de ce protocole là » et donc euh ouais ça a été très euh... ça m'a fait hyper plaisir parce que j'avais besoin d'aller à la piscine et en plus ça tombait dans un moment où on était dans le covid et on pouvait pas. Donc en fait c'était hyper frustrant parce que j'avais des besoins avec les médicaments que je prenais ça me faisais mal dans les articulations et les muscles. Donc mon médecin m'avait dit ce qui serait bien c'est de nager et donc c'est là qu'il m'a fait l'ordonnance pour sport santé et euh franchement du coup je l'ai super bien vécu oui c'était très bien. C'est une chance voilà que j'ai eu. D'ailleurs je dis souvent à mes amis, moi j'ai la chance d'avoir un cancer parce que j'peux aller à la piscine. Rires.

I : Vous avez vu une progression pendant le suivi ?

P1 : Oui parce que bah forcément au début je suis retombée à zéro donc au début c'était déprimant quand même. Et j'avoue que le premier cours de natation j'avais un peu peur parce que j'avais nagé aussi un peu avant de temps en temps... je suis pas une fondue du sport mais j'aime bien y aller de temps en temps et quand j'allais nager je faisais deux kilomètres en nageant tranquille... et là j'avais très très peur en fait, j'me suis aperçue au premier cours j'ai pleuré parce que j'me suis dit je ne vais

pas y arriver. Et puis voilà c'est comme la course j'avais essayé de recourir mais là j'avais couru quoi euh... même pas 15 minutes et j'y arrivais pas donc... donc en fait c'est super dur parce que faut accepter le fait de reprendre à zéro et puis d'y aller tout doucement. Et puis oui donc la natation en plus le cours il est très bien donné et j'veux dire du coup je progresse. Et ce qui a été très bien d'ailleurs c'est qu'en fait au lieu de faire quelque chose, au lieu de retourner nager comme je le faisais avant, et que du coup ça m'aurait euh... forcément remis à zéro comme quand j'ai couru j'aurais forcément pas pu nager longtemps quoi, c'était un cours sur la technique et du coup bah on nageait 25 mètres, on apprenait à faire les gestes euh... elle affinait un peu notre... ouais notre technique. Et puis j'apprenais quelque chose. Et du coup le fait de ne plus travailler on perd quand même beaucoup de lien social... j'veux dire quand on travaille euh... moi j'suis instit donc on est quand même dans l'apprentissage et là y a un moment... Rires. On a l'impression que on se dit ça va c'est sympa mais au bout d'un moment on se dit heu... et donc là c'était sympa parce que j'avais l'impression d'être dans un... d'ailleurs j'étais dans un apprentissage donc j'apprenais quelque chose. J'avais quelque part, je faisais quelque chose... Ouais...

I : Et donc vous avez constaté des changements ?

P1 : Au niveau de ma santé ?

I : Oui.

P1 : Ah oui oui. Je sais que sans sport, je serais pas comme là. Là franchement j'ai ... au niveau du souffle, au niveau du bien être mental, et puis au niveau du corps simplement hein au niveau du gainage je... j'ai réussi à avoir un corps qui ressemble

à quelque chose c'est ... c'est quand même bien.. Rires. C'est pour ça j'ai pas envie de retourner à l'hôpital, ça m'énerve un peu mais bon. Rires.

Ouais ouais non j'ai bien vu, là j'vois bien que ça y est. Alors évidemment faut du temps mais ça fait parti du fait aussi... c'est pour ça je pense que ça me mine beaucoup parce que j'ai fait du sport, j'ai repris un corps comme j'avais avant et oui j'ai très peur de tomber encore à zéro... c'est un peu dur... mais bon euh... mais bon j'vais refaire pareil... j'vais y arriver.

I : Et psychologiquement ?

P1 : Psychologiquement euh par rapport au début du sport pass ?

I : Oui.

P1 : Ba c'était très positif, ça ... parce que d'abord ça... en fait ce qui est bien c'est que on... le fait qu'on nous inscrive et qu'on nous donne des... des... mêmes à la limite je préfère ça... qu'on me dise tu vas à la natation de telle heure à telle heure tel jour et puis euh l'aquatrainning machin. Au départ je faisais du yoga ce qui était bien mais là y a plus. Et euh... c'est bien parce que là par exemple en ce moment on peut aller n'importe où mais y a pas de ... en fait moi j'ai besoin d'un cadre qui me dise voilà tu dois y aller. Donc ça me motive pour y aller et puis quand je ronchonne le matin, enfin je ronchonne gentiment hein j'me dis ooh j'ai pas envie d'y aller. Rires. Et puis quand j'en sors ouais ça me fais du bien. C'est très... non pour moi c'est très porteur.

I : Votre médecin traitant à eu quel rôle dans ce parcours de sport sur ordonnance ?

Ba c'est lui qui m'a fait l'ordonnance puisqu'on a besoin d'une ordonnance pour le faire. En fait c'est A. qui m'a prévenu qu'il avait ça. J'en avais entendu parlé donc je commençais à y penser mais j'étais vraiment dans la sortie des nébuleuses donc j'étais... j'y pensais mais euh j'étais pas encore dans l'action... le fait que A. m'ait téléphoné et m'a dit «tu peux t'inscrire là il faut que tu demandes à ton médecin » effectivement ça s'est enquillé très vite. Je suis allée voir le médecin, je lui ai demandé il m'a dit que... lui il m'a conseillé il m'a dit ce serait bien la natation et euh... étirement et donc euh... yoga j'ai du faire deux trois séances, j'suis nulle hein. (Rires.)

Mais du coup bah ... ça aussi... le fait de m'inscrire à un truc je m'y serais jamais inscrite en temps normal. Je ... c'est pas moi du tout. Même si je sais que j'en ai besoin je le ferais pas, alors que là dans un cadre de santé me dire ouais voilà il faut y aller euh... j'y suis allée.

I : Et lors du suivi, votre médecin a eu rôle particulier ?

P1 : Euh... il me pose pas trop la question mais comme je le vois très souvent par rapport soit au cancer soit au méningiome cérébral et puis maintenant cette nouvelle opération du coup on se voit et... j'lui dit toujours bon bah là je vais nager et donc c'est bien et ça me fait du bien et donc il sait et puis il... non il ... il m'encourage à continuer évidemment mais rien de plus.

Entretien 2 :

I : Racontez-moi votre relation au sport de manière générale ?

P2 : (ne semble pas avoir compris la question) Euh... ça se passe bien.

I : Oui...

P2 : Je me sens très bien. Au niveau santé, au niveau moral même ouais. Silence...

I : et avant de commencer ce programme, le sport avait quelle place dans votre vie ?

P2 : (Silence...) c'est-à-dire ? J'ai pas compris ?

I : d'une façon générale, dans votre vie, avant de débiter ce programme, pour vous le sport avait quelle place ?

P2 : moi j'ai toujours aimé le sport.

I : vous en faisiez avant ?

P2 : de temps en temps, c'était pas régulier. Parce que je trouvais pas des endroits où faire du sport, où m'inscrire. C'était pas régulier quoi.

I : Et vous aimiez le sport ?

P2 : Oui oui. Je me sens très très bien quand je pratique du sport.

I : Depuis toujours ?

P2 : Depuis 2013, j'ai commencé au carré de la vieille. Silence...

I : Et après le début de ce programme y a-t-il eu des changements sur votre façon de faire du sport ?

P2 : Oui. Ça m'a motivé.

I : Vous avez constaté des changements sur votre santé ?

P2 : Oui parce que écoutez je suis diabétique et quand je fais du sport je... comment dire euh... quand je mesure ma... (cherche ses mots) ma glycémie bah c'est toujours euh... il est bas. Il est bas par rapport à avant. J'le fais avant et après donc voilà.

I : Et vous sentez un changement sur vous-même ? physique ou moral ?

P2 : Euh oui oui ... Je me sens bien après le sport euh... je me sens toute légère euh... rires.

I : D'accord.

Et votre médecin traitant a eu quelle place pendant ce suivi ?

P2 : Euh... il m'a suivi parce que la quand je lui ai parlé de sport santé il m'a rempli le formulaire et il me la donné.

I : Vous en parlez un petit peu avec lui ?

P3 : Oui oui il parle de sport. Silence

I : Il vous en dit quoi ?

P2 : De pratiquer du sport c'est bien, voilà... silence

I : Vous aimeriez en parler plus avec lui ?

P2 : Non. (Rires.) Si il me pose des questions je réponds mais c'est moi qui me prends en charge... moi-même... voilà.

I : Et là, le programme vous le vivez comment ?

P2 : Ça se passe bien, j'aimerais avoir encore une activité de plus ou... que le programme... Parce que j'ai que deux fois par semaine, j'aimerais bien avoir une activité de plus. Voilà.

I : Vous avez l'impression d'être plus en forme ?

P2 : Oui oui.

I : Vous le voyez comment ?

P2 : Rires. Bien quoi... Je me sens bien. Rires. Moralement euh... physiquement tout tout ouais.

I : Au niveau physique qu'est ce qui a changé ?

P2 : Beaucoup de choses, je me suis musclée un peu plus euh... voilà.

I : Et au niveau de la progression pendant ce parcours ?

P2 : J'ai beaucoup progressé ouais...

I : Et vous le voyez comment ?

P2 : Ba rien qu'à bouger (bouge les bras) je suis hum... comment dire euh... Active... jsuis euh... ouais...

I : Qu'est ce qui vous a motivé à faire ces séances ?

P2 : C'est ma maladie qui m'a... enfin... c'est par rapport à ma maladie... à mon diabète. Je veux pas prendre de médicament et je veux faire du sport pour euh... ne pas prendre des médicaments.

I : C'est important pour vous le chiffre de la glycémie ?

P2 : Oui c'est important oui.

I : C'est plus important ça ou la forme physique ?

P2 : Les deux oui...

I : Au niveau psychologique vous dites que ça va mieux, vous le voyez comment ?

P2 : Au niveau psychologique ?... bah c'est-à-dire que quand je mesure ma glycémie et qu'elle est pas bien je me sens pas bien et j'ai besoin de bouger de... de la faire baisser un peu.

I : Vous avez peur de quoi en voyant ces chiffres élevés ?

P2 : Ba écoutez euh pfff... le diabète c'est une méchante maladie hein... y a beaucoup de euh... conséquences.

I : Comment avez-vous entendu parler du programme sport sur ordonnance ?

P2 : Bah c'est... c'est les... c'est les éducateurs qui m'en ont parlé. Parce qu'avant je faisais le sport pass simple. Donc ils me l'ont dit sur le sport pass, j'ai été voir mon médecin donc il m'a ... voilà

I : Donc avant vous aviez déjà un programme de sport, depuis longtemps ?

P2 : Oui je vous ai dit depuis 2013 que je fais du sport.

I : Et avant ça ?

P2 : Avant non..

I : Et y a eu quelque chose en 2013 qui fait que vous avez démarré le sport ?

P2 : Parce que j'étais pas dans la région et quand je suis venue ici ils m'ont parlé de sport pass et j'me suis inscrite. Avant c'était au... à la maison de quartier. On faisait l'inscription et ensuite ils nous ont dirigés ici euh...

Entretien 3 :

I : Racontez-moi votre relation au sport en général ?

P3 : J'ai toujours aimé faire des activités de toute façon... j'ai toujours aimé faire de la gymnastique et ... puis voilà. Mais en 2019 toute de même j'ai eu un changement de situation, j'ai perdu ma maman puis j'ai pris beaucoup de poids. J'ai pris 20 kilos, tout doucement mais j'ai pris... et puis euh voilà donc c'est vrai c'était plus compliqué pour moi. Et en 2012 je suis suivi régulièrement parce que j'avais un petit souffle au cœur et j'ai été suivi régulièrement par le cardiologue qui m'a découvert en 2012 une valvulopathie euh... un problème de valve aortique. Donc voilà, et j'ai été suivie et traitée donc j'ai continué euh à faire un petit peu de sport euh... du training, j'ai essayé de faire du training. Et quand y a eu la possibilité de faire sport santé j'ai demandé si je pouvais participer parce j'étais vraiment euh... pfff... voilà. Et donc ce qui s'est fait donc l'année dernière j'ai commencé à maigrir au confinement donc j'me suis pris tout de même en charge donc pas de sortie rien euh... j'avais commencé à maigrir un peu avant et j'ai continué à maigrir. Donc là j'ai perdu, j'étais arrivé à 75-76 et après je suis arrivée à 65 et là je fais une soixantaine de kilos. Et... ce qui m'a sauvé aussi par rapport à ça, j'étais boostée par une amie qui me levait à 8 heures du matin pour aller en piscine.

I : D'accord, le fait d'avoir un cadre comme ça, vous a aidé ?

P3 : Voilà. Le fait d'avoir eu un cadre, de me lever et d'aller en piscine et donc j'ai voilà profité du sport santé qui est pour moi bénéfique. C'est ce que je disais, tous mes rendez vous je les prenais de telle sorte que je ne pouvais pas louper mes séances... donc j'étais présente tout le temps. Et au confinement on a été vraiment gâté parce que... on a pu avec la ville euh... faire des choses quoi. Ça c'est vrai que lorsqu'il y a la coupure c'est plus compliqué. Comme l'été là les deux mois bon bah c'est 9h30-10h00 moi ça m'convient pas, on travaille pas quoi... on ne travaille pas... puis bon je suis tout de même une ancienne soignante, j'ai fait partie de cœur et santé donc pour moi c'est important. Je savais que... que t'façon euh...

I : Et qu'est ce qui vous a motivé le plus à accéder au programme?

P3 : Bah les problèmes cardiaques, j'suis tout de même suivie régulièrement deux fois par an. Et j'ai tout de même 50% d'une euh artère... d'une médiane qui est bouchée quoi. Donc j'ai un petit peu une épée de Damoclès au dessus de la tête, bien que je prends mes traitements et que je fais attention et ça ça m'a motivé. Mais c'est vrai que je ne mange plus de choses grasses mais des trucs plus...

I : Comment en avez-vous entendu parler de ce programme ?

P3 : Bah j'en ai entendu parlé à la piscine en fait, j'en ai entendu parler par euh... comment euh... par une amie qui l'avait fait et qui est atteinte de cancer. Voilà. Mais c'est vrai que... c'est ce que je disais ... il faut se renseigner il faut aller à la pêche quoi, oui il faut se renseigner. On peut pas dire, ça tombe pas comme ça quand on vous dit faut aller là, faut aller voir là... Moi j'sais bien pendant le confinement euh... puis l'année après ... j'ai rien raté pratiquement j'étais toujours à l'affut de savoir euh

qui fallait que je vienne quoi. Parce ce que c'est primordial. Et pourtant j'ai peur de l'eau... je sais pas très bien nager hein, j'avais pas dans le grand bain hein...

I : Donc là les informations sont difficiles à avoir ? Il faut les chercher comme vous disiez ?

P3 : Bah disons que pfff... moi on m'a dit faut aller au service des sports j'suis venue au service des sports quoi. Et puis j'me suis renseignée c'est tout.

I : Votre médecin a eu quel rôle ?

P3 : Euh... bon malheureusement j'ai du en changer il y a deux trois ans, deux ans maintenant que j'en ai changé. Par rapport au sport santé ?

I : Oui.

P3 : Boh il m'a fait mon ordonnance.

I : Parce que vous lui avez demandé ?

P3 : Oui.

I : Il en parle ou pas ?

P3 : Ah il ne m'en avait pas parlé, non non.

I : Et là il en parle pendant le suivi ou pas spécialement ?

P3 : Non du tout. Il voit que je vais bien donc bon...

I : Vous n'avez pas envie d'en parler avec lui ?

P3 : Bah non parce que je suis tellement suivi par euh... puis moi c'est vrai que, tout ce que j'ai mis j'ai mis cinq partout parce que je suis sociable, j'ai été dans le monde (rire). C'est plus quelqu'un qui a pas l'habitude, là j'ai rencontré une dame justement à la piscine qui était diabétique qui elle est assez ouverte elle m'a demandé mon prénom tout ça ça s'est bien passé. Elle a chuté niveau diabète et tout mais malheureusement elle tombe... Elle tombe devant Monoprix à Dunkerque donc l'épaule et tout. Mais bon elle revient elle fait des mouvements dans l'eau, ça c'est une personne à qui ça sert ça aussi. Ça on sent qu'elle est très très euh... elle a très envie.

I : Au niveau social vous trouvez que ça apporte quelque chose aussi ?

P3 : Tout de même... bien sûr. On se connaît, enfin là on se connaissait beaucoup plus parce qu'on n'était que sport santé, on se retrouvait euh... tandis que là les autres personnes qui sont sport pass elles reviennent un peu mais elles reviennent pas beaucoup hein. Dans les sport santé y en a qui viennent qui repartent on les voit pas bien quoi, on a du mal à les cibler... y a pas de ... est ce que... ce sont peut être les cancers aussi je sais pas hein, on a du mal à les... bon y a les chimios aussi. Mais bon j'vais pas dire les vrais sport santé (rire) parce que y a pas de vrai sport santé ce serait mal euh... mais on les voit les gens motivés quoi.

I : Et pour vous vous constaté des bienfaits sur votre forme physique ou votre bien être ?

P3 : Ah oui oui oui. Je suis plus réactive jsuis plus dynamique jsuis moins pfff... jsuis moins essoufflée oh oui tout de même.

I : Et au niveau du moral ?

P3 : Ah bah j'ai bien le moral.

I : Mais c'était déjà comme ça avant ?

P3 : Oui c'était bien avant tout de même parce que j'ai fait une dépression en 2019 mais bon là j'ai vraiment attrapé le moral non non.

I : Et grâce au programme aussi ?

P3 : Ah oui oui oui . Oui bah c'est motivant vous savez que le lendemain le matin vous vous levez à 8h donc euh vous êtes levée vous préparez vos affaires et puis vous êtes partie quoi. Et j'ai choisi des horaires du matin, j'ai pas choisi des horaires du midi, ni du soir. Que le matin.

I : Vous pensez que vous iriez moins aux séances sinon ?

P3 : Ah oui, parce que je calcule bien mes rendez vous sur ma piscine, je calcule tous mes rendez vous après...

I : Vous pensez que si vous n'étiez plus dans le programme vous arrêteriez le sport ?

P3 : Ah non je vais continuer j'ai demandé le sport pass. Parce que j'avais commencé le training et j'ai une carte que j'ai comblé, je l'ai déjà comblé dans le, pour le futur. A part l'aquagym qui me souciait beaucoup parce que l'aquagym c'est compliqué pour avoir une place et puis ce serait dommage mais monsieur C. m'a dit que je devais venir fin août pour m'inscrire ici. Parce que sur ordinateur c'est compliqué si vous chopez pas le moment précis euh... c'est ce qu'il s'est passé y a deux ans en fait, y a deux ans j'en n'ai pas fait parce que c'était le CCAS y a eu tout un mic mac euh tandis que là non je mets un truc sur mon téléphone que je vienne fin, la semaine du mois d'août. Pour m'inscrire, donc je continue mon programme, ah non non ça... froid ou pas froid (rires).

I : Au niveau de l'activité physique vous avez l'impression qu'il y a une progression aussi ?

P3 : Ah oui jsuis plus (sert les poings, pour sembler dire forte).

Entretien 4 :

I : Racontez-moi votre relation au sport de manière générale.

P4 : Bah je trouve qu'il y a une bonne ambiance euh... que l'activité est très bien suivie et bien organisée. Non ça fait beaucoup de bien, y a une bonne ambiance, j'suis très...

I : Et avant d'être ici le sport avait quelle place pour vous ?

P4 : Bah c'est la marche, beaucoup. Ça fait 8 ans que je suis à Dunkerque, sinon auparavant j'étais sur Warhem et là je faisais de la gym et je venais à l'aquagym à Leffrinckouke donc j'en faisais avant. Donc j'ai arrêté un moment au début que j'suis arrivée ici parce que... j'étais déjà venue voir comment faire mais y a personne qui a su vraiment me dire pour l'aquagym, j'ai été à la piscine j'ai été presque remballée donc j'ai dit c'est bon j'ai dit c'est bon je laisse tout tomber et puis c'est quand j'ai vu ça sur le sport santé bah j'ai dit j'vais aller voir ça tout de suite. C'est comme ça que j'ai repris l'aquagym. Donc ça me manquait parce que justement j'étais habituée d'aller à Leffrinckouke mais là ils ont fermé. Ils ont eu beaucoup de soucis. Donc c'est comme ça que j'ai arrêté mais je marchais beaucoup avec mon mari on faisait beaucoup la digue euh... toutes les après midis presque on faisait la digue aussi bien n'importe quel temps on se couvrait bien on marchait beaucoup.

I : Le sport faisait donc déjà partie de votre pratique.

P4 : Ah oui tous les après-midis on bougeait sinon qu'est ce qu'on fait bah on reste dans le fauteuil. C'est encore lui qui me poussait il a bien du mal il a des gros problèmes de dos [...] donc du coup on marche beaucoup moins, moi toute seule. Ba c'est ce que je disais à euh bah il disait oui tout seul c'est ça on est moins motivé hein parce qu'à deux on disait aller hop et on est parti marcher une heure et ça faisait du bien.

I : Donc c'est important pour vous d'être accompagnée ?

P4 : Bah oui hein toute seule c'est pas marrant... enfin si ça continue j'vais devoir marcher... Déjà je fais toutes mes courses à pied hein... j' »suis dans Dunkerque, de toute façon pour se garer ici c'est pas la peine. Donc j' »vais au marché à pied, j'reviens j'fais toutes mes courses à pied comme ça bah ça me fait marcher.

I : Donc au final vous faites de l'activité physique régulièrement.

P4 : Oui oui j'vais au marché j'vais au poisson j'fais des courses surtout que j'habite près des impôts, bah des impôts au centre ville ça fait un petit bout quand même et je fais tout à pied, ça me fait marcher quand même.

I : Quel est votre vécu lors du parcours sport santé ?

P4 : Ça me motive encore plus de justement de... et on fait des rencontres comme j'disais euh... on se fait quelques relations à la piscine avec l'une ou avec l'autre et c'est des habitués avec qui on a commencé, ça fait maintenant un an qu'on se voit donc ça motive aussi de faire des rencontres. C'est ça qui est bien aussi. Parce que quand je suis arrivée par ici moi j'connais pas grand monde puisque j'étais à

Audruicq pendant des années et du fait que j'ai divorcé que j'me suis remis ba j'suis revenue par ici. Bah ça j'suis de Bergues donc j'suis pas perdue à Dunkerque c'est pas ça c'était mon fief avant quand j'étais jeune donc j'suis partie dans le Pas de Calais, maintenant je suis revenue dans le Nord mais quelque part on n'a plus les mêmes amis on n'a plus les mêmes euh... t'façon une fois qu'on est séparés les amis c'est fini c'est plus les mêmes. Faut tourner la page parce que... c'est drôle... on est tant amis et parce qu'on est divorcé c'est fini on n'est plus des amis, ils vous lâchent. Mais bon c'est comme ça c'est pour ça il fallait que j'ai quelque chose qui me permette de découvrir d'autres personnes et c'est ça que j'aime bien et ça me motive d'aller à la piscine, de voir d'autres personnes et ça me fait du bien, dans notre tête on est bien. C'est ça que j'aime...

I : Vous vous êtes vu progresser pendant le parcours ?

P4 : Ah oui quand même, bon, c'est pas ça j'ai dit quand même je fais autant d'activités qu'avant puisque je bougeais beaucoup voyez je faisais tout j'ai toujours été très activé, par mon métier par tout donc euh... j'étais coiffeuse mais indépendante donc on compte pas ses heures donc là entre deux c'est les enfants... j'ai jamais arrêté, j'ai toujours bougé. Donc venir faire du sport j'étais vite dans le bain puisque j'en faisais avant même quand j'étais à Audruicq tout en travaillant, y avait aussi de la gym, pas de l'aquagym mais c'est de la gymnastique qu'on faisait, du sport sur des tapis et j'y ai toujours été aussi donc ça... donc j'ai toujours fait de la gym et tout ça donc question articulation et tout ça ça a toujours été donc il faut euh... (cherche ses mots)

I : Donc là ça permet plutôt d'entretenir ?

P4 : D'entretenir parce que j'ai retrouvé ce que je faisais avant et j'ai été un moment à l'arrêt et comme j'ai reprise bah j'me suis vite remis dans le bain quoi. Quand j'ai fait mes premiers essais il en revenait pas quoi il disait vous avez fait autant et autant ça a l'air d'aller donc j'disais oui ça va. J'veux dire j'viens pas pour dérrouiller non puisque je n'étais pas... non pour moi c'était plutôt un entretien.

I : Mais vous avez vu quels changements ?

P4 : Ba j'peux pas dire beaucoup non pas spécialement, peut être un peu l'arthrose que j'avais, l'arthrose des mains tout ça, parce qu'a un moment je faisais des crises d'arthrose ... ils ont jamais vraiment trouvé ce que j'ai à un moment donné ils ont dit polyarthrite mais ils étaient pas sûrs mais ça s'est fini comme ça d'un seul coup. Ça a quand même duré deux ans j'étais à la cortisone ils savaient pas quoi me donner à force. Y a des jours je savais même pas tordre mon gant de toilette, ils ont cherché cherché j'ai été à l'hôpital à Calais j'ai été une fois pendant huit jours ils ont fait toutes les prises de sang tous les... ils m'ont tout fait, la ponction lombaire j'disais j'ai jamais été malade j'ai jamais rien eu puis là ils m'ont tout fait mais jamais rien trouvé. Puis bon ça a fini qu'est ce qu'il y a eu j'ai eu des crises d'arthrose comme ça, surtout les mains, le matin j'étais raide raide comme ça de tout les mains. Des douleurs la nuit et le jour pas, le jour j'faisais moi j'crois que c'était un peu avec le métier, d'avoir toujours eu les mains dans l'eau les produits moi j'crois que ça doit jouer aussi la dessus. J'ai du faire des crises euh... puis maintenant c'est fini, comme ils disent ça peut revenir on sait pas mais faut bouger. En vieillissant quand on parle avec les gens ils ont tous heu, comme on dit t'as mal où .. c'est un peu ça hein les uns c'est les genoux d'autres les poignets d'autres le cou puis l'humidité c'est ça qu'il y a aussi. Non de ce coté là je peux pas dire que ... non mais ça me fait du bien c'est pour ça j'voudrais continuer après quand c'est fini là j'ai finis au mois de décembre ça

fait un an et on va essayer de voir si on peut reprendre, où je pourrais me mettre au pass sport ... mais comme y a plus beaucoup de place comme il disait j'ai encore trois places pour euh la piscine de st Pol, on verra il me dit je vais essayer de vous caser là-bas j'dis j'aimerais bien pour faire au moins une fois par semaine dire euh... au moins continuer une fois par semaine parce que là c'est deux par semaine et là ce serait qu'une fois, le jeudi mais il dit c'est rien du moment que je sais que je peux bouger hein. Et dans l'eau ça fait beaucoup de bien les mouvements dans l'eau ça fait pas de mal on ne sent pas, on sent pas ses douleurs. C'est un entretien que je voudrais continuer, ça concerne quand même heu...

I : Et si ça n'est pas ici vous pensez vous inscrire ailleurs ?

P4 : Ba je sais pas où... après c'est Coudekerque mais elle est pas encore faite la nouvelle piscine et ils vont être débordés aussi. Tout le monde va se ruer dessus, regardez Leffrinkoucke elle ferme l'autre elle va s'ouvrir bah y aura du monde. Bon après ici ils ferment pour des travaux hein, ici à Malo mais faudra après que ça ouvre mais c'est sur ça manque ils sont débordés. J'peux aller à Calais ma fille est à Calais, j'vais pas faire tous les jours, au moins une fois ou deux dans la semaine à Calais ou a Gravelines y a la piscine qui est pas mal non plus. On verra après bon avec l'âge que j'ai j'dis un an à la fois. Y en a beaucoup qui disent tu fais pas ton âge et j'dis bah faut se conserver hein. C'est l'activité physique qui tient, là j'ai fait un cancer des deux seins bah ils me disent on n'a jamais vu que t'as eu ça s'est jamais vu sur ton visage, t'as toujours été... oui mais j'dis c'est un tempérament faut pas... et puis j'suis pas du genre à me plaindre alors... là j'ai vu une voisine elle dit bah ça s'est jamais vu sur toi bah j'dis non je suis pas du genre à ma plaindre et puis

physiquement et j'ai toujours gardé un moral euh..donc c'est ça faut garder le moral..
c'est ça...

I : Ces séances vous ont permis d'améliorer des choses sur le niveau psychologique ?

P4 : (hésite) oui peut être, j'vous dis j'sais pas... vous voulez dire quoi sur le psychologique ?

I : Est-ce que vous avez un meilleur moral grâce à ces séances?

P4 : Moral peut être comparé avant après.

I : C'est pas forcément grâce aux séances ?

P4 : Non non, c'est que ça va beaucoup mieux puis voilà. Non moi toutes mes séances c'est pour m'entretenir. J'ai découvert ça juste après mon cancer j'avais fini mes rayons tout ça et j'ai découvert j'ai dit ça tombe juste bien. J'ai demandé à mon médecin j'ai demandé si il pouvait me faire un certificat. Il me disait si vous pouvez faire un peu d'activité ce serait bien, et puis j'dis j'serais amateur de faire la piscine il dit ah bon bah c'est parfait il dit j'vous fais un certificat puis...

I : Et donc c'est vous qui avez découvert le programme ?

P4 : Oui sur un petit livre qu'on avait reçu. Parce qu'on reçoit un petit livre sur les seniors tout les deux mois et en lisant ça je vois le sport heu... justement ils parlaient souvent de la piscine et quand on se présente euh.. on m'dit ah oui mais c'est pas nous qu'il faut venir voir pour ça... j'vous dis j'me suis une fois fait à moitié... j'dis ah

bon bah j'ai laissé tombé et quand j'ai découvert ça dans le petit livre... c'est bien ce qu'ils font dans ce petit livre car y a tout dedans, y en a c'est de la couture de la peinture, ils expliquent tout ce qu'on peut faire... c'est comme ça que j'ai découvert qu'il y avait de l'aquagym et tout ça. Y avait un numéro de téléphone puis j'ai appelé on m'a dit il faut un certificat médical et faut habiter Dunkerque même c'était fait pour les gens de Dunkerque. Donc il dit vous présenté un un... comme quoi vous êtes de Dunkerque puis un certificat puis c'est bon c'est comme ça que j'suis venue ici voir et on l'a fait tout de suite.

I : Et votre médecin traitant a joué un rôle dans le suivi ?

P4 : Non, il me demande même pas ça, bah il voit bien à chaque fois que je vais il dit ça va, je dis ouais ouais et il dit bah oui je le vois tout de suite ... non... non non bah j'suis retourné le voir après mes visites après avec le chirurgie pour mon cancer il a dit bah tout est bon on se revoit dans un an maintenant, j'ai plus que le cachet d'hormothérapie mais je le supporte bien. C'est pour ça je vous dis dans ma tête tout va bien, non mais j'ai été très bien suivi très bien... et tombé sur les bonnes personnes qui savent vous mettre en confiance c'est ça surtout.

I : Vous auriez aimé que votre médecin prenne une place plus importante dans le parcours sport santé ?

P4 : Mon médecin ? Je sais pas il est déjà tellement débordé donc si il doit encore s'occuper de ça. Fin je sais pas il le fait peut être avec d'autre de ses patients je sais pas mais avec moi non il m'en parle pas, il me connaît assez maintenant il voit ça se voit tout de suite. Quand il me voit il dit ça va ou ah t'as l'air plus fatiguée il voit tout de suite. Mais j'peux pas dire il m'a pris en main tout de suite avec mon cancer c'est

lui qui a pris mes rendez vous tout de suite il a téléphoné, il a tout fait il a dit aller il faut pas désespérer ça va aller. Il a tout pris en main il a tout... non pour ça on s'arrange très bien.

I : Ca vous a convenu comme ça ?

P4 : Ah oui comme ça ça me va, non j'suis pas du genre non plus à ce qu'on s'occupe trop de moi t'façon si ca va pas je vais le dire. Dans ma tête j'ai toujours été indépendant de ce que j'avais à faire j'aime pas qu'on s'occupe trop trop de moi non plus.

I : Et donc ici ça fonctionne avec un planning, ce point est important pour vous ?

P4 : Ah non c'est très bien, on sait quand même à quoi s'en tenir hein on sait qu'à telle date on a un contrôle et que... ba non ça c'est comme le médecin on sait qu'on a des contrôles au contraire c'est mieux.

I : Vous préférez une organisation sur un planning ou vous préférez de façon aléatoire ?

P4 : Ah non c'est mieux un planning je préfère. Ça me motive, ça nous oblige à aller autrement on irait quand on veut et après on n'irait plus. Là on sait que c'est tel jour, je trouve que c'est mieux comme ça. Puis y a plus d'organisation hein, c'est comme ca qu'on finit par plus y aller, on remettrait plus facilement.

Entretien 5 :

I : Racontez-moi votre relation au sport de manière générale.

P5 : Ba très content... euh... socialement et puis euh l'activité par elle-même quoi. Avant je faisais du tennis bah j'fais du paddle aujourd'hui, bah avec C. euh ça se passe super bien mais on n'est pas nombreux non plus on est quatre. Y a trois filles un garçon enfin bref... puis je fais de l'aquatraining, ba j'suis le seul homme aussi avec une dizaine de femmes bon faut bien le faire hein. Rires Voilà puis bah je suis ça de près quoi euh... j'y vais régulièrement à part quand je suis parti quoi, j'ai dû manquer deux séances parce que j'étais parti. Sinon quand je suis là bah je suis assidu quoi. Je suis assidu à tout ça, et j'vous dirais que bon bah euh... quand j'ai eu ma petite alerte au mois de décembre ou janvier de cette année, mais même avant j'avais commencé à... parce que j'étais très enveloppé quoi donc bah j'ai dit faut que je fasse quelque chose puis bon enfin j'ai quand même maigri en un an de temps de 11 kilos tout en me privant pas trop quoi... parce que je m'active, je fais une moyenne de 8km par jour, à peu près quoi ... euh j'fais tout à pieds, je monte pas à un bus, j'prends pas la voiture euh et puis enfin le bus je le prends un coup de temps en temps bien sûr mais je fais un maximum d'activités quoi.

I : Et avant tout ça vous faisiez déjà de l'activité physique ?

P5 : Bah avant j'étais dans un bar. Je tenais un bar friagerie, l'Odyssée je sais pas si vous y êtes allée à l'époque... donc j'ai cédé en fin 2018 et après bon bah forcément c'était plus la même chose, je commençais à faire de l'activité physique du vélo tout ça.

I : Avant c'était un manque de temps ?

P5 : Oui je travaillais mais je faisais rien à part des piétinements partout quoi.

I : D'accord, et comment êtes vous arrivés dans ce suivi de sport santé ?

P5 : Bah par rapport à mon opération de stent, j'ai suivi une rééducation cardiaque à l'hôpital et puis après j'me dis c'est vachement bien puis j'me dis faut que tu continues quoi donc j'ai été à Coudekerque là sur la place je sais plus comment il s'appelle ce centre qui fait du sport aussi là... à côté de Cora ... (réfléchit)... et puis après bah je suis venu ici, y avait sport santé, je fais du paddle et aquatraining.

I : Et comment avez-vous connu le sport santé ?

P5 : Je crois c'est à l'hôpital qu'ils m'en ont parlé je crois, j'me souviens plus comment j'suis arrivé là.

I : Votre médecin traitant a eu un rôle à jouer ou non ?

P5 : Non, non non enfin bon il m'a dit bien entendu qu'il fallait muscler le cœur quoi mais non sinon j'ai fait tout seul.

I : D'accord... C'est lui qui a fait la prescription ?

P5 : Ouais ouais.

I : Mais après il vous a suivi ?

P5 : Non, bah forcément je fais quand même des bilans cardiaques régulièrement quoi, tous les ans quoi et lui je le vois une fois tous les deux mois à peu près.

I : Et au niveau du suivi, vous sentez une différence avant/après ?

P5 : Ba j'suis mieux dans ma peau déjà, bon le fait d'avoir maigri je suis mieux dans ma peau c'est sûr. Bon après l'activité bon j'en fais quoi.

I : Vous êtes plus en forme ?

P5 : Ouais ouais ça va beaucoup mieux.

I : Et niveau psychologique vous pensez vous que ça a un impact ?

P5 : Ah oui oui, bah je me vois pas non plus chez moi à ouvrir la télé et rester toute la journée devant un poste de télé, j'ai besoin d'un réseau social de contact et d'activité.

I : Le fait que ce soit programmé ça vous va ?

P5 : Bah c'est obligatoire, enfin même si c'est pas obligé bah on se sent obligé, ça motive quoi. Non non c'est super puis même bon bah je sais que ça va s'arrêter au mois de juin puis bon je vais me prendre une licence déjà le sport pass toute l'année puis bon une licence pour le tennis ou autre.

I : Vous disiez au niveau interaction sociales ça apporte beaucoup aussi ?

P5 : Ba oui vous savez aujourd'hui on se tutoie on se tape sur l'épaule... c'est des relations amicales super quoi. Connaitre des gens puis c'est important quoi, c'est vachement important puis bon sinon on reste chez soi et là c'est la déprime assurée quoi. Surtout que j'ai encore subi une épreuve au mois d'août là, une dame avec laquelle je vivais depuis 98, j'ai été sorti violemment de mon appartement par son fils. On s'est séparé quoi, hein bon euh... ça fait beaucoup quoi... enfin bon ça y est je

suis remonté quoi. J'ai pas contre attaqué quoi pour faire ce qu'elle a fait c'est tout c'est pas bien. Enfin c'est tout c'est mon problème.

I : Et donc le sport vous a aidé de ce point de vue là quand même ?

P5 :Oui.

I : Et au niveau de la forme physique vous le voyez comment quand vous me dites que vous vous sentez mieux ?

P5 : Ba c'est pas une contrainte pour moi de... avant c'était peut être une contrainte pour moi de me déplacer quoi mais c'est plus une contrainte pour moi, au contraire ça devient une drogue de marcher hein... à force de marcher ça devient une drogue, si j'ai pas mes 8kms je suis pas content quoi.

I : C'était une contrainte de quel point de vue ? Vous aviez des douleurs ?

P5 : Bah non non non j'avais pas de douleur, mais la fainéantise peut être le manque de motivation, que j'ai eu avec cette chose là puis aussi le fait d'avoir eu ce problème cardiaque qui m'a dit bah faut que tu réagisses tu vois hein...

Entretien 6 :

I : Racontez-moi votre relation au sport de manière générale.

P6 : Justement je ne faisais plus du tout de sport parce que j'ai été opéré de la colonne vertébrale deux fois. Euh... j'ai des soucis de colonne vertébrale depuis que

j'ai 20 ans, donc le sport était très limité et tout le temps des soucis avec la colonne... donc en fait il n'y avait pratiquement plus de sport et donc depuis que j'ai été opéré de la colonne on recommence au fur et à mesure à... à me réhabituer. Donc en fait j'ai une grosse prise de poids c'est pareil j'ai été opéré de la... j'ai eu anneau sleeve by pass donc euh...

I : Donc ç a été limité par plusieurs soucis de santé. Donc ça fait longtemps que vous aviez eu ces problèmes, mais avant vous étiez sportif ?

P6 : Oui oui j'faisais du hand, j'faisais du hand dans une équipe régionale et on a découvert en fait... en fait ça s'est arrêté dès qu'on a découvert que j'avais des problèmes avec la colonne. Donc en fait j'ai une maladie des os, qui s'est greffée, qui reste toujours indéterminée et j'ai une carence hyper importante en B12 en B9 en vitamine D, et donc en fait j'ai les os qui deviennent très très fragiles.

I : Et vous avez connu comment ce système de sport santé ?

P6 : Mon médecin.

I : C'est lui qui vous l'a proposé ?

P6 : Oui parce que je suis arrivé euh... moi j'ai un parcours un peu atypique je suis arrivé sur Dunkerque il y a deux ans, parce que je reviens d'Afrique, et euh en fait vu que je revenais d'Afrique du à mes problèmes de dos j'suis arrivé ici et mon médecin m'a proposé justement de reprendre euh... parce que y a eu deux ou trois consultations hein j'ai été vu en fait à Berck. Parce qu'en fait j'ai eu un transfert de centres, moi en fait j'étais suivi sur Paris à Coubert et donc en fait j'ai été transféré à

Berck et Berck en fait m'a transféré à Zuydcoote au niveau de ... du soin de la douleur etc... et euh c'est eux qui m'ont conseillé en fait, ils ont conseillé mon médecin de faire du sport sur ordonnance.

I : Et votre médecin continue de vous suivre dans le cadre du sport santé ?

P6 : Non, en fait il me suit oui car je vois le médecin tous les mois car en fait je suis sous morphine. Donc en fait je vois mon médecin tous les mois et automatiquement il me demande si ça va heu... et donc heu... Après est ce que mon médecin me suit spécifiquement par rapport au sport non mais il suit mon activité entre guillemets physique parce que c'est très variant quoi.

I : Vous aimeriez qu'il y prenne plus part ?

P6 : Euh oui... oui j'aimerais bien ouais, justement peut être pour plus adapter, mieux orienter. Que là en gros il m'a dit voilà y a cette structure qui existe sur Dunkerque, faut le faire mais en fait voilà moi là ça se termine si Alexandre ne m'avait pas dit qu'il y avait le sport pass pour continuer euh... voilà c'était fini quoi. Et moi sans activité, mon état physique va chuter quoi.

I : D'accord, donc là vous êtes à combien de temps de suivi ? Vous avez terminé là ?

P6 : Ah oui oui j'arrête là, là j'ai encore la semaine prochaine, je finis l'année, et en fin d'année j'ai terminé.

I : Vous avez vu quelle amélioration ?

P6 : La marche, la marche énormément... c'est pareil y a eu euh... donc j'suis inscrit depuis décembre l'année dernière euh... décembre j'ai pas pu venir parce que j'étais vraiment pas bien, j'ai commencé en janvier, après j'ai dû arrêter une période, j'ai dû reprendre, après y a eu les vacances et ça par contre je trouve ça dommage par contre, le gros euh... ce gros trou euh ça je trouve ça un peu dommage donc y a eu les vacances donc j'ai repris, puis ça s'arrête encore euh... ça s'arrête à nouveau quoi. Mais ça vraiment euh... enfin ça a pas été facile, par contre quand je vois sur une longue période automatiquement moi je reprends une ... bah je reprends en fait un renforcement musculaire euh... j'ai reperdu énormément de poids, parce que là j'ai du perdre euh... je faisais 117kgs et je suis descendu à 86... donc je pense que le sport a participé à ça, le fait que je reprends une activité etc... donc ouais c'est bénéfique pour moi pour le poids et pour l'activité physique quoi...

I : Et sur les douleurs ?

P6 : Non.

I : Et sur le moral, vous y voyez un bénéfice ?

P6 : Bah j'ai un bon moral donc euh... enfin j'ai toujours des hauts ...enfin c'est la vie c'est... parce qu'en fait moi je suis ici en France, ma femme et mes enfants sont en Afrique, j'peux pas aller en Afrique à cause de ce que j'ai donc c'est assez... mais voilà en général j'ai un très bon moral donc j'pense... enfin moi personnellement ça ne m'a pas atteint, ça n'a pas fait d'évolution, parce que je garde toujours le...

I : Et le fait que ce soit programmé, avec un planning, c'est important ?

P6 : Bah moi dans mon cas oui, parce qu'en fait moi je fais du sport plus le kiné à coté, donc comme j'ai deux à trois séances de kiné euh... de la kiné réparatrice par semaine, pour moi c'est bien que le sport soit caler en fait euh... et comme ça en fait j'ai vu en fait avec mon kiné on a vu pour caler les séances de kiné par rapport aux séances de sport donc moi dans mon cas c'était bien.

I : Et qu'est ce qui vous motive à faire du sport ? Vous me dites que vous continuer à faire des séances.

P6 : Parce que c'était bénéfique, c'est bénéfique pour moi, il me faut une activité parce qu'en fait j'ai... là j'ai deux prothèses discales, j'ai une double vertèbre renforcée avec une cage , parce que quand j'ai été opéré la première fois, la vertèbre... parce que c'est là où on s'est aperçu réellement que j'avais une maladie des os... malgré que les examens avant opération étaient... enfin y avait rien, quand j'ai été opéré on s'est aperçu que mes os à l'intérieur c'est creux quoi donc l'arthrodèse ça a fait que j'ai eu la vertèbre L5 et L4 qui a fissuré quoi. Donc moi une activité il m'en faut tout le temps, si j'en ai pas euh... non puis après le fait de reperdre du poids euh... ça fait aussi sortir. J'trouve que... en activité physique, enfin moi quand j'étais jeune j'en faisais donc euh...

I : Oui le sport était déjà important pour vous.

P6 : Ba oui parce que en plus de ça j'ai été mis en... avec le dos j'suis en invalidité donc euh au moins ça fait une activité.

I : Et au niveau social vous y voyez un bénéfice ?

P6 : Ba oui parce que bah on s'entend bien, enfin après moi je m'entends bien avec euh... que ça soit avec A. ou autre, donc forcément on crée euh... j'veux dire même si on se voit que deux fois par semaine bah on crée en fait on va dire un lien. Et j'vois qu'ils me passent en sport pass euh bah j'vais essayer de m'arranger avec eux pour qu'ils me gardent le même créneau. Bah après c'est plus facile parce qu'ils me connaissent dans le cadre du sport sur ordonnance donc c'est bien aussi pour ceux qui continuent, d'être suivi avec les mêmes personnes. Parce que moi il faut vraiment que... enfin moi j'ai besoin d'un renforcement musculaire donc c'est ce qu'on avait commencé à faire, donc veut mieux que ce soit les mêmes personnes qui nous suivent pour continuer ce qui avait été mis en place.

I : Donc globalement vous êtes satisfait ?

P6 : Oh globalement oui, bah sinon j'aurais arrêté et je serais reparti dans une salle de sport ou dans une autre structure hein, parce qu'après j'ai appris qu'il y avait une autre structure sur Dunkerque. Parce que surtout pour les personnes comme moi qui ont des difficultés... y a un grand centre apparemment euh... c'est un centre de kiné j'crois que c'est avenue de... là où y a les glacis. Y a un très grand centre de kiné en fait qui font du sport. Par contre y a encore une autre structure en fait j'sais plus... les noms j'ai pas retenu. Mais moi j'préfère rester ici quoi.

Entretien 7 :

I : Racontez-moi votre relation au sport de manière générale.

P7 : Donc euh avant le dispositif ou pendant le dispositif ?

I : Avant et pendant...

P7 : bah avant le dispositif ba je courrais deux à trois fois par semaine quand même et de la marche de temps en temps après j'ai eu un cancer du sein, après euh donc là opération et de la radiothérapie et euh l'hormonothérapie. Et en fait pendant les traitements le sport j'en ai fait beaucoup moins j'allais quand même à la piscine. Et après j'ai entendu parlé du dispositif ici et donc vraiment ça m'a... donc en fait cette année ça m'a permis, ça s'est vu dans la progression de l'effort physique et maintenant bah j'ai rajouté du vélo en plus donc vraiment moralement puis en fait l'effort physique bah ouais.

I : quand vous dites l'effort physique vous le voyez sur quoi ?

P7 : bah quand je suis arrivée euh au dispositif j'me sentais fatigué et puis ça m'a permis de retrouver cette souplesse et je pense que moralement ouais ça aide à ... mieux appréhender l'effort physique ouais.

I : c'est le sport en lui-même qui vous a aidé moralement ?

P7 : ouais ouais, après y a les relations en même temps... bah vu que j'étais à la piscine et au pilates forcément j'étais pas toute seule donc ça aide aussi je pense. Le fait de voir du monde. Et pas... comme j'aime beaucoup courir et faire du vélo, de temps en temps c'est avec une amie mais pas... j'aime bien faire du sport toute seule en fait puis là j'me suis rendue compte que le faire avec d'autres personnes ça apporte autre chose.

I : d'accord, et là vous êtes plus en forme vous dites ?

P7 : Ouais, même si à la base j'étais venue pour une perte de poids et ça n'a pas été significatif quoi. On va dire un maintien... pas de prise de poids mais euh c'est du maintien.

I : Ok, votre médecin traitant a eu un rôle à jouer dans le parcours ?

P7 : bah non non juste l'ordonnance et puis c'est tout. Il a pas... après je lui dis que ça me fait du bien mais c'est pas pour autant qu'elle demande un retour quoi en fait...

I : et donc vous avez connu ce programme comment ?

P7 : euh... c'est mon mari qui m'en a parlé. Il m'a dit « tu sais euh sur Dunkerque on fait du sport santé ». Et comme il allait à la piscine bah de ce fait là euh... de ce fait là ouais j'y suis allée.

I : Il l'a appris à la piscine ?

P7 : Ouais il l'a appris à la piscine. Mais c'est vrai qu'après quand on le sait y a beaucoup de communications et des affiches tout ça. Mais euh donc du coup j'ai fait le bouche à oreille mais sinon on en entend beaucoup plus parler qu'avant.

I : Ok... Vous l'avez vécu comment le programme ?

P7 : Très très bien. Ah mais c'est sur avec la période covid on a arrêté on a repris, pour euh... moi d'y aller à pied ça a été un grand bienfait quoi. Parce que ils ont accordé justement pour les sport santé d'y aller et ca c'était génial. On n'était pas beaucoup, c'est un peu égoïste à dire mais ça en fait... c'était vraiment très très bien. Parce qu'après quand le public est arrivé ouais c'était totalement différent. C'est pas péjoratif hein mais on le sentait tout de suite c'était pas du tout pareil... Après est-ce que... pour la piscine est ce que il faut euh... l'enlever avec le public je pense que oui... pour les bienfaits de la séance.

I : Là les activités sont programmées, sur un planning, ça vous convient ?

P7 : Oui oui tout à fait parce que je prenais ce qui m'allait bien c'était le jeudi pilates et vendredi donc ouais ça m'allait bien y avait pas... ca correspondait à mes attentes.

I : elles étaient sur quoi vos attentes ?

P7 : c'était pilates et de la piscine donc forcément ça répondait à ce que je voulais.

I : et donc un planning vous convient par rapport à la programmation c'est ça ?

P7 : euh... bah le cours en lui-même parce que des fois on se dit ah tiens j'ai pas envie d'aller au cours, j'ai jamais ressenti ça en fait, c'est... pas aller avec les pieds lourds... non ça n'a jamais été le cas en fait.

I : d'accord, vous avez toujours été motivée ?

P7 : ouais ouais, et c'est là j'me suis rendue compte à chaque fois la progression quoi du physique. Beaucoup moins fatiguée et plus d'aisance et ça s'est vu dans le résultat heu... la progression.

I : et donc au niveau du moral aussi vous voyez une différence ?

P7 : pareil, ouais, aussi bien physique que moral ça va ensemble ouais...

I : là pour la suite vous envisagez de poursuivre une activité ?

P7 : ouais... ça reste heu... donc là par contre euh... je me suis mise au yoga et j'trouve que ça apporte, c'est complémentaire en fait. Donc la course à pieds je vais garder, vélo je vais garder et piscine de temps en temps. Ce sera moins souvent mais euh après reste à voir comment piscine ça s'organise... mais ouais piscine ce serait l'activité principale.

I : donc vous avez besoin de sport toute seule comme vous dites et en collectif.

P7 : Ouais et en collectif...

I : c'est complémentaire quoi.

P7 : ouais.

I : Et donc tout à l'heure on parlait du médecin traitant. Donc il n'a pas eu vraiment de rôle, juste la prescription ? Vous lui avez demandé la prescription ?

P7 : Ouais c'est ça. Mais c'est vrai que j'aurais pu en parler mais euh... j'en ai pas eu l'occasion en fait.

I : Et vous auriez aimé qu'il s'en mêle un peu plus ou pas ?

P7 : Ba après en sachant les bienfaits ce que ça apporte je trouve que le conseiller à ses patients ce serait bien. Ce serait un plus.

I : D'accord, car c'est vous qui avez dû amener l'information ?

P7 : Ouais c'est ça. C'est bien que mon mari m'a dit bah tiens ça se fait sport santé et après j'étais moteur... mais je trouve ça un peu dommage euh... bah j'trouve un peu la relation... j'ai toujours voulu faire une cure après mes traitements... et quand je suis allée voir mon médecin il m'a dit ah bah non on fait pas de cure euh... et après quand j'suis retournée de cure je lui ai dit le bienfait que ça apportait et bien je peux vous dire que les mois suivants il le prescrivait pour les patients hein... ça a été vraiment... il comprenait pas... il savait pas l'importance que ça donnait au retour de ces cures. Là je pense que c'est exactement pareil.

I : donc peut être pas assez d'information au départ ?

P7 : Ouais c'est ça pas assez d'information ouais... sur les bienfaits de ce que ça apporte et je pense que c'est vraiment un... vraiment un plus ouais. Pour aider la personne.

I : au final c'est plus les patients qui vont lui apporter l'information.

P7 : Ouais ouais, après j'avais dire moi j'ai pas de traitement médicamenteux, donc ce sera que au physique et bien être après euh... ouais je sais pas comment ça pourrait... qu'est ce qui pourrait être par rapport au médecin. Vous voyez ce que je veux dire ?

I : oui ce qu'il pourrait apporter en plus ?

P7 : ouais ouais, en sachant qu'il peut prescrire mais après euh... le retour de ça, de vous associer ouais ce serait bien mais euh ç ce moment là faudrait peut être qu'on se rencontre à plusieurs étapes en fait.

I : donc que le médecin fasse partie du bilan ?

P7 : Ouais du dispositif, ouais l'intégrer.

Entretien 8 :

I : Racontez-moi votre relation au sport de manière générale.

P8 : Bah c'est... quand je suis arrivée là j'étais un peu méfiante car j'ai déjà fait du sport avec le CCAS et puis dans les salles de gym avant quand j'étais plus jeune et j'avais pas du tout aimé parce qu'on fait un peu n'importe quoi n'importe comment et puis si on fait mal y a personne pour nous dire que le mouvement n'est pas bien. Et quand je suis arrivée là la marche nordique je connaissais pas la manière de marcher avec les bâtons et l'équipe a été très ... c'était conviviale c'était... on est bien accueilli on nous montre les gestes, on nous dit si c'est pas bien, on nous demande toujours si ça va si on peut aller plus loin si on n'est pas essoufflé. Car au début c'est pas évident, et c'est ça que j'ai apprécié dans l'équipe... aussi bien en marche nordique qu'en aquagym.

I : Et avant ça vous faisiez déjà du sport ?

P8 : Je marchais mais j'étais factrice et je faisais des tournées en voiture donc euh... quand j'avais fini j'avais plus envie de monter ni de descendre les escaliers ni de faire quoi que ce soit (rires).

I : Là au cours du programme vous avez vu une évolution ? De quel genre ?

P8 : Oui parce que je marchais difficilement, enfin je marchais bien mais pas rapidement. Ça fait 11 ans et demi que je suis à la retraite j'ai eu un mari malade que j'ai du garder et soigner donc euh j'avais perdu beaucoup de... en activité, je marchais moins... j'ai toujours eu des petits enfants à garder donc ça m'a aidé, aller

à la plage, jouer avec eux donc ça ça m'a aidé. Puis maintenant mon mari est malheureusement est décédé et j'ai voulu quand même... j'ai eu un cancer du sein et donc après ma fille me voyait pas trop bien. Moi je le sentais pas mais ma fille me disait « écoute maman faut que tu te bouges que tu te trouves une activité parce que là tu es dans ton fauteuil »... donc c'est elle qui a cherché le sport pass, enfin le sport sur ordonnance et donc je me suis inscrite, c'est comme ça que ça a démarré.

I : Donc c'était plus le moral qui n'allait pas à ce moment là ?

P8 : Non même pas mais mais... bon c'était en 2019, et puis en 2020 le covid confiné tout ça ça fait que j'étais en... en veille... je voyais plus l'utilité de sortir, de marcher...

I : Et sur le moral le programme a eu un impact ?

P8 : Oui parce qu'on rencontre des personnes de notre âge, qui ont eu des soucis de santé, même si on n'en parle pas et c'est bien et puis on parle de chose et d'autre aussi bien avec les animateurs que les autres adhérents.

I : Et donc votre médecin traitant a joué quel rôle ?

P8 : Il m'a fait l'ordonnance mais il connaissait pas trop... il avait pas l'air très au courant mais bon je le vois tous les trois mois il dit c'est bien continuez... mais au début il ne comprenait pas trop ce que c'était le sport santé.

I : Et du suivi vous en parlez ?

P8 : Oui car j'ai des personnes de mon âge qui ont des soucis de arthrose, de dos tout ça mais elles n'habitent pas à Dunkerque donc euh voilà...

I : Et mis à part le rôle de prescription le médecin traitant a eu un autre rôle à jouer ?

P8 : Non.

I : Vous n'en parlez pas ?

P8 : Si il sait que je fais de la marche nordique mais c'est tout euh... bon quand je vais il fait les examens, la tension, l'oxygène... et puis bon un suivi comme ça, mais c'est plus parce que j'ai le cancer du sein que le suivi pour...

I : Vous aimeriez qu'il en parle un peu plus ?

P8 : Oui. Parce que c'est important je pense qu'il en parle à ses patients qui ne savent pas ... comme moi je ne savais pas si ma fille ne m'avait pas dit regarde y a le sport santé à Dunkerque. Et c'est vrai que maintenant je vois les affiches partout mais avant je ne voyais pas les affiches.

I : Et donc le mode de fonctionnement par un planning vous convient ?

P8 : Oui, parce qu'on choisit hein, y a des créneaux, moi on m'a dit le mardi matin c'était impeccable, le mardi matin 10h 12h, la piscine c'était 11h 12h c'était bien.

I : Là vous envisagez comment la suite après le programme ?

P8 : Là je vais essayer de m'inscrire à sport pass, maintenant faut que je vois à quel taux je suis parce que c'est par taux d'imposition enfin... la carte là je sais pas trop... et comme on arrive en février il faut payer l'année même si on fait que trois mois quoi donc euh... faut que je vois à quel taux je vais être mangée niveau cotisation (rires).

I : Et donc votre activité physique va être basée surtout sur le sport pass ? et d'autres choses à côté ?

P8 : Bah le sport pass je vais commencer avec la marche euh... nordique je vais continuer parce que ça me fait du bien. La piscine je vais attendre comment évolue le pass sanitaire et tout le machin parce que j'ai dit oui aux trois doses mais non à la quatrième donc si c'est pour que les portes se ferment après c'est pas la peine.

I : Vous envisagez de faire d'autres activités à côté du sport pass ?

P8 : Après bon je marche je laisse la voiture, si je dois aller je m'en vais à pied... c'est plutôt beaucoup de marche plutôt qu'un autre sport. La piscine c'est plutôt occasionnel avec les petits enfants.

I : Vous diriez que ça vous a motivée à faire une activité physique le programme ?

P8 : Oui parce que je pense que j'aurais pas intégrée euh... une autre ... comme le CCAS... parce que j'étais déçue une fois donc je veux pas recommencer et puis

dans les différentes associations quand je les vois marcher j'me dis bon faut quand même respecter le rythme de chacun.

Entretien 9 :

I : Racontez-moi votre relation au sport de manière générale.

P9 : Avant d'être malade je faisais pas trop de sport et depuis que je suis malade je fais énormément de sport... je fais beaucoup de sport par rapport à avant ça c'est clair. Tous les jours j'essaie de faire une activité, en dehors de mon travail. J'ai repris à mi temps donc quand je suis pas au travail je fais une activité sportive ou alors des fois j'me pose parce que après j'fais beaucoup de sport en reprenant le travail mais c'était trop en fait donc il a fallu que je retrouve le bon dosage.

I : Vous êtes arrivée comment au sport santé ?

P9 : Du bouche à oreille en fait j'avais une amie qui avait la même pathologie que moi et elle m'a donné l'adresse elle m'a dit va t'inscrire là bas, et en plus on était en période covid et tout fermait en fait. Dès que je commençais une activité bah elle arrêtait parce qu'y avait confinement ou restriction ect...Et donc bah voilà je suis arrivé ici...

I : Votre médecin traitant a joué un rôle dans ce programme?

P9 : Ah bah oui parce que après ma copine m'en a parlé il fallait une ordonnance mais je bénéficiais déjà d'une ALD donc ce n'était pas un problème parce que j'étais en ALD.

I : Et après il a eu un autre rôle au cours du suivi ?

P9 : Ba non.

I : Vous n'en parlez pas spécialement avec lui ?

P9 : Ah bah il sait que je fais du sport hein donc après j'ai des problèmes de thyroïde etc donc euh parce que je voulais perdre du poids et donc avec ma thyroïde c'était compliqué.

I : Vous auriez aimé qu'il participe au suivi ?

P9 : Ba oui pourquoi pas. (Parait hésitante)

I : Pas forcément nécessaire ?

P9 : Ba non, il est surbooké donc je sais pas si voila...

I : Vous avez vu une progression pendant le parcours ?

P9 : Ba oui le physique, le souffle, le ... bien être après le sport et la satisfaction personnelle de faire quelque chose et se sentir bien en fait.

I : Au niveau du moral ça a joué ?

P9 : Oui, clairement, en période de covid...

I : Sur quel point de vu ?

P9 : Disons que quand j'étais malade ca date de 2019 j'étais en chimiothérapie, j'ai juste fini ma chimiothérapie et j'avais me faire opérer après et donc mon opération a été repoussée avec le covid donc j'étais pas bien du tout donc ça m'a fait énormément de bien de refaire du sport.

I : Et donc le programme fonctionne avec un planning, ça vous convient ?

P9 : Bah oui, chaque activité est avec un planning, avec toujours une heure à respecter, bah après la marche de 10h30 à 12h c'était bien au niveau du temps ça fait une heure et demie, après l'aquatraining c'était bien mais c'était soit le vendredi à 8h15 dans l'eau c'est tôt... par contre le jeudi midi mais c'était chaud après le boulot fallait courir, c'était la course...

I : Après le programme quel est votre objectif au niveau de l'activité physique ?

P9 : Ah bah je me suis inscrite à Dunkerque natation pour l'aquabike, j'en fais deux fois dans la semaine, je fais du yoga une fois, je fais de la sophro, je fais... j'ai la longe, mais la longe je vais enlever le yoga et la sophro aux beaux jours et puis je vais refaire de la longe en fait à la place. Et je fais du vélo enfin...

I : Vous diriez que le programme vous a aidé à vous lancer dans le sport ?

P9 : Oui, ça me fait du bien de faire du sport.

I : Quel est votre ressenti général ?

P9 : Bah positif, ah non vraiment c'est bien.

Entretien 10 :

I : Racontez-moi votre relation au sport de manière générale.

P10 : Euh... c'est ce que je disais au collègue là, c'est nécessaire et c'est une espèce de drogue entre guillemets. Parce que j'ai fait du sport santé sur ordonnance et là ça s'est arrêté et bah... j'en redemande quoi voilà donc euh c'est... une espèce d'adrénaline quoi.

I : avant d'adhérer au programme c'était déjà le cas ?

P10 : Bah je faisais du yoga euh... bon là j'ai déménagé j'ai été pendant plus d'un an et demi à faire des travaux dans un appartement, j'ai pas fait ... j'me suis pas du tout inscrite à quoi que ce soit et là euh bah l'opportunité de faire ce sport santé sur ordonnance ça a été une opportunité de rentrer dans le système. Et puis de me mettre au sport. Je marche facilement mais le renforcement du haut du dos et... c'était bien.

I : comment avez vous connu ce programme ?

P10 : Par une revue les enfants de Jean Bart je crois. D'ailleurs y a un article affiché dans son bureau. Oui les enfants de Jean Bart c'est ce qui m'a informé.

I : Comment ça s'est passé ensuite pour l'inscription ?

P10 : j'ai dû aller voir mon médecin qu'il me fasse une ordonnance puis après on m'a reçu, fait faire des exercices puis après je suis entrée dans le système et dans le programme.

I : votre médecin vous suit dans ce programme sport santé ?

P10 : Ah non non, vous savez les médecins c'est montre en main chrono... à peine 10 minutes euh... non.

I : Vous avez senti des changements durant le parcours ? Que ce soit au niveau moral ou physique ?

P10 : moral non. Bon c'est vrai qu'on a vécu une période de pandémie donc ça n'a pas toujours été simple mais euh... par rapport au... non non j'ai un moral... j'suis positive en général.

I : et au niveau physique vous avez vu du changement ?

P10 : au niveau physique oui... Enfin pas vraiment d'amélioration mais de l'entretien surtout pour ne pas... bon c'est surtout de la souplesse moi j'ai une hernie discale au

niveau des cervicales j'ai des tassements de vertèbres au niveau des lombaires...
donc ça entretient la souplesse hein surtout... ça évite que ça s'aggrave quoi.

I : et le fait que ce soit un planning vous convienne ?

P10 : ah oui oui comme ça je choisis les activités que je vais reprendre.

I : donc là ça se termine et vous disiez que vous envisagiez de poursuivre une activité physique régulière ?

P10 : oui, deux activités physique plus le sport santé.

I : Donc pas que dans le programme ? vous êtes motivée pour faire d'autres choses en plus ?

P10 : Oui oui c'est ça.

Entretien 11 :

I : Racontez-moi votre relation au sport de manière générale.

P11 : De manière générale j'ai toujours pratiqué du sport quasiment. J'ai fait beaucoup de volleyball, de l'âge de 15 ans jusque 45 ans après j'ai plus fait d'activité dans un club mais j'ai toujours fait du vélo, de la ballade, de la marche... Depuis la retraite je fais du golf, donc j'y vais en moyenne deux fois par semaine. Je faisais du vélo aussi mais j'ai arrêté parce que j'ai des problèmes de hanche je dois me faire opérer au mois de mai. Et donc l'année dernière au mois d'avril j'ai fait un infarctus

on m'a posé deux stents et les cardios m'ont conseillé de voir la ville de Dunkerque sport santé pour faire de la réadaptation cardiaque.

I : d'accord, ce sont donc les cardiologues qui vous en ont parlé ?

P11 : Voilà tout à fait.

I : Pendant le parcours avez-vous constaté une progression physique ou psychique ?

P11 : Euh... pfff... disons que comme je faisais pas mal de sport avant, c'est dans la routine pour moi quoi. Bon les tests qu'on m'a fait passé ici c'est vrai que ça s'est légèrement amélioré par rapport à il y a 6 mois. Mais avec le sport santé j'ai fait de l'aquagym et de l'aquatrainning donc j'ai d eux activités par semaine plus le golf en plus mais j'me sens bien quoi y a pas de... Même sur le plan cardiaque j'ai eu des nouveaux rendez vous depuis l'opération et tout se passe normalement.

I : Au niveau du moral vous y avez trouvé un changement ?

P11 : Non le moral est toujours bon, je suis pas de nature pessimiste donc voilà. Rires. Après bon euh... certains évènements font qu'on se pose quelques questions quelque fois, mais euh non ça ça va.

I : votre médecin traitant a eu un rôle à jouer ?

P11 : bah oui il me suit depuis quelques années, déjà il m'a appelé quand j'ai eu mon infarctus et demander des nouvelles et m'a conseillé aussi le sport santé. Je le vois

régulièrement de toute façon pour le renouvellement des médicaments donc euh il est bien au courant de tous mes petits soucis. *Rires.*

I : Vous en parlez du sport santé pendant votre suivi avec votre médecin ?

P11 : Oui euh... à chaque fois que j'ai... un ou deux rendez vous avec la cardio je lui dis que je fais sport santé, les activités que je faisais... et à mon médecin traitant aussi d'ailleurs.

I : Qui vous l'a prescrit ?

P11 : A l'origine c'est euh... les cardiologues de l'hôpital qui m'avait mis ça sur le compte rendu et puis c'est la cardiologue Dr S. qui me suit et qui m'avait donné un prospectus.

I : Et votre médecin traitant a dû vous le prescrire ?

P11 : Je ne sais plus mais c'était préconisé par l'hôpital, mais je ne sais plus si j'ai eu une ordonnance ou quelque chose...

I : Le fait que les activités soient planifiées vous convient ?

P11 : Oui oui, puis j'ai eu un premier entretien avec A. au mois de septembre, j'en ai un au mois de décembre, j'en ai un maintenant. J'en ai tous les trois mois on teste l'endurance la souplesse...

I : Vous envisagez comment la suite après ce programme ?

P11 : Bah justement il m'en a parlé un petit peu donc là je suis inscrit jusque septembre et après y a moyen de continuer des activités avec sport pass. Donc je verrais après mon opération de la hanche ce que je vais faire, est ce que je continue coté piscine ou quelque chose coté terrestre en marche. En sachant que le golf je vais continuer, j'espère reprendre le vélo aussi donc... j'vais pas rester sans rien faire de toute façon.

I : Globalement, vous vivez comment ce parcours ?

P11 : C'est bien parce que c'est bien planifié, je sais que y aura ça y aura ça... c'est dans l'emploi du temps de la semaine.

AUTEURE : Nom : VANDENBUSSCHE - DEHOUX

Prénom : Julie

Date de soutenance : 23 novembre 2022

Titre de la thèse : Etude qualitative sur l'expérience des patients sur l'évolution de leur état de santé dix mois après le début du programme « sport sur ordonnance » de Dunkerque.

Thèse - Médecine - Lille 2022

Cadre de classement : médecine générale, médecine du sport

DES : médecine générale

Mots-clés : exercice physique, maladie chronique, activité physique adaptée

Résumé :

Introduction :

La mise en place de l'activité physique adaptée a permis à une population fragile de pratiquer une activité physique adaptée à l'état de santé. Dans ce cadre, la ville de Dunkerque a mis en place le « sport santé sur ordonnance » en 2019, permettant à certains patients en affection longue durée d'accéder à une activité physique encadrée par des éducateurs sportifs formés, financée par la ville pendant un an.

Objectif : analyser l'expérience des patients suivis au programme « sport santé sur ordonnance » à Dunkerque sur les changements qu'ils ont constatés sur leur santé. Ces entretiens permettront également d'évaluer la place du médecin généraliste dans ce suivi.

Méthode : étude qualitative avec des entretiens individuels semi-dirigés, avec des patients suivis au dispositif « sport santé sur ordonnance » à Dunkerque.

Résultats : les participants expriment une évolution surtout psychique. L'activité physique permettant d'avoir une meilleure estime de soi, retrouvant un corps dont ils sont fiers.

Un autre changement important était social. Les patients se retrouvent ensemble régulièrement lors des séances de sport et établissent des liens avec des personnes ayant un vécu similaire aux leurs.

Le changement physique était bien constaté, même s'il semblait moins important.

Enfin le sport sur ordonnance a permis un changement des habitudes chez les participants, avec une activité physique plus présente dans leur vie quotidienne.

Le médecin généraliste a joué un rôle de prescripteur aux yeux des patients. Les informations sur le sport santé étant amenées par le patient, et le suivi par les éducateurs sportifs.

Conclusion : Le sport santé à Dunkerque a permis à de nombreux patients de constater les bénéfices de l'activité physique sur leur état de santé. D'abord psychiques, les changements étaient aussi constatés sur la vie sociale, la santé physique et sur les habitudes de vie. Par contre le rôle du médecin généraliste était minoritaire, intervenant seulement pour la prescription initiale faite à la demande du patient.

Composition du Jury :

Président :

Professeur Christophe BERKHOUT

Assesseurs :

Docteur Patrick BACQUAERT

Docteur Jean-Jacques CRIGNON

Directeur de thèse : Docteur David WYTS