

[Expertise collective Inserm « Activité physique : prévention et traitement des maladies chroniques »](#) [1]

Institut national de la santé et de la recherche médicale (Paris, France). (2019). **Activité physique : prévention et traitement des maladies chroniques**. Paris : Éditions EDP Sciences.

L'objectif de cette expertise collective est de réaliser un bilan des connaissances scientifiques et d'analyser, dans le cadre des maladies chroniques, l'impact de l'activité physique et sa place dans le parcours de soin. Cette expertise s'appuie sur une analyse critique de la littérature scientifique internationale réalisée par un groupe pluridisciplinaire de treize chercheurs experts dans différents domaines relatifs aux pathologies chroniques, à la médecine du sport et à la psychosociologie. Les principales pathologies étudiées sont les pathologies cardiovasculaires, les cancers, le diabète et les pathologies respiratoires chroniques, mais aussi l'obésité, certaines maladies mentales (dépression, schizophrénie), ainsi que les troubles musculosquelettiques (TMS) et la multimorbidité.

Les **principales recommandations** sont les suivantes :

- Prescrire de l'activité physique pour toutes les maladies chroniques étudiées et l'intégrer dans le parcours de soin ;
- Adapter la prescription d'activité physique aux caractéristiques individuelles et médicales des patients ;
- Organiser le parcours du patient afin de favoriser l'activité physique à toutes les étapes de la pathologie ;
- Associer à la prescription une démarche éducative pour favoriser l'engagement du patient dans un projet d'activité physique sur le long terme ;
- Soutenir la motivation du patient dans la mise en œuvre de son projet ;
- Former les médecins à la prescription d'activité physique ;
- Former des professionnels de l'activité physique à la connaissance de la pathologie et à l'intégration de l'activité physique dans l'intervention médicale ;
- Promouvoir des recherches.

[En savoir plus \(Inserm\)](#) [2]

## Liens

[1] <https://www.inshea.fr/fr/content/expertise-collective-inserm-%C2%AB-activit%C3%A9-physique-pr%C3%A9vention-et-traitement-des-maladies>

[2] <https://www.inserm.fr/information-en-sante/expertises-collectives/activite-physique-prevention-et-traitement-maladies-chroniques>