

[Accueil](#) > [Actualités](#) > [Juin 2018](#)

## L'activité physique au service de votre santé !



15-06-2018

En date du 15 juin 2018, la ministre de la Santé, Lydia Mutsch, et le ministre des Sports et de la Sécurité sociale, Romain Schneider, ont lancé le Programme National Thérapeutique Sport-Santé (PNTSS), ainsi que la campagne nationale « Sport-Santé 2018 », initiés par l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte, le Luxembourg Institute of Health (LIH) et la Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (FLASS).

La sédentarité est une des premières causes de décès dans le monde et elle est un des facteurs de risques les plus importants des maladies chroniques. L'activité physique permet de limiter le risque de récurrences de certaines maladies chroniques (cancers, obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, neurologiques, etc.) et de donner un plus grand confort de vie aux personnes qui en sont frappées. Elle permet notamment d'améliorer les fonctions cardiovasculaires et respiratoires, de renforcer la musculature et la motricité, et de lutter contre la dépression et l'anxiété.

### Objectif du PNTSS : Retrouver la Santé par le Sport !

Si les bénéfices de l'activité physique sur l'évolution de certaines maladies chroniques sont désormais prouvés, ils restent encore trop peu connus des patients et du grand public. Ainsi, aujourd'hui, plus de 65 heures d'activité physique thérapeutique sont proposées chaque semaine aux personnes atteintes d'une maladie chronique au Luxembourg. Cependant, le taux de participation est relativement limité par rapport au grand nombre de personnes qui pourraient en bénéficier.

Selon la devise « se soigner en bougeant », le PNTSS vise dès lors à accroître la participation des personnes atteintes de maladies chroniques, aux divers cours d'activité physique proposés au Grand-Duché. Pour ce faire, le programme s'articule autour de quatre axes : coordination de l'offre en matière d'activité physique thérapeutique, promotion de cette offre, formation des professionnels de santé et de l'exercice physique, recherche en sport de santé.

### Campagne nationale « Sport-Santé 2018 » pour sensibiliser les patients et les professionnels de santé

Dans le cadre de l'axe « promotion » du PNTSS, la campagne nationale « Sport-Santé 2018 » vise, d'une part, à informer les patients, le grand public et les professionnels de santé des bénéfices de l'activité physique sur certaines maladies chroniques et de l'offre disponible au Luxembourg en matière d'activité physique thérapeutique. D'autre part, le PNTSS met à disposition des professionnels de santé les outils permettant d'évaluer les niveaux d'activité physique de leurs patients, afin de leurs donner rapidement des conseils très précis en fonction de leur santé.

### L'Actimètre

L'Actimètre est un nouvel outil créé pour cette campagne nationale « Sport-Santé 2018 » dans le but d'aider les professionnels de santé, et en particulier les médecins, à mesurer rapidement l'activité physique de leurs patients comme un signe vital. Lors de la consultation, le professionnel de santé posera deux questions simples à son patient : « En moyenne, combien de jours par semaine pratiquez-vous de l'activité physique à une intensité modérée ou supérieure ? » et « En moyenne, combien de minutes pratiquez-vous cette activité physique ces jours-là ? ». Ensuite, il pourra dire rapidement si son patient suit les recommandations minimales d'activité physique pour la santé en multipliant les réponses à ces deux questions en utilisant l'actimètre. Si le patient ne suit pas les recommandations, le médecin pourra lui conseiller la pratique de l'activité physique qu'il pourra effectuer dans une structure partenaire de Sport-Santé, en particulier s'il est atteint d'une maladie chronique.

L'actimètre sera distribué aux professionnels de santé et sera accompagné d'un flyer Sport-Santé décrivant l'offre en matière d'activité physique thérapeutique au Luxembourg.

En outre, une campagne grand public, composée de 6 spots TV avec différents témoignages de patients et de professionnels de santé, vise à promouvoir l'activité physique thérapeutique aux personnes atteintes de maladies chroniques.

Finalement, le portail [www.sport-sante.lu](http://www.sport-sante.lu) permet de trouver les pathologies pour lesquelles il existe une offre en matière d'activité physique thérapeutique au Luxembourg. Les différents types d'activité proposés, leurs lieux et leurs horaires sont décrits au même titre que leurs modalités de participation. Le portail [www.sport-sante.lu](http://www.sport-sante.lu) contient par ailleurs des informations théoriques sur les bienfaits de l'activité physique sur la santé des personnes atteintes d'une maladie chronique.



### POUR EN SAVOIR PLUS

#### Communiqué de presse

» [Communiqué de presse - PNTSS - Campagne Nationale Sport-Santé 2018 vR](#) (pdf - 442 Ko)

#### Dossier de presse

» [Dossier de presse - PNTSS - Campagne Nationale du Sport de Santé vR \(002\)](#) (pdf - 1750 Ko)

#### Programme(s)

» [Programme National Thérapeutique Sport Santé](#) (pdf - 626 Ko)

#### Publications

» [Actimètre Sport-Santé](#)  
» [L'activité physique au service de votre santé](#)

Dernière modification le 15-06-2018



Politique de santé  
Prévention  
Professions  
Droits  
Espace professionnel

[Actualités](#)  
[Agenda](#)  
[Annuaire](#)  
[Publications](#)  
[Campagnes](#)  
[Formulaires](#)  
[Législation](#)  
[Statistiques](#)  
[Offres d'emploi | Appels d'offre](#)

#### Espace professionnel

Recherche biomédicale  
Médecine scolaire  
Radioprotection | Etablissements soumis à autorisation  
Radioprotection | Coopérations européennes et internationales  
Recommandations  
Conférences & Exposés