

Pour les patients atteints d'une maladie chronique :



- Qualité de vie et santé mentale (anxiété, sommeil, ...)
- Mortalité et symptomatologie cardiovasculaire
- Mortalité et complications liées au diabète de type 2
- Récidives de cancers

→ Les bénéfices dépassent largement les risques si l'activité physique débute lentement et continue progressivement.

→ Quelle est l'intensité de la pratique d'activité physique ?*

SÉDENTAIRE	LÉGÈRE	MODÉRÉE	VIGOUREUSE	MAXIMALE
Au repos < 40% FCmax	Pas d'augmentation de la respiration/transpiration 40-54% FCmax	Légère augmentation de la respiration/transpiration 55-69% FCmax	Forte augmentation de la respiration/transpiration 70-89% FCmax	Sensation d'être au maximum ≥ 90% FCmax

FCmax : fréquence cardiaque maximale
(226 – votre âge pour les femmes) (220 – votre âge pour les hommes)

→ Quelles sont les recommandations minimales de pratique d'activité physique pour la santé des personnes adultes ?**



Activité physique d'intensité modérée à vigoureuse pendant

150 minutes/semaine



Activités de renforcement musculaire

2 jours/semaine



Activités d'équilibre

3 jours/semaine

(personnes âgées de +65 ans)

← Intensité généralement recommandée pour la santé →

sport santé

L'activité physique thérapeutique au service de la santé



Prescription d'activité physique

Sport-Santé est une initiative de :



Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports

* Selon l'étude de Thornton et al. Physical Activity Prescription: A Critical Opportunity to Address a Modifiable Risk Factor for the Prevention and Management of Chronic Disease: A Position Statement by the Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine. Br J Sports Med. 2016;50(18):1109-14.

** Selon les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé 2020.

→ Prescription d'activité physique

But du projet

Le projet vise à utiliser la prescription d'activité physique comme outil de sensibilisation des patients à faire de l'activité physique adaptée.

Patients éligibles à la prescription d'activité physique

- Maladies oncologiques 
- Diabète de type 2 
- Maladies cardiovasculaires 
- Pas de contre-indication à la pratique d'activité physique thérapeutique en milieu associatif.
- Niveau d'activité physique insuffisant ou patients en fin de rééducation cardiaque (phase 2), de rééducation oncologique ou post-oncologique.

Parcours du patient

Réalisation de la prescription d'activité physique par le médecin

- Seuls les médecins qui ont suivi la formation spécifique pourront prescrire de l'activité physique.
- Evaluation des critères d'éligibilité du patient.
- Elaboration de la prescription via le portail e-Santé.
- Transmission de la prescription au patient.

Action du patient muni d'une prescription d'activité physique

- Le patient contacte la FLASS endéans un mois la réception de la prescription :

Email : pap@flass.lu

Téléphone : +352 26 97 95 23



Actions de la FLASS

- La FLASS oriente le patient vers ses organisations membres les plus appropriées selon :
 - sa pathologie
 - son lieu de résidence
 - son lieu de travail
 - sa disponibilité
 - et ses préférences en matière d'activité physique.



Coûts pour le patient

- Si une cotisation est exigée par une organisation membre de la FLASS, les six premiers mois seront pris en charge. Une seule cotisation pourra être prise en charge.

Durée et fin du projet

Durée : un an.

Le projet pourra finir avant en cas d'utilisation effective de 1000 prescriptions d'activité physique.



Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (FLASS)

La FLASS regroupe les fondations et les associations qui proposent à Luxembourg, de façon non lucrative, des activités physiques dans le cadre de prévention secondaire de maladies chroniques.

Ces maladies peuvent être neurologiques, cardiaques, pulmonaires, métaboliques, musculaires, osseuses, articulaires, oncologiques ou psychiques.

2 rue Thomas Edison, L-1445 Strassen, Luxembourg
+352 26 97 95 . contact@flass.lu . www.sport-sante.lu

©03/2026 - FLASS

→ www.sport-sante.lu



Plus de 70 heures d'activité physique sont proposées chaque semaine par les organisations membres de la FLASS.

Les cours sont encadrés par des professionnels et sont adaptés au niveau des participants.

→ Organisations membres qui participent au projet pilote

Cancer



Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques

www.algsc.lu



Fondation Cancer

www.cancer.lu



Think Pink Luxembourg

www.thinkpinklux.com

Diabète



Association Luxembourgeoise du Diabète

www.ald.lu

Maladies cardiovasculaires



Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques

www.algsc.lu

→ Partenaires du projet



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé



Ministère de la Santé
et des sports
inaps

