

## 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 ?\*

→ 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 →

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

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

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-indications 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](mailto: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](mailto:contact@flass.lu) . [www.sport-sante.lu](http://www.sport-sante.lu)**

©03/2026 - FLASS

## → [www.sport-sante.lu](http://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.algo.lu](http://www.algo.lu)



**Fondation Cancer**  
[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)



**Think Pink Luxembourg**  
[www.thinkpinklux.com](http://www.thinkpinklux.com)

### Diabète



**Association Luxembourgeoise du Diabète**  
[www.ald.lu](http://www.ald.lu)

### Maladies cardiovasculaires



**Häerz Sport - Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques**  
[www.algsc.lu](http://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

Institut national  
de l'activité physique  
et des sports **inaps**

