

La Caisse Médico-Complémentaire Mutualiste informe

Le sport de santé a été initié au Luxembourg en 1984 avec la création de l'Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques (ALGSC). Dès lors le sport de santé s'est développé progressivement et des cours d'activité physique thérapeutique ont vu le jour pour de nombreuses maladies chroniques telles que l'obésité et les maladies cardiovasculaires, oncologiques, neurologiques, rares, orthopédiques et psychosomatiques.



Ces cours se sont développés parallèlement aux découvertes scientifiques concernant les bienfaits de l'activité physique sur la santé des personnes atteintes de maladies chroniques. En effet, celles-ci montrent que l'exercice physique a une influence positive sur les structures et les fonctions corporelles, sur l'évolution de la maladie et le taux de rechute. Elle retarde la progression des maladies chroniques dégénératives. Enfin, pour l'ensemble des maladies, elle renforce le sentiment d'accomplissement personnel, diminue la dépendance et améliore la qualité de vie.

En octobre 2012, l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte (l'Œuvre) a organisé une table ronde rassemblant les acteurs du secteur du sport qui ont identifié les besoins relatifs au sport de santé. A la suite de cette table ronde, l'Œuvre a initié et soutenu le projet Sport-Santé qui vise à augmenter le nombre de participants aux cours d'activités physiques thérapeutiques.



*Dr. Charles Delagardelle, président de la FLASS.
Photo: ©Martine Pinnell/Œuvre Nationale de Secours
Grand-Duchesse Charlotte*



Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé

C'est grâce au réseau Sport-Santé et à l'initiative du Dr Charles Delagardelle que la Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (FLASS) a été créée en 2016. La FLASS regroupe actuellement dix organisations qui proposent de l'activité physique thérapeutique: ALAN - Maladies rares Luxembourg, Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques, Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques, Association Luxembourgeoise du Diabète, Association Luxembourgeoise et Grande Région de Prévention et de la gestion du stress, Blätz, Fondation Cancer, Medizinische Sport Gruppen Für Personen mit Orthopädischen & Metabolischen Störungen, Multiple Sclérose Lëtzebuerg, et Parkinson Luxembourg.



*M. Alexis Lion, PhD, chargé de direction ALGSC/FLASS.
Photo: © Martine Pinnell/Œuvre Nationale de Secours
Grand-Duchesse Charlotte*

La FLASS soutient l'organisation des activités physiques thérapeutiques offertes par ses membres aux patients atteints de maladies chroniques. Grâce à son travail, la FLASS a obtenu depuis janvier 2018 une extension conséquente du soutien financier de la part du ministère de la Santé pour la coordination du sport de santé et pour la prise en charge d'une grande partie des coûts liés à l'organisation de l'ensemble des cours d'activité physique thérapeutique. Ainsi, la FLASS, avec l'aide de ses partenaires (ministère de la Santé, ministère des Sports, ministère de la Sécurité sociale, CMC), promeut les activités physiques thérapeutiques proposées par ses membres auprès des professionnels de la santé, des patients, et du grand public en réalisant des campagnes de sensibilisation adaptées.

En 2018, une campagne télévisée et radiophonique a été réalisée et des courriers de sensibilisation ont été envoyés à plus de 2600 médecins travaillant au Luxembourg. De plus, la FLASS encourage les

instituts de formation à développer des formations à l'attention des professionnels de la santé pour les aider à mieux sensibiliser leurs patients aux bénéfices du sport de santé. Elle encourage également la création de formations adaptées pour les moniteurs des activités physiques thérapeutiques que ses membres proposent. Le travail de la FLASS et surtout celui de ses organisations-membres ont permis d'étendre l'offre en matière d'activité physique thérapeutique. Elle était de 45 heures par semaine en 2014, elle est supérieure à 70 heures par semaine en 2019. Même s'ils sont encore limités, il semblerait que les actions de sensibilisation réalisées en 2018 ont eu des effets positifs.

Toutefois, d'importants efforts restent à faire, notamment ceux liés à une meilleure sensibilisation de la part des professionnels de santé.

Pour plus d'information: www.sport-sante.lu.



*Les membres de la FLASS proposent de multiples activités physiques de groupe pour des personnes qui sont atteintes de maladies chroniques.
Pour plus d'information: www.sport-sante.lu, photo: Shutterstock*