



« ON Y VA » : activité physique et maladies chroniques en Pays de la Loire

Dr Pierre Caillault, Médecin de Santé Publique
M Charles Gaignon, Enseignant en Activité Physique Adaptée

Missions

ANIMER, COORDONNER et FEDERER le réseau des acteurs de la santé autour de **l'alimentation, de l'activité physique**, de la dénutrition et de l'obésité

CONTRIBUER à l'amélioration des pratiques professionnelles

DÉVELOPPER et DIFFUSER l'expertise

INFORMER et COMMUNIQUER en direction des décideurs, des professionnels, des établissements



sraenutrition.fr

Depuis 2020



Opérateur sur la prescription d'APA pour les personnes ayant une maladie chronique



**RÉGION ACADÉMIQUE
PAYS DE LA LOIRE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*





**Manque d'activité physique très fréquent,
à tout âge**



**L'activité physique est un véritable traitement
dans de nombreuses maladies chroniques**

[Inserm 2019](#)

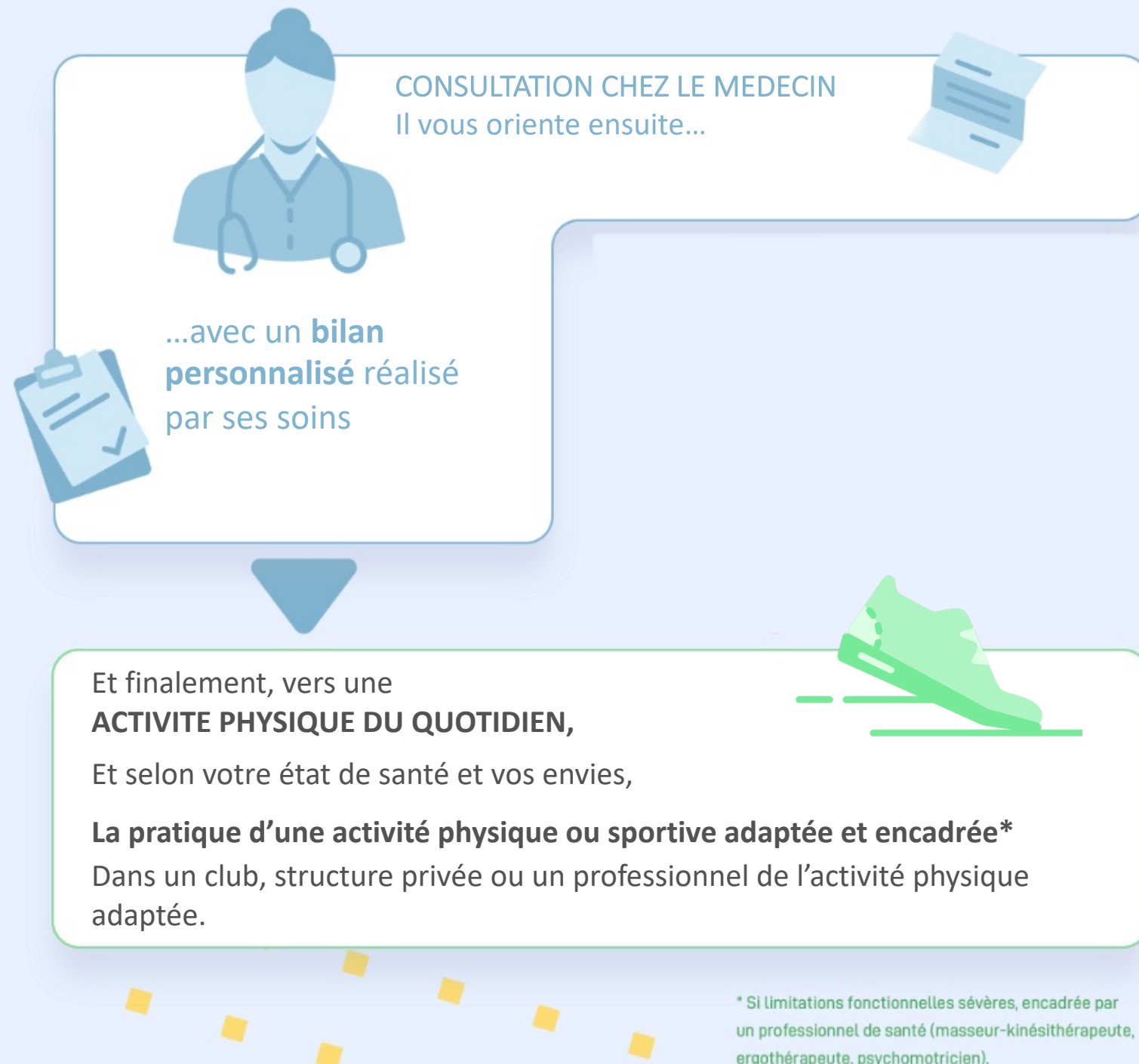
→ **Faciliter la pratique** d'activité physique
pour les personnes vivant avec une
maladie chronique

ON Y VA.

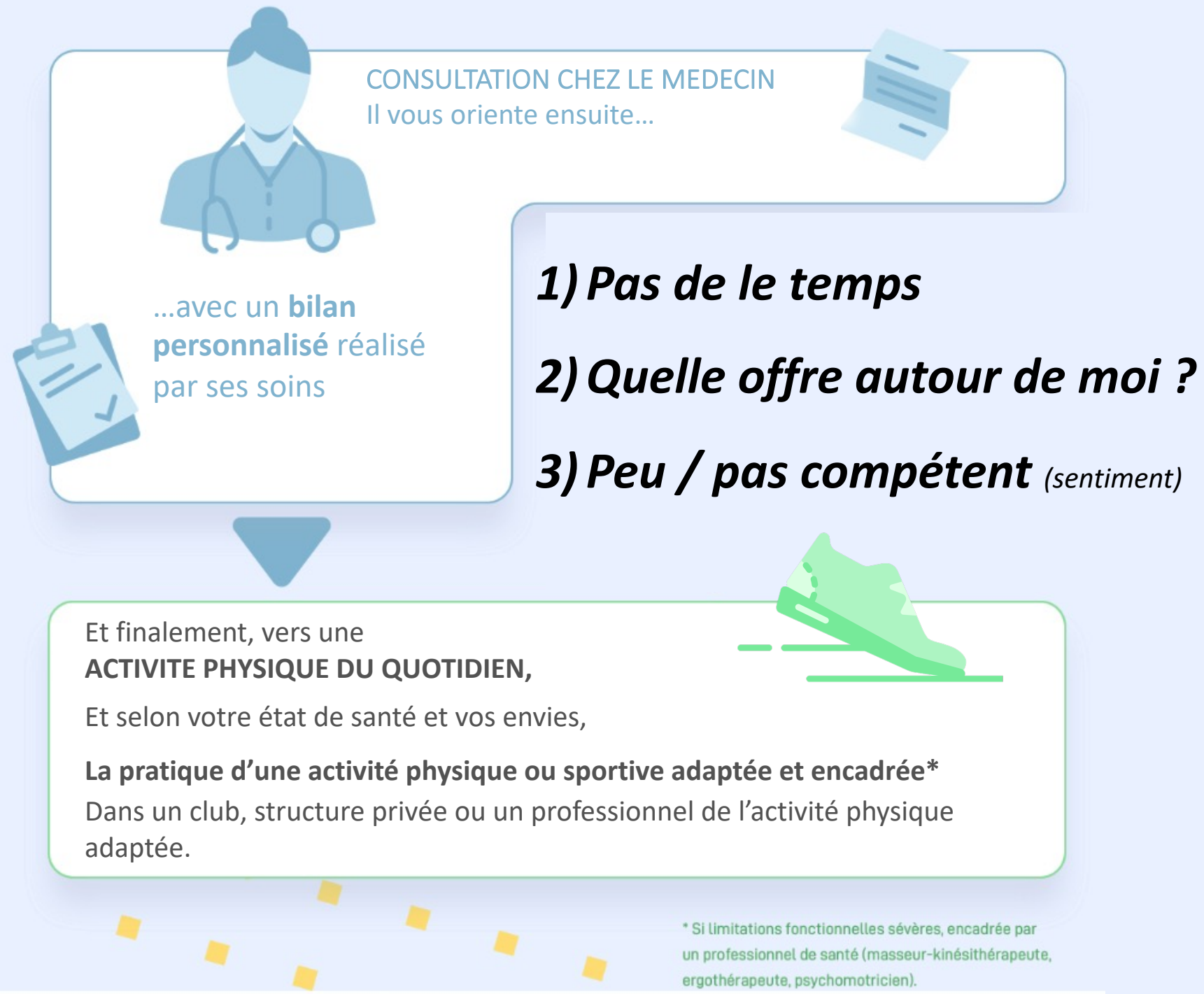
→ **Favoriser la prescription** d'activité
physique par les médecins



Le parcours patient



Le parcours patient



ON Y VA



Bilan éducatif

centré sur l'activité physique

pour tous les malades
chroniques

Le groupe d'experts recommande [...]

d'initier toute démarche par un bilan éducatif partagé qui invite le patient à identifier ses habitudes de vie, ses besoins, possibilités, envies, les freins et les leviers, la manière dont il aimerait pouvoir être aidé.

Il convient alors avec l'enseignant en activité physique adaptée ou le professionnel de santé qui mène le bilan, de fixer un objectif et d'identifier les moyens qu'il mobilisera pour l'atteindre.

Le parcours patient





Plus de mouvement !



ON Y VA!

MSS dispo

Pas de MSS dispo



Plus de mouvement !



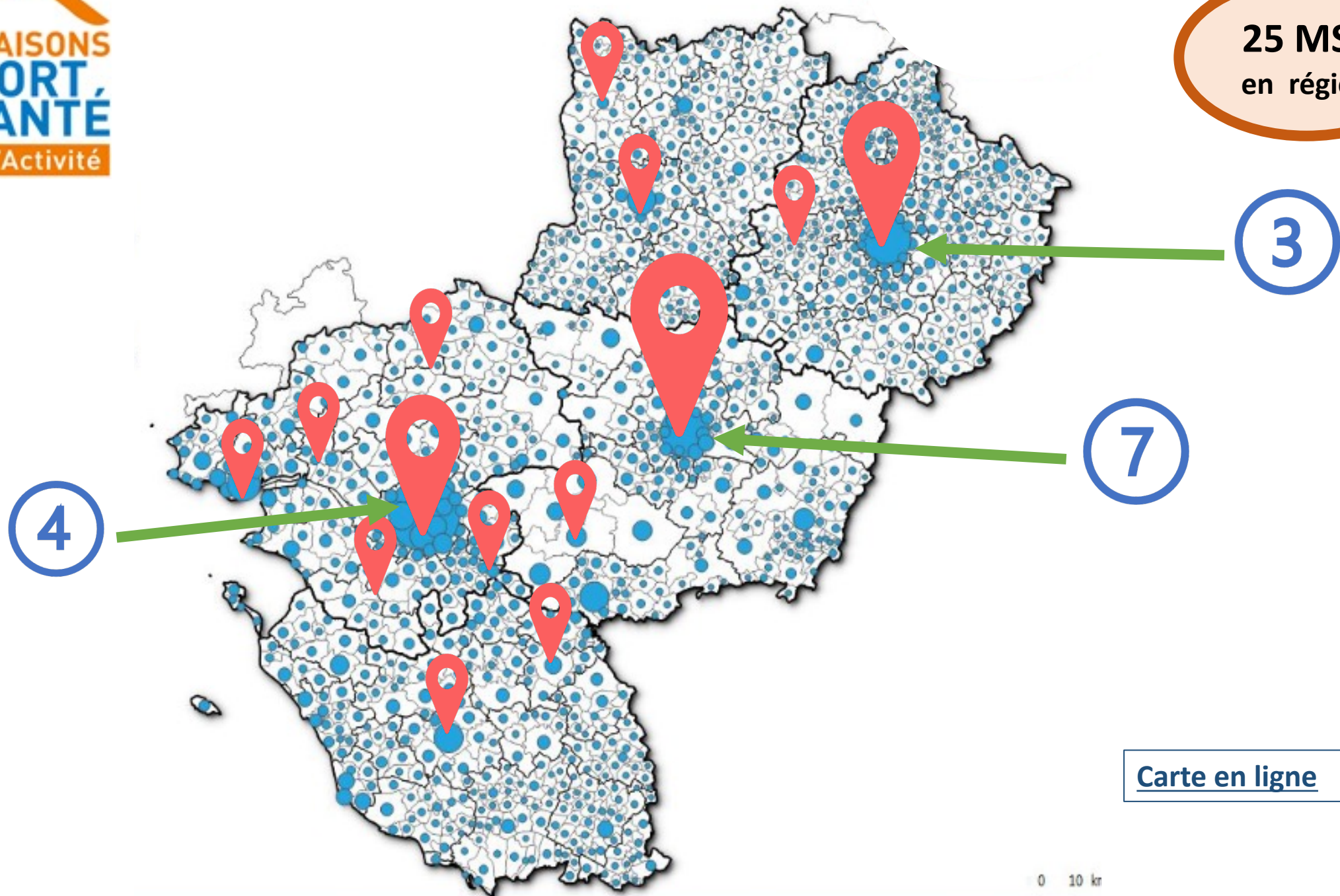
Appel à projet national

ON Y VA!
ACTIVITÉ PHYSIQUE, MODE DE VIE ACTIF...
REJOIGNEZ LE MOUVEMENT



Des relais de terrain

25 MSS
en région



onyva-paysdelaloire.fr



[Accueil](#)[Activité physique](#)[Le dispositif](#)[Patient](#)[Médecin](#)[Encadrant](#)[Blog](#)[Contact](#)

REJOIGNEZ LE MOUVEMENT

ON Y VA!



Trouver une activité en **Pays de la Loire** :

0 | - Type d'activité -



Code postal

10km



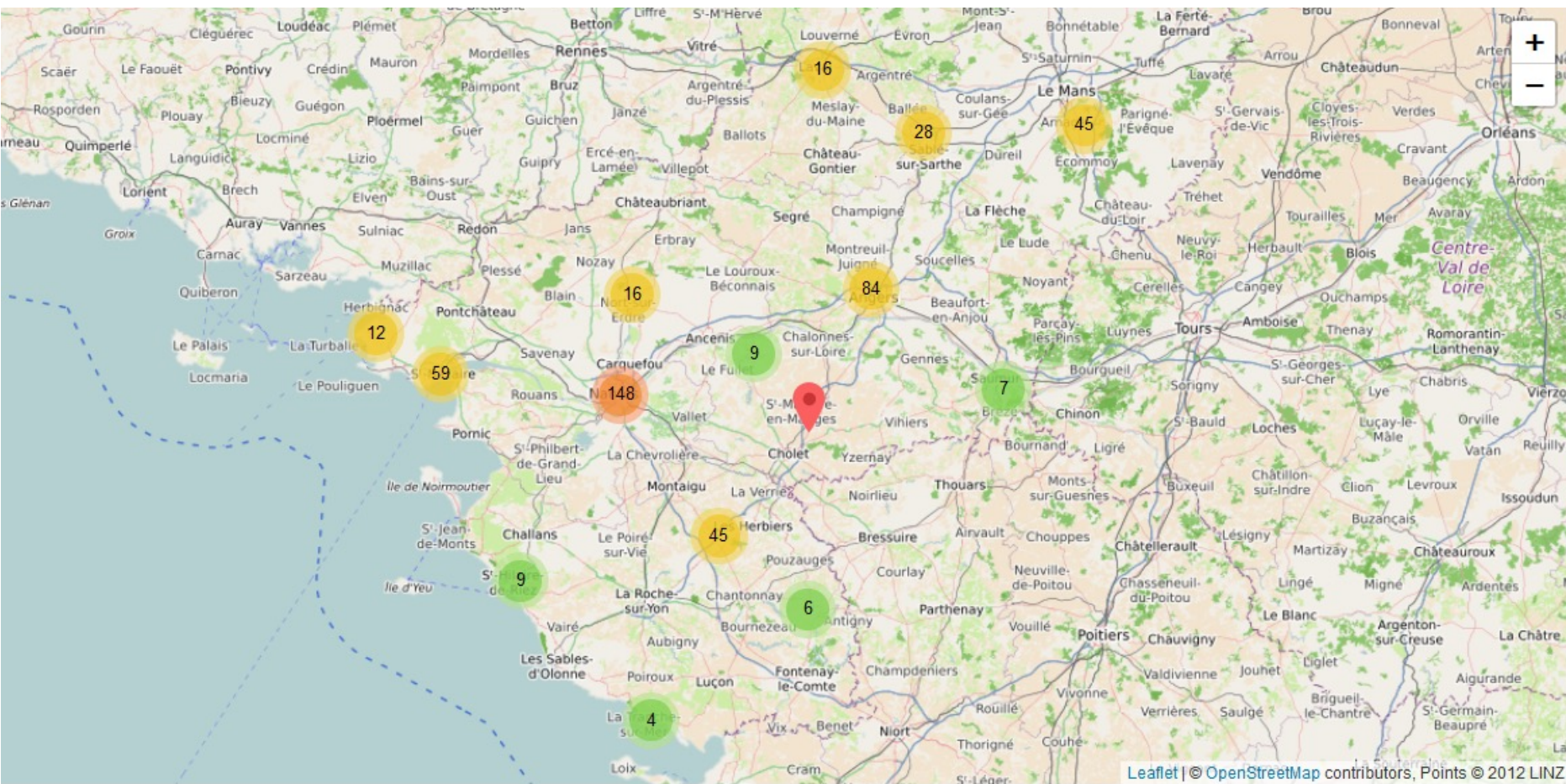
ON Y VA !

Vos outils

Une carte unique de l'APA* en Pays de la Loire

* Activité Physique ou Sportive Adaptée

Une carte unique de l'offre d'APA



MARCHE NORDIQUE >

Grez-Neuville (49220)

PABLITO CABELLO
(Auto-entrepreneur)



En séances collectives, En séances individuelles

COURSE À PIED >

Grez-Neuville (49220)

PABLITO CABELLO
(Auto-entrepreneur)



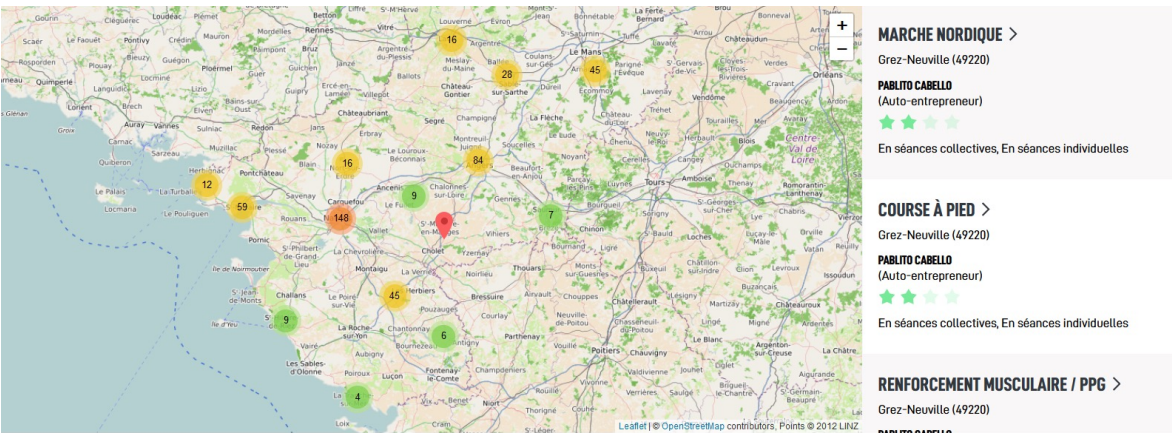
En séances collectives, En séances individuelles

RENFORCEMENT MUSCULAIRE / PPG >

Grez-Neuville (49220)

PABLITO CABELLO

Une carte unique de l'offre d'APA



✓ Offres APA hors établissement de soins

✓ Par lieux d'activité



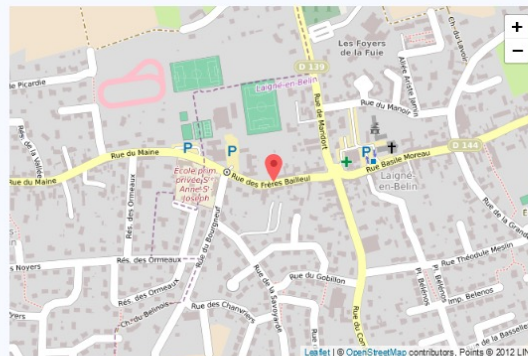
RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ASSOCIATION GV LAIGNÉ EN BELIN - LAIGNÉ EN BELIN

ON Y VA ! - ACTIVITÉS - RENFORCEMENT MUSCULAIRE



ACTIVITÉS INTÉRIEURES



GYMNASE LAIGNÉ EN BELIN / COMPLEXE SPORTIF JEAN CLAVERIE

RUE DES FRÈRES BAILLEUL

72220 LAIGNÉ EN BELIN - SARTHE (72)

① NIVEAU D'ENCADREMENT



En séances collectives

① PATHOLOGIE(S) CHRONIQUE(S) PRISE(S) EN CHARGE

- Maladies métaboliques (diabète)
- Maladies cardiovasculaires
- Cancers
- Maladies respiratoires
- Maladies neurologiques
- Maladies rhumatismales et ostéo articulaires
- Obésité

02 52 19 21 23

Horaire - Lundi 20h30

ASSOCIATION SPORTIVE

ASSOCIATION GV LAIGNÉ EN BELIN

29 boulevards saint michel
72000 le Mans

02 52 19 21 23

INTERVENANTS

MAËL COËDEL



STAPS APA - Licence



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ASSOCIATION GV LAIGNÉ EN BELIN - LAIGNÉ EN BELIN

ON Y VA ! - ACTIVITÉS - RENFORCEMENT MUSCULAIRE



NIVEAU D'ENCADREMENT (Dans la structure)



Professionnel de santé (Kinésithérapeute, ergothérapeute, psychomotricien)



Enseignant APA (STAPS Licence ou master APAS)



Educateur sportif



Autre intervenant sportif qualifié

ASSOCIATION SPORTIVE

ASSOCIATION GV LAIGNÉ EN BELIN

29 boulevards saint michel
72000 Le Mans

02 52 19 21 23

INTERVENANTS

MAËL COËDEL



STAPS APA - Licence

Directement en ligne

Proposez votre activité

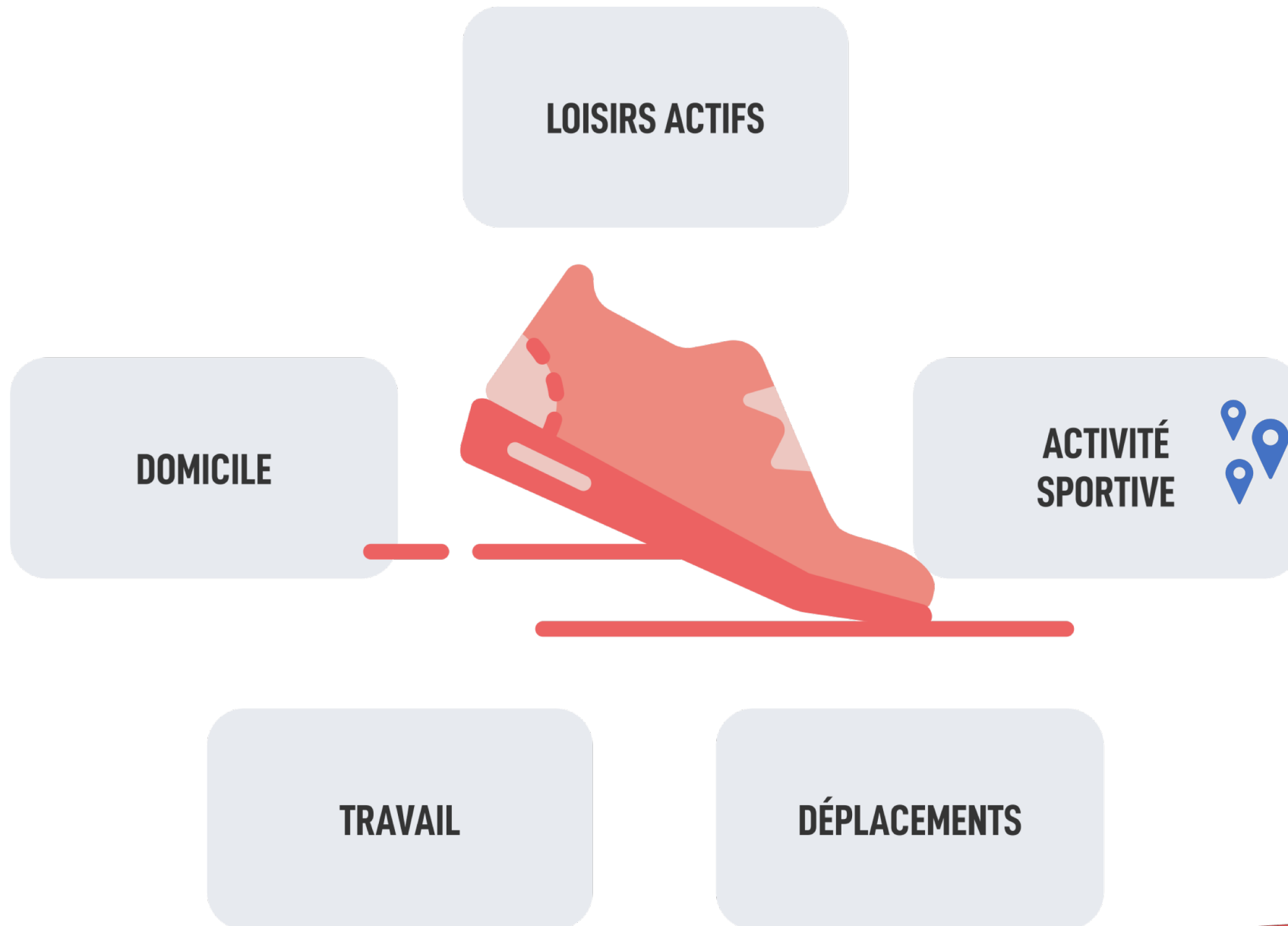


METTRE À JOUR CES INFORMATIONS

Modifier



[Tutoriel – Moins de 5 min pour bien référencer sa structure !](#)



ON Y VA.

ACTIVITÉ PHYSIQUE, MODE DE VIE ACTIF...
REJOIGNEZ LE MOUVEMENT

Sensibilisation des professionnels

Monter en compétences ?

En distanciel

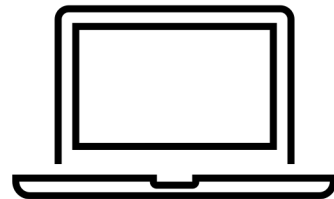
[Médecins] Chaque mardi, 13h-14h15, max 8 médecins /session

1^{er} Module : « activité physique : comprendre pour mieux en parler »

[Dates et inscriptions](#)

2^{ème} Module : « Prescrire l'activité physique en Pays de la Loire »

[Dates et inscriptions](#)

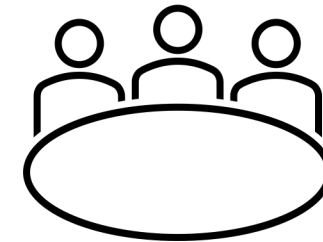


En présentiel

L'équipe **On y va!** se déplace sur vos lieux de pratique coordonnée :

Service, hôpital, MSP, ESP-clap, CPTS...

→ Créer une dynamique d'équipe sur ce sujet



Contactez-nous

ON Y VA!

ACTIVITÉ PHYSIQUE, MODE DE VIE ACTIF...
REJOIGNEZ LE MOUVEMENT



02 40 09 75 36

www.onyva-paysdelaloire.fr

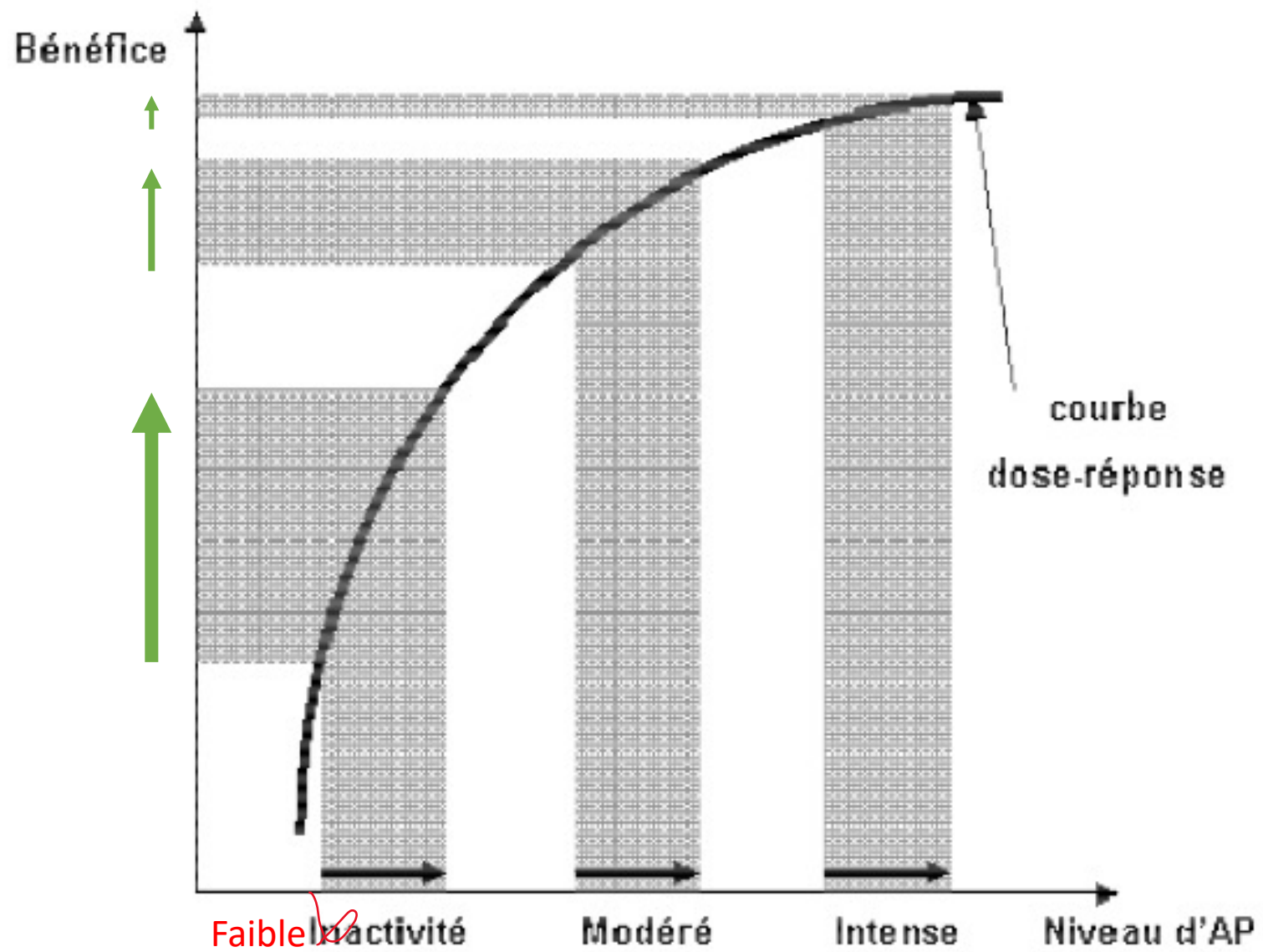


SRAE Nutrition

Immeuble le Mercure, Bat A

10 Rue Gaëtan Rondeau

44200 Nantes





**10 000 pas
par jour !!**

[Pourquoi c'est pas vraiment vrai](#)



**Chaque pas en plus
est bénéfique pour
sa santé.**

[HAS, 2019](#)



**10 000 pas
par jour !!**

[Pourquoi c'est pas vraiment vrai](#)



**Chaque pas en plus
est bénéfique pour
sa santé.**

[HAS, 2019](#)

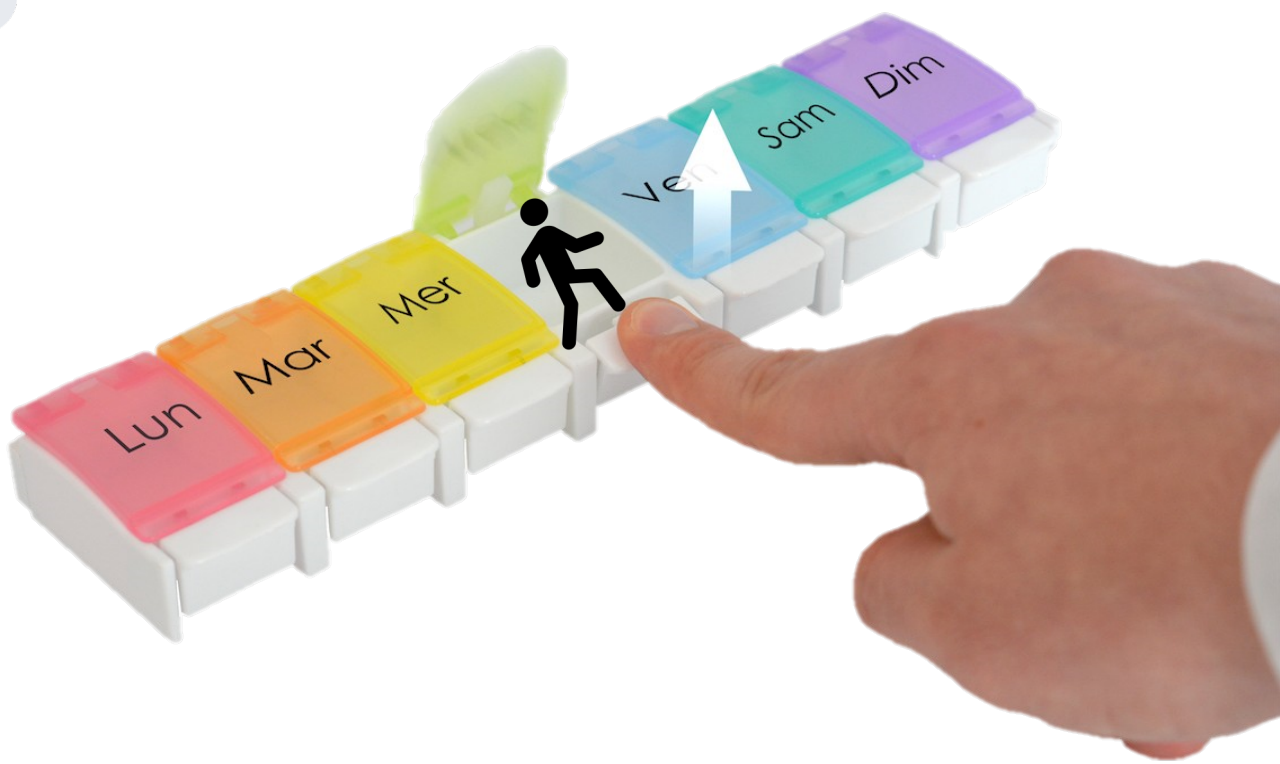
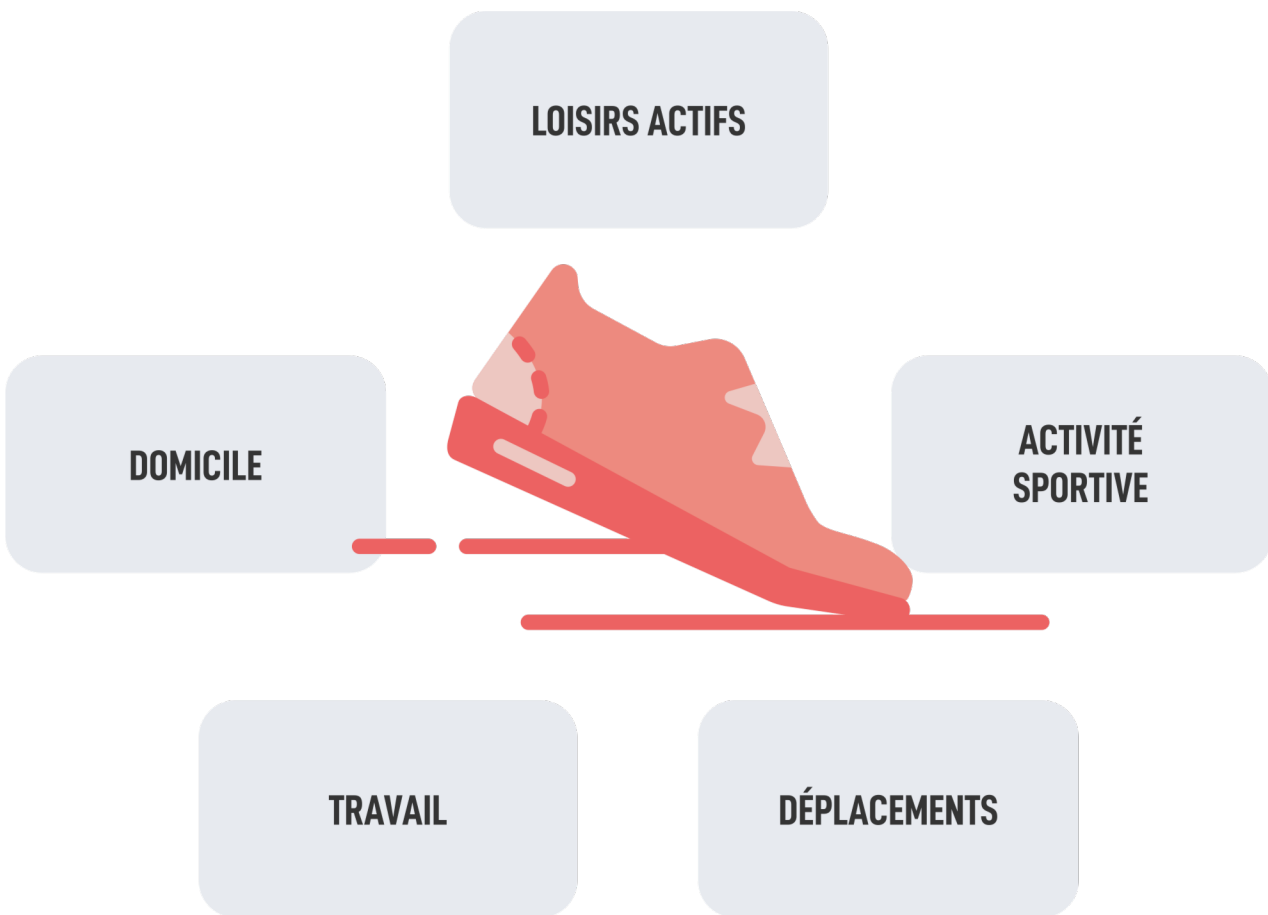


**Je mise tout sur sa
nouvelle inscription...**



**Je regarde avec
elle/lui toutes les
occasions de bouger.**

Les AP de la vie quotidienne sont d'intensité généralement modérée. Elles sont sûres et ont une bonne adhésion sur le long terme. En Europe, elles représentent plus de 90 % de l'activité physique totale de l'individu.





Bé oui mais il n'aime pas le sport..



Il aime se balader .. !

Les AP de la vie quotidienne sont d'intensité généralement modérée. Elles sont sûres et ont une bonne adhésion sur le long terme. En Europe, elles représentent plus de 90 % de l'activité physique totale de l'individu.



**Marcher
ça suffit pas !**



**Tout voyage commence
par un premier pas.**





**Activité physique
et perte de poids.**



**Activité physique et
tour de taille.**

Tableau 3. Effets de l'AP sur les indicateurs de surpoids et d'obésité (6) (7)

Effets de l'AP		Niveau de preuve
Prévention de prise de poids excessive		Très fort
Perte de poids sans régime		Insuffisant
Perte de poids sous régime		Insuffisant
Maintien de perte de poids		Très fort
Maintien de la santé chez les sujets obèses		Très fort



**Prenez les
escaliers.**



**Et si vous descendiez
par les escaliers ?**



**Sport sur
ordonnance.**



ON Y VA!

ON Y VA!
ACTIVITÉ PHYSIQUE, MODE DE VIE ACTIF...
REJOIGNEZ LE MOUVEMENT



Ressources



HAS
HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

Activité physique sur ordonnance

Activité physique : prévention et traitement des maladies chroniques. [Synthèse](#). Inserm 2019.

[→ images, infographies utiles](#)

MANGER BOUGER .fr






























Santé publique France
21,3 k abonnés

[Vidéos MangerBouger](#)

[Commander des documents MangerBouger](#)

ACCÉDER AU CATALOGUE

EFFETS BÉNÉFIQUES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS CERTAINES PATHOLOGIES

MÉTABOLIQUES	diabète de type II	 mortalité toutes causes et cardiovasculaires  contrôle de l'équilibre glycémique	PULMONAIRES	Asthme	 aptitude physique aérobie et endurance ($VO_2 \text{ max}^*$)  qualité de vie  symptômes (nombre de jours sans symptômes)
	diabète de type I	 aptitude physique aérobie  profil lipidique  insulino-résistance et besoins en insuline	CANCER	Cancer	 capacité aérobie, force musculaire  qualité de vie  poids, IMC et masse grasse
	obésité	 masse grasse viscérale  maintien du poids après perte initiale	OSTÉO-ARTICULAIRES	Rhumatisme inflammatoire	 douleur, d'effets délétères  fonction (PR, SPA)**
CARDIOVASCULAIRES	Pathologies coronaires	 qualité de vie  $VO_2 \text{ max}^*$  pression artérielle  force musculaire  fréquence cardiaque  mortalité et ré-hospitalisation	MENTALES	Arthrose membre inf	 douleur  fonction
	Insuffisance cardiaque chronique	 marqueurs biologiques  qualité de vie  $VO_2 \text{ max}^*$		dépression	 symptômes dépressifs  symptômes anxio-dépressifs suite à une autre maladie chronique
	AVC	 fonction (distance de marche)  $VO_2 \text{ max}^*$			<p>* $VO_2 \text{ max}$: Volume maximal d'oxygène consommé</p> <p>** PR : Polyarthrite rhumatoïde</p> <p>** SPA : Spondylarthrite ankylosante</p> <p>➤ Améliorations</p> <p>➤ Limitations</p>

OSTÉO-ARTICULAIRES

Rhumatisme inflammatoire



↓ **douleur,
d'effets
délétères**



↑ **fonction
[PR, SPA]****

**Arthrose
membre inf**



↓ **douleur**



↑ **fonction**

Le mouvement de vos patients
mérite de s'y arrêter.