

**28 avril
2022**

Centre des congrès
Angers



LE PRINTEMPS

DE LA
MÉDECINE
GÉNÉRALE

« 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

sraenutrition.fr

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 ACADEMIQUE
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

LOISIRS ACTIFS



Évolutifs tout au long de la vie !



DOMICILE

**ACTIVITÉ
SPORTIVE**



TRAVAIL



DÉPLACEMENTS

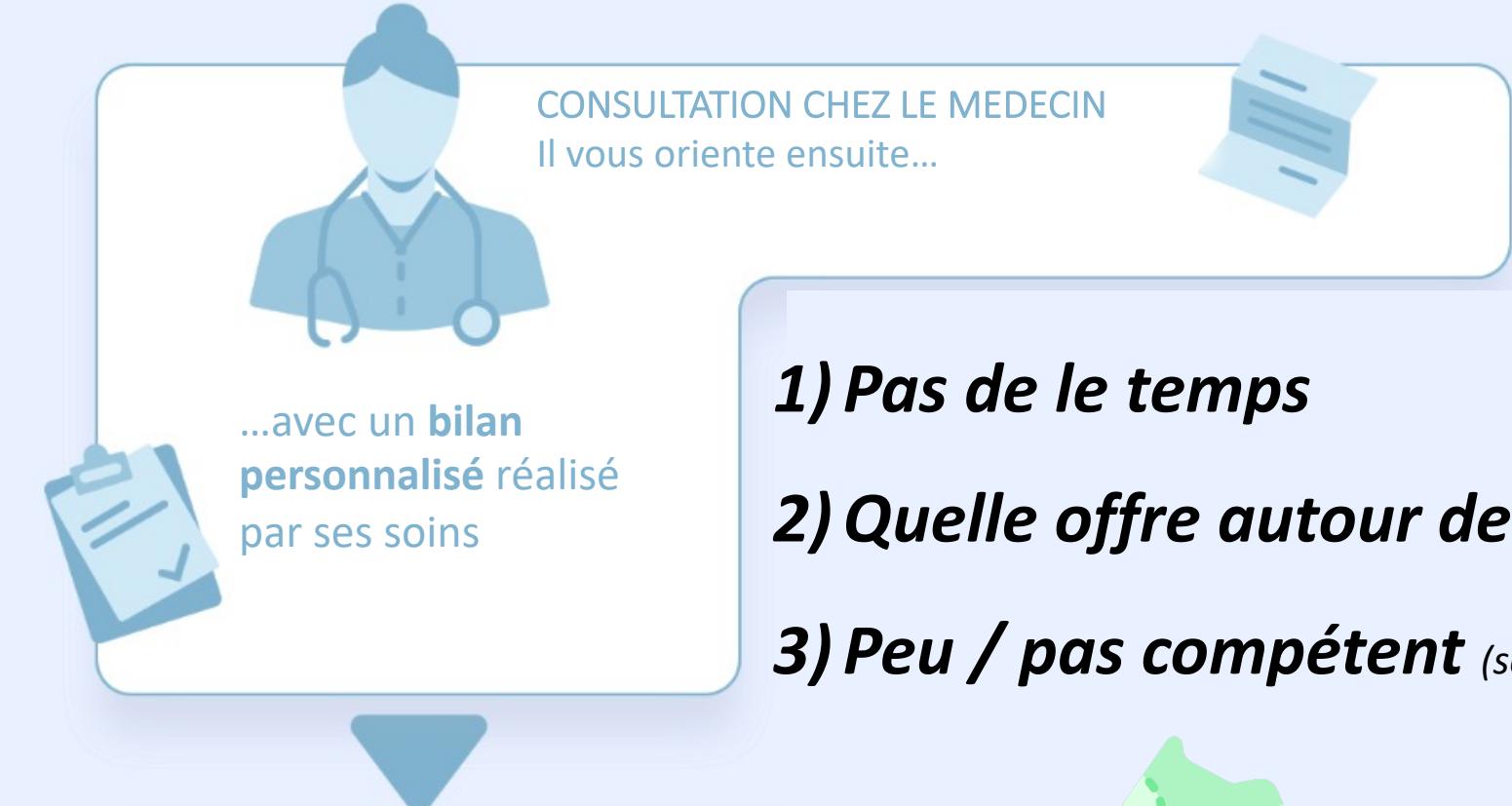
Le parcours patient



Et finalement, vers une
ACTIVITE PHYSIQUE DU QUOTIDIEN,
Et selon votre état de santé et vos envies,
La pratique d'une activité physique ou sportive adaptée et encadrée*
Dans un club, structure privée ou un professionnel de l'activité physique
adaptée.

* Si limitations fonctionnelles sévères, encadrée par
un professionnel de santé (masseur-kinésithérapeute,
ergothérapeute, psychomotricien).

Le parcours patient



Et finalement, vers une
ACTIVITE PHYSIQUE DU QUOTIDIEN,
Et selon votre état de santé et vos envies,
La pratique d'une activité physique ou sportive adaptée et encadrée*
Dans un club, structure privée ou un professionnel de l'activité physique adaptée.



* Si limitations fonctionnelles sévères, encadrée par un professionnel de santé (masseur-kinésithérapeute, ergothérapeute, psychomotricien).



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 !





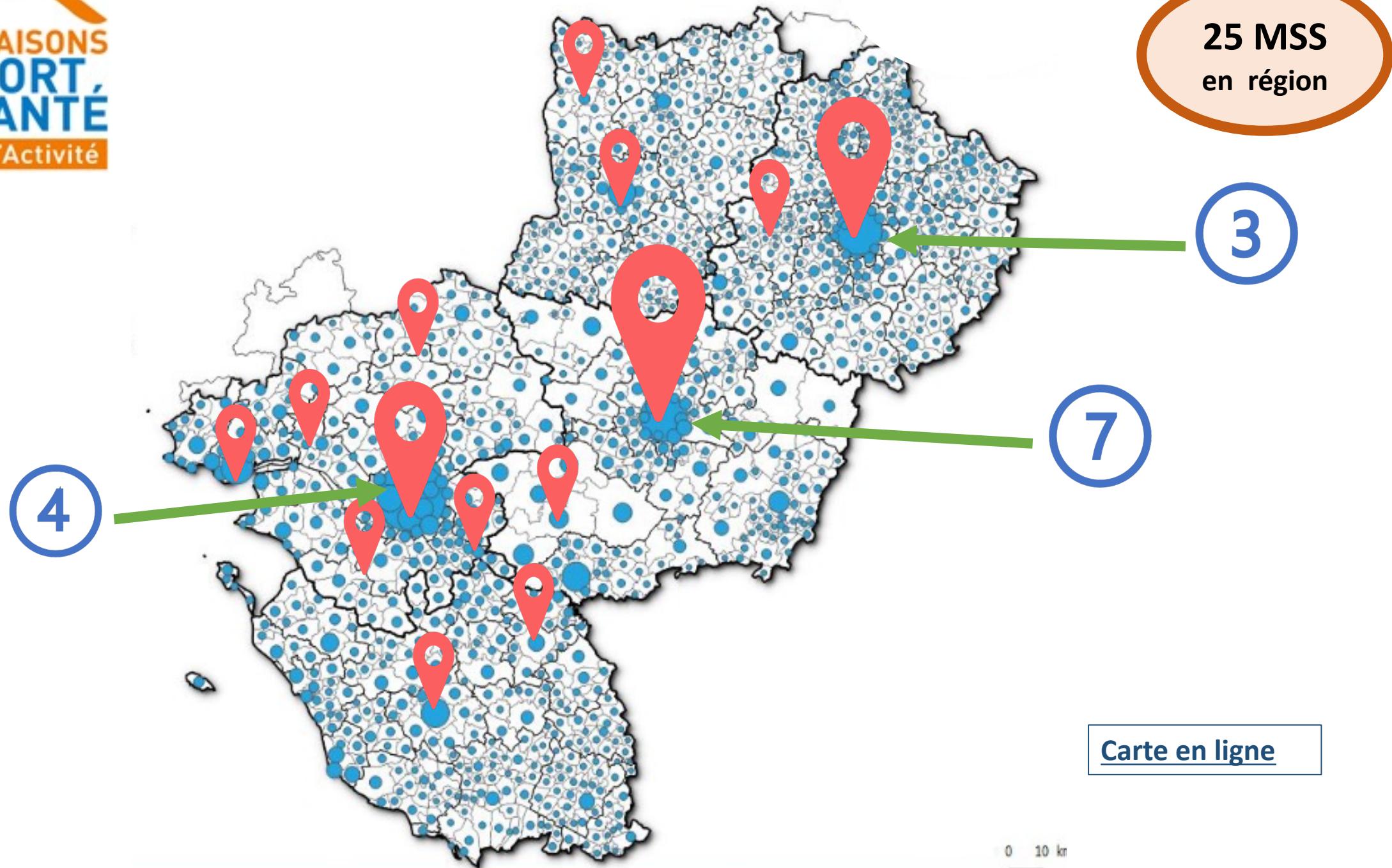
Appel à projet national

ON Y VA!

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



Des relais de terrain



onyva-paysdelaloire.fr





REJOIGNEZ LE MOUVEMENT

ON Y VA!



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

0 | - Type d'activité -



Code postal

10km

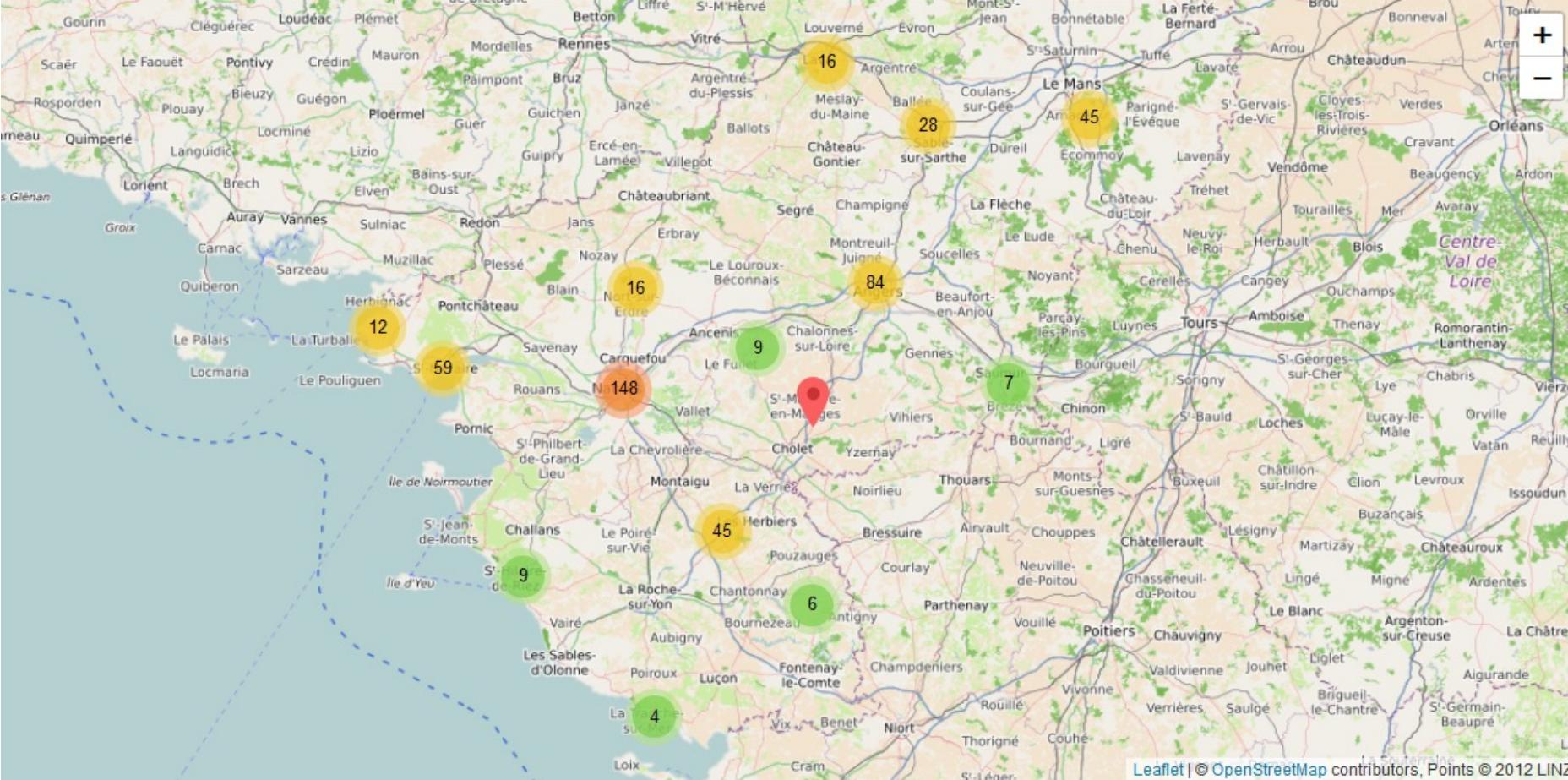
ON Y VA!

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)



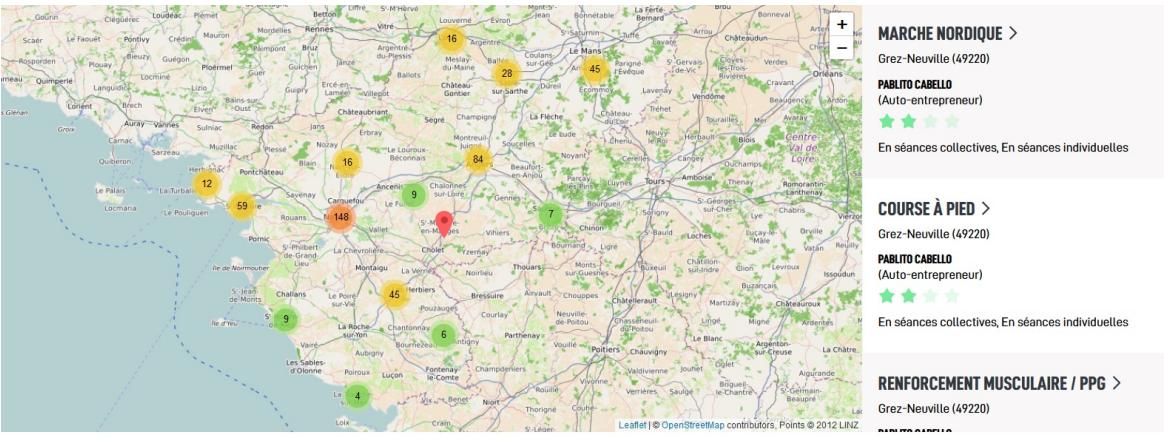
En séances collectives, En séances individuelles

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



RENUFORCEMENT 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 BAILEUL

72220 LAIGNÉ EN BELIN - SARTHE (72)

① NIVEAU D'ENCADREMENT



En séances collectives

② 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



RENUFORCEMENT 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

INTERVENANTS

MAËL COËDEL



STAPS APA - Licence

Directement en ligne

Proposez votre activité

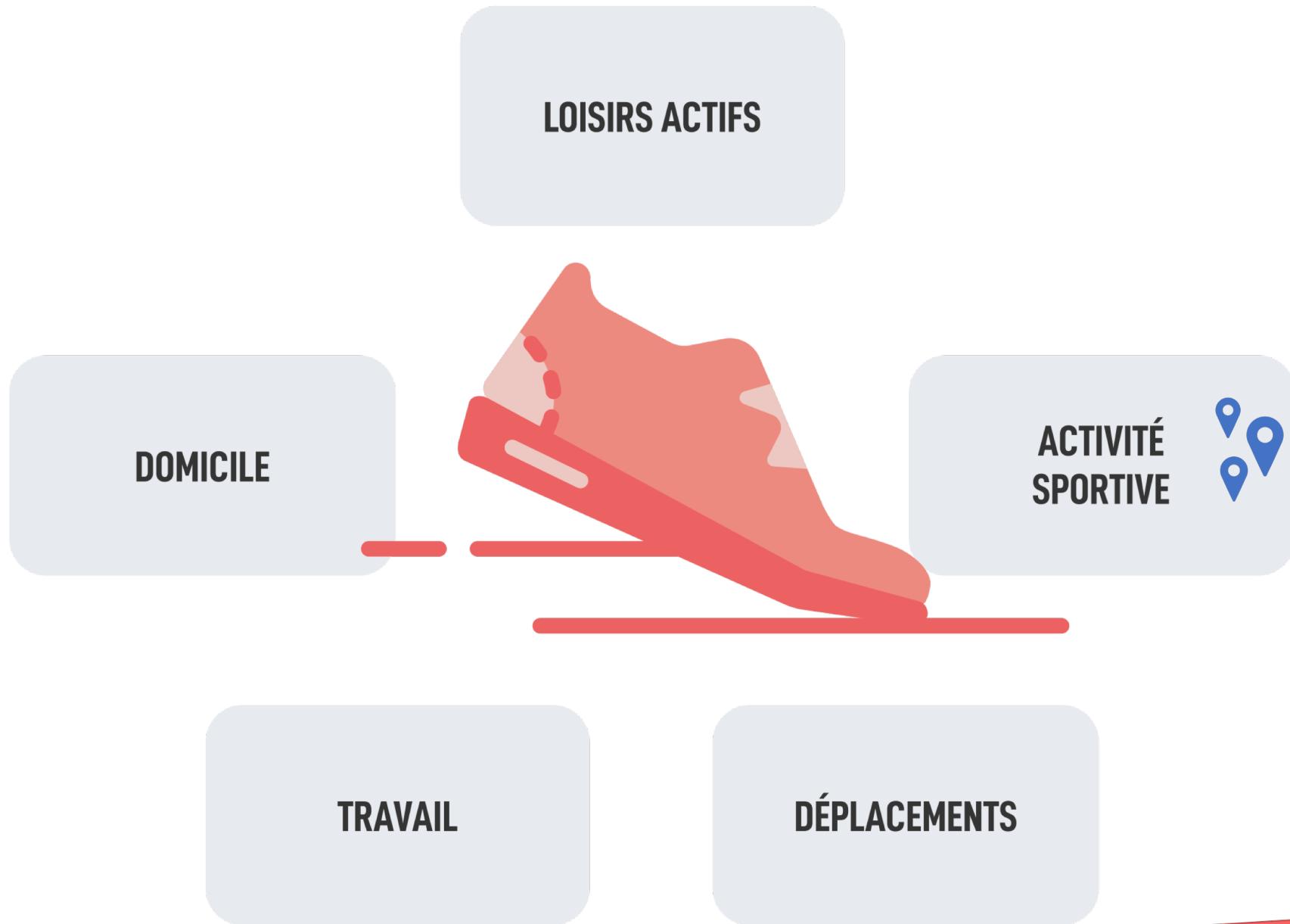


METTRE À JOUR CES INFORMATIONS

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

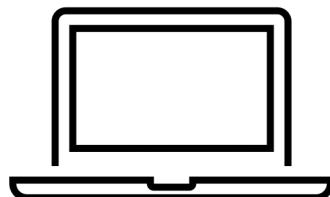
[Médecins] Chaque mardi, 13h-14h15, max 8 médecins /session

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](#)

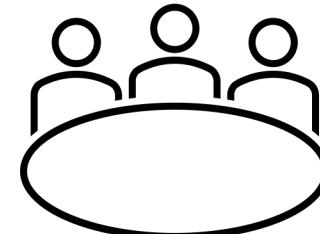


En présentiel

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



02 40 09 75 36

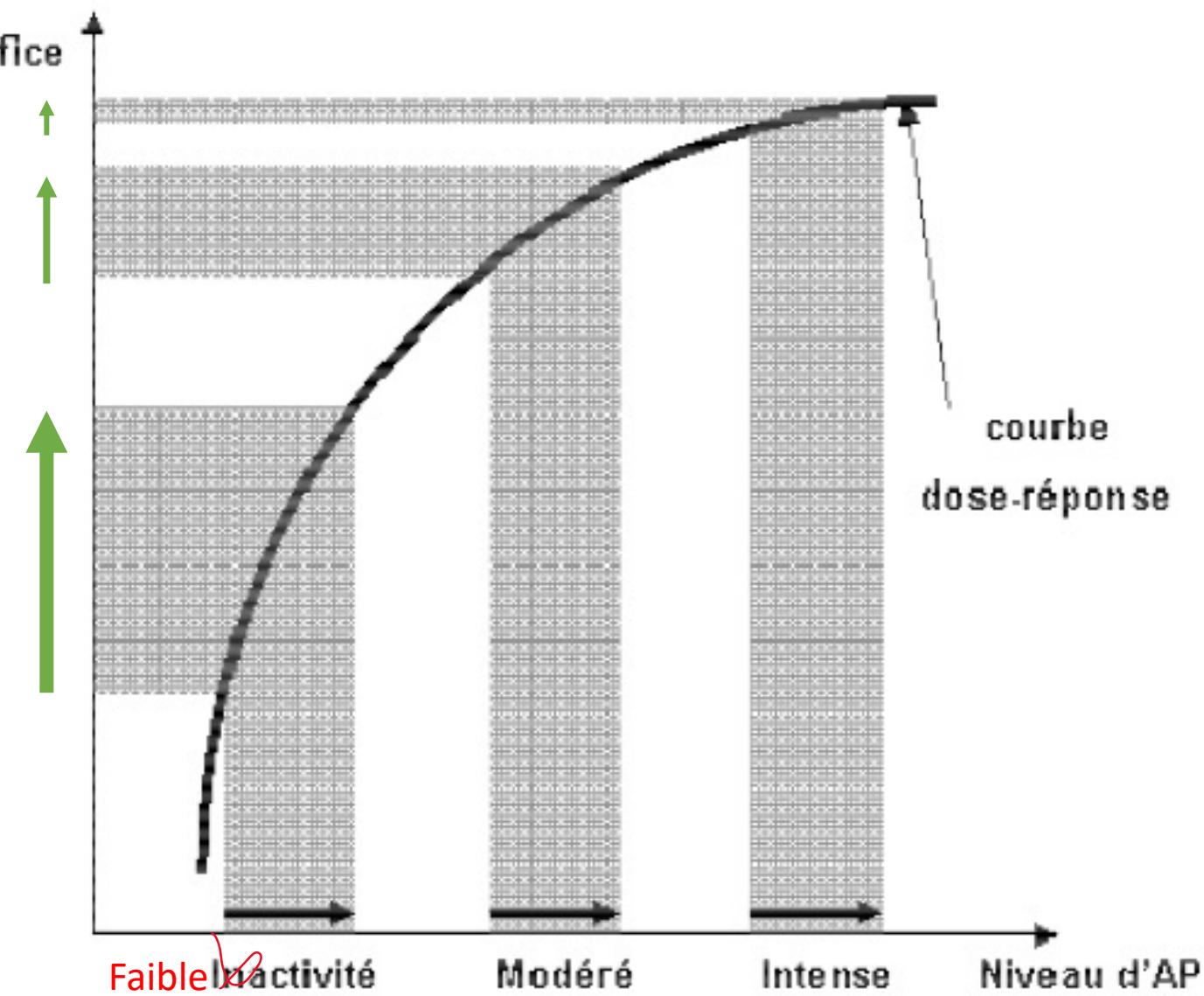
www.onyva-paysdelaloire.fr



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](#)

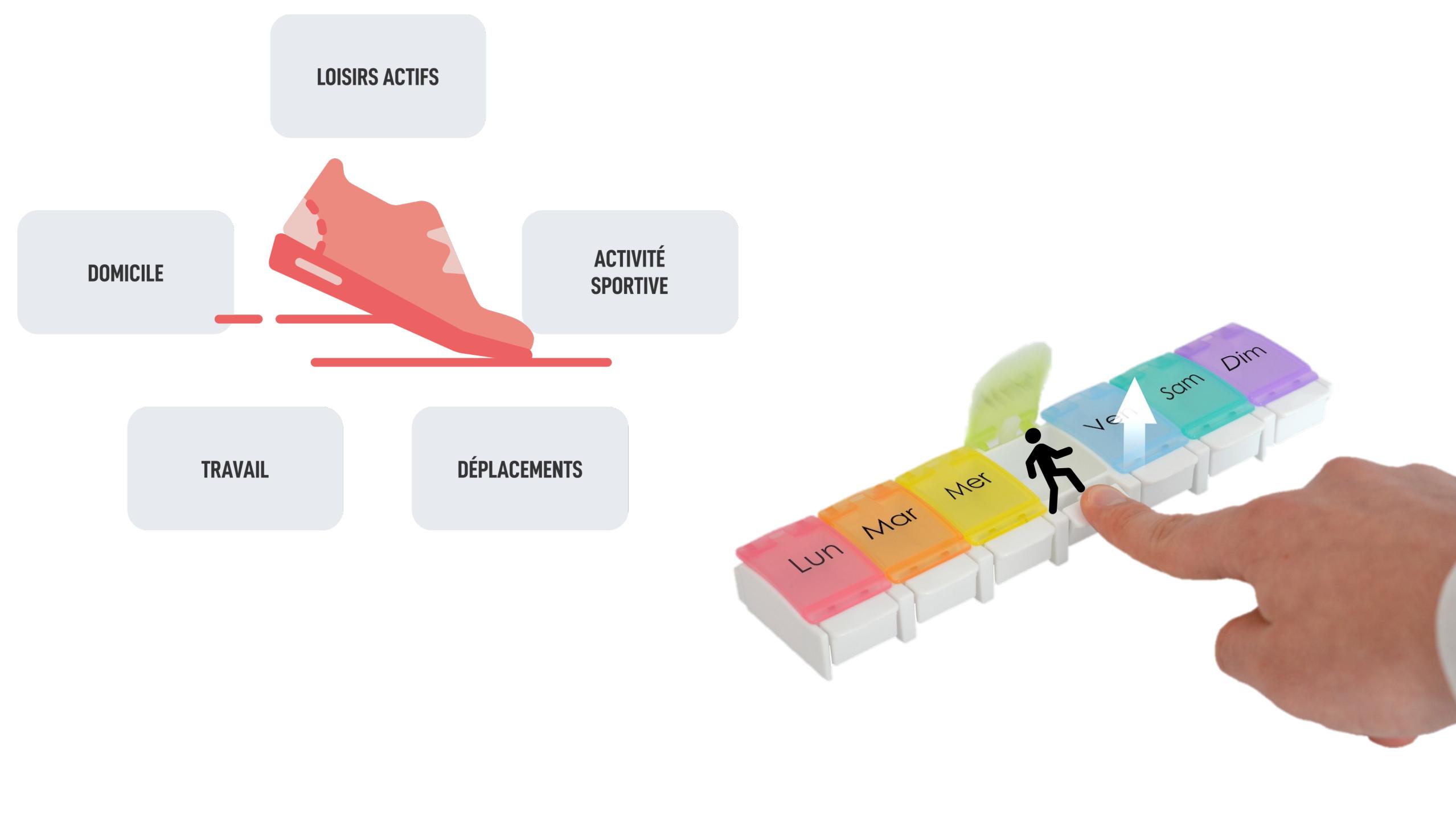


**Je mise tout sur sa
nouvelle inscription...**



**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 ?**

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



**Sport sur
ordonnance.**



ON Y VA!



Ressources



Activité physique sur ordonnance

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

MANGER BOUGER .fr



Santé publique France
21,3 k abonnés

[**→ images, infographies utiles**](#)

[**Vidéos MangerBouger**](#)

[**Commander des documents MangerBouger**](#)

[ACCÉDER AU CATALOGUE](#)

EFFETS BÉNÉFIQUES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS CERTAINES PATHOLOGIES

MÉTABOLIQUES	diabète de type II	diabète de type I	Asthme	Cancer	Rhumatisme inflammatoire	Arthrose membre inf	dépression
	 <ul style="list-style-type: none"> mortalité toutes causes et cardiovasculaires contrôle de l'équilibre glycémique 	  <ul style="list-style-type: none"> aptitude physique aérobie profil lipidique insulino-résistance et besoins en insuline 	 <ul style="list-style-type: none"> aptitude physique aérobie et endurance ($\text{VO}_2 \text{ max}^*$) qualité de vie symptômes (nombre de jours sans symptômes) 	 <ul style="list-style-type: none"> capacité aérobie, force musculaire poids, IMC et masse grasse qualité de vie fatigue 	 <ul style="list-style-type: none"> douleur, effets délétères fonction (PR, SPA)** 	 <ul style="list-style-type: none"> douleur fonction 	 <ul style="list-style-type: none"> symptômes dépressifs symptômes anxiodépressifs suite à une autre maladie chronique
CARDIOVASCULAIRES	Pathologies coronaires	Insuffisance cardiaque chronique	AVC				
	 <ul style="list-style-type: none"> qualité de vie force musculaire $\text{VO}_2 \text{ max}^*$ fréquence cardiaque pression artérielle mortalité et ré-hospitalisation 	   <ul style="list-style-type: none"> marqueurs biologiques qualité de vie $\text{VO}_2 \text{ max}^*$ 	 <ul style="list-style-type: none"> fonction (distance de marche) $\text{VO}_2 \text{ max}^*$ 				
PULMONAIRES							
MENTALES							

* $\text{VO}_2 \text{ max}$: Volume maximal d'oxygène consommé

** PR : Polyarthrite rhumatoïde

** SPA : Spondylarthrite ankylosante

Améliorations

Limitations

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.