

ACTIVITES PHYSIQUES - Réseau EFFORMIP

Le Dr Philippe Ghestem, médecin de la direction régionale de la jeunesse et des sports et de la cohésion sociale Midi –Pyrénées a mis l'accent sur les activités physiques.

Il est scientifiquement démontré qu'une pratique régulière d'APS (Activité Physique et Sportive) améliore l'état de santé des patients porteurs de pathologies chroniques (métaboliques, rhumatologiques et autres (parkinson, HTA, fibromyalgie, hypertension, diabète).

Le Réseau Sport Santé **EFFORMIP** présidé par le Professeur Daniel RIVIERE de l'hôpital LARREY (CHU Toulouse) et co-piloté par le Dr Ghestem, est en cours de déploiement sur l'ensemble de la région. Cela permet d'offrir à la population une pratique sécurisée.

Il aurait été impensable, il y a quelques années de faire une intervention sur le thème « *Activité physique et Fibromyalgie* ».

L'activité physique n'est pas le sport ! Pour autant, le réseau EFFORMIP vise à faire entrer les personnes dans une structure sportive.

Définitions de l'OMS :

- ↪ « La **santé** est un état de complet bien-être physique, mental, et social et ne consiste pas en une simple absence de maladie »
- ↪ « Est une activité physique toute activité musculaire supérieure au minimum nécessaire pour maintenir la vie. Elle concerne la vie courante personnelle et professionnelle, de loisirs, structurée ou non. »
- ⇒ **Il faut donc bien la différencier de l'activité sportive.**

En pratique :

Elle est différente selon les pathologies des personnes.

Elle doit respecter la règle des **3 « R »** donnée par le Professeur Rivière.

Raisonnée, Régulière, Raisonnée.

Elle correspond à un juste milieu entre sédentarité et sport.

Les bénéfices de l'activité physique sont multiples.

Sur le physique, dans le domaine :

- Cardiovasculaire
- Respiratoire
- Fonctions métaboliques
- Hausse de la longévité
- Amélioration de l'appareil locomoteur
- Baisse de la perte du capital osseux

Sur le moral,

- Santé mentale : baisse des états dépressifs et anxieux
- Psychosocial en aidant à être plus positif.

La capacité d'endurance baisse avec l'âge, l'activité physique permet de remonter la capacité d'endurance, quel que soit l'âge auquel on commence, sauf quand on a atteint le seuil de dépendance.

⇒ **DANS CE CAS, ON NE PEUT PLUS RECUPERER !**

Les prescriptions sont plutôt des conseils

Les effets de l'activité physique se font sentir à partir de 150 mn par semaine soit 2 h 30mn.

A partir de 300 mn (soit 5h), on commence à voir les effets additionnels, à condition que les périodes d'activité durent au moins 10mn consécutives (info HAS).

EFFORMIP a pour rôle d'encadrer la mise en place de l'activité physique adaptée à chacun.

La prescription comprend :

- La nature
- L'intensité
- La durée des séances
- La fréquence
- Le contexte de pratique.

Elle est précédée d'un examen médical et associée à une hygiène de vie mais aussi d'une hygiène alimentaire.

Pour info :

En 1789, chacun avait en moyenne 8 h d'activité physique par jour, en 2000, à peine 1h !

La conséquence du manque d'activité est une hausse de l'obésité infantile (et adulte) dans des proportions inquiétantes.

Une étude réalisée dans le Gers a montré que certains enfants de 4 à 10 ans n'avaient AUCUNE ACTIVITE PHYSIQUE !!!

Il est facile d'avoir une activité physique de base :

- Augmenter les trajets à pied
- Prendre davantage les escaliers
- Faire des déplacements à vélo autant que possible
- Faire des promenades courtes mais fréquentes
- Promener le chien !
-

et surtout :

- supprimer le tabac
- baisser la consommation d'alcool.

Critères de choix

- ✓ *Une activité qui vous plaît et est à proximité*
- ✓ *Une activité modérée, régulière et adaptée*
- ✓ *Appliquer des règles de pratique*
- ✓ *Diversifier*
- ✓ *Privilégier l'exercice à plusieurs*
- ✓ *Consulter le médecin au moindre doute sur la santé*
- ✓ *Respecter les règles de sécurité*
- ✓ *Adopter une alimentation équilibrée, sans tabac et alcool*
- ✓ *Tenir un carnet de bord pour y noter les objectifs et projets*
- ✓ *Garder à l'esprit que peu est mieux que pas du tout !*

L'activité procurera :

- une augmentation de la souplesse
- un meilleur équilibre
- un renforcement musculaire.

Si elle est « aérobie » (plus rapide), 30mn 5 fois/semaine ses effets seront plus marqués.

Quelle activité choisir ?

- ✓ *Favoriser le côté ludique*
- ✓ *Avoir 2 ou 3 activités pour ne pas se lasser*
- ✓ *Choisir une activité à faible risque traumatique*
- ✓ *Ne pas se fixer des objectifs trop élevés.*
- ✓ *Le contexte doit TENIR COMPTE DE LA PATHOLOGIE !*

Un bon repère : on doit pouvoir tenir une conversation normale sans être essoufflé !

Fréquence cardiaque : il existe un petit calcul qui permet de savoir quelle fréquence on ne doit pas dépasser : $220 - \text{âge} = X$

maxi = fréquence de base + 50%X

Par exemple : fréquence de base = 60 et âge = 35 : $220 - 35 = 190$

fréquence maxi = $60 + (190/2) = 140$

Pour améliorer la santé osseuse, on peut faire des exercices « en charge » en séances courtes mais régulières :

Régulières : 5x/semaine (min 2 x)

Raisonnables : échauffements, séances courtes de 10 à 15mn, en s'hydratant bien avant, pendant et après la séance.

Très important : Suivies de récupération avec étirements.

Le réseau EFFORMIP

Réseau sport/santé en Midi-Pyrénées, pluridisciplinaire, unique en France.

Il unit le monde du sport à celui de la santé, en confiant des personnes malades à des éducateurs sportifs formés.

Le médecin d'EFFORMIP fait une ordonnance de prescription d'activité physique.

En fonction des capacités et envies de la personne, il la confie à des éducateurs sportifs formés, dans sa zone de vie.

La personne malade va intégrer une fédération sportive dont l'adhésion sera prise en charge pendant 1 an par EFFORMIP dans la limite de 120 euros.

89% des personnes continuent l'activité au-delà de l'année.

Il y a un vrai contrat entre EFFORMIP et la personne malade, un suivi médical.

Prise en charge des fibromyalgiques par EFFORMIP est assurée par le DR Ghestem et le Dr Fabien Pillard qui travaillent sur la pathologie du muscle, ce qui est nécessaire pour une amélioration.

Approche globale :

La fibromyalgie affecte les mouvements des personnes, ce qui entraîne une baisse d'activité physique, éventuellement un abandon du sport.

La prise en charge permet une véritable réhabilitation par l'activité physique adaptée et raisonnée.

La prise en charge est pluridisciplinaire :

- *Kinésithérapie*
- *Programme d'activités*
- *Collaboration avec associations de patients*

Le but est l'autonomisation des personnes.

On peut aussi aller jusqu'à l'entraînement « aérobie »

Les personnes retrouvent :

- ✓ *une plus grande souplesse,*
- ✓ *une meilleure mobilisation articulaire*
- ✓ *un renforcement musculaire.*

Coordonnées EFFORMIP :

Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports et de la cohésion sociale Midi-Pyrénées

5 rue du Pont Montaudran

BP 7009

31068 TOULOUSE Cedex

Tel. : 05 34 41 73 79