

Etude observationnelle du niveau de sédentarité et d'activité physique à propos de 50 patients suivis en cure thermale à Dax. Rôle du médecin thermal ?

Dr N. Laborde-Laulhé
Paris le 24 janvier 2025

Institut du Thermalisme / Université de Bordeaux
Pr F. Bauduer
Dr K. Dubourg
Journée scientifique de la Société Française de Médecine
Thermale

Introduction



**Inactivité physique et
comportement sédentaire**

→ Facteurs de risque des maladies chroniques



**Maladie
chronique**

↑ Prévalence MC - 1^{er} cause décès / monde - 41 M - 74 % DC - France 12 M de MC - ↑ 1 M entre 2020-2025
2/3 dépenses de santé 1/3 assurés - ↓ espérance de vie, ↑ mortalité prématurée



**Esperance de
vie en bonne
santé**

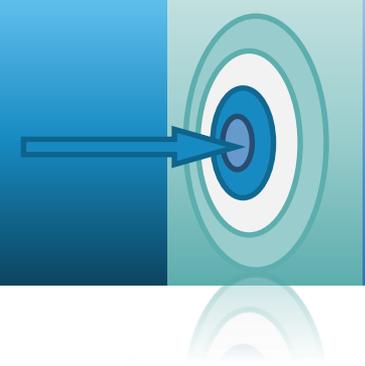
64 ans - population cible - dépister facteurs de risques



Les curistes

63,5 ans - = maladie chronique - niveau d'AP ?
Sédentarité ?

Objectif de l'étude



Evaluer

Niveau
d'activité
physique

Durée de
comportement
sédentaire

Motivation à
l'APA

Modalités
d'intégration
APA / CURE

Eligibilité à
l'APA

Rôle du
médecin
thermal ?

Questionnaire
d'activité physique
pour personnes
âgées (QAPPA)

Questionnaire
IPAQ

Questionnaire du
modèle Trans
théorique de
Prochaska -Di
Clemente

Questionnaire
Thermal APA
(8 questions)

Recommandations
de la HAS

Résultats des
questionnaires

HAS
HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

Materiel et Méthode



Population de l'étude :



Critères d'inclusion :

Patients volontaires sans limitation d'âge, sans distinction de genre, effectuant une cure thermale toute orientation, avec ou sans expérience thermale. La participation à l'étude est proposée de façon systématique à tous les curistes pendant la période d'inclusion.

Critères d'exclusion :

Sont exclus de l'étude les patients :

- avec des **dossiers incomplets** (données médico-administratives et/ou d'examen)
- avec des **questionnaires non remis ou mal remplis**
- n'ayant **pas signé les feuilles de consentement** à l'étude



Type d'enquête :

Etude observationnelle descriptive transversale quantitative par questionnaire.

Contexte de l'étude



Période

Fin juin-début aout 2024

Lieux

Dax (Landes), stations Thermales de Dax et Saint-Paul les Dax - Orientation thermale Rhumatologie et Phlébologie

Structure

Cabinet de médecine générale et thermale

Intervenants

Deux médecins, dont un avec une activité exclusivement thermale

Recueil des données

Sous forme de questionnaire papier et/ou dématérialisé via le logiciel Google Forms

Traitement des données

Tableur Excell, outils Google Forms, tableur Google Sheets, Respect du cadre réglementaire de la CNIL

Données recueillies



Données médico-administratives :

âge, genre, département d'origine, activité professionnelle, ALD, nombre de cures réalisées, orientation thermale et forfait prescrits, nombre de soins de kinésithérapie en piscine de mobilisation /curiste

Données d'examen physique :

TA, FC, Poids, Taille, IMC, Périmètre abdominal, Circonférence du poignet (IMG)

Questionnaires



Niveau d'activité physique

- Un questionnaire (QAPPA) (IPAQ modifié pour personnes âgées, Gérotopôle CHU Toulouse, **validé, reproductible**, adapté à la patientèle thermale).
- Il mesure la **durée d'activité physique hebdomadaire d'une semaine habituelle (hors cure)**.
- Il classe les patients en **cinq niveaux d'activité physique**:
 - 0 min : très bas
 - 10-75 min : bas
 - 75-150 min : modéré bas
 - 150-300 min: modéré haut
 - Plus de 300 min : élevé

Niveau de sédentarité

- Un questionnaire IPAQ validé, **reproductible référencé**. Questionnaire en une question simple. Il mesure la **durée de comportement sédentaire en état d'éveil sur une journée habituelle**.
- Nous avons classé la durée de comportements sédentaires en **3 niveaux** :
 - **durée < à 3 heures** : non délétère pour la santé
 - **3 heures ≤ durée < 7 heures** : modérément délétère pour la santé
 - **7 heures ≤ durée**: très délétère pour la santé

Questionnaire QAPPA

QUESTIONNAIRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Nous nous intéressons aux différents types d'activités physiques que vous faites dans votre vie quotidienne, même si vous ne vous considérez pas comme une personne active. Les questions concernent les sports, ainsi que les activités physiques que vous faites dans votre maison ou votre jardin, pour vos déplacements, pendant votre temps libre, et au travail.

I.1. ACTIVITES VIGOUREUSES

D'abord, pensez seulement aux activités physiques que vous avez pratiquées au cours des **7 DERNIERS JOURS** de manière **VIGOUREUSE**, c'est-à-dire, une activité physiquement difficile à réaliser et qui entraîne une importante augmentation du rythme cardiaque et respiratoire, comme par exemple, **FAIRE UN JOGGING**.

Cochez les activités que vous avez pratiquées, durant au moins 10 minutes sans arrêt, de manière VIGOUREUSE :

Jogging , Vélo sportif , Tennis intense , Natation intense , Randonnée intense avec dénivelé , Jardinage intense , Gymnastique intense , Activités ménagères intenses (faire les vitres, déplacer des meubles lourds)

Autres (précisez) : _____

Pas d'activité physique vigoureuse sur les 7 derniers jours

Si vous n'avez fait aucune activité de manière vigoureuse, passez à la question I.2

Sur les **7 derniers jours**, si vous avez pratiqué **UNE** ou **PLUSIEURS** de ces activités de manière **VIGOUREUSE**, durant au moins **10 minutes** sans arrêt, indiquez pour chaque jour pendant combien de temps (en minutes) ?

Lundi |___| Mardi |___| Mercredi |___| Jeudi |___| Vendredi |___|
Samedi |___| Dimanche |___|

I.2 ACTIVITES MODÉRÉES

Maintenant, pensez aux activités physiques que vous avez pratiquées au cours des **7 DERNIERS JOURS** de manière **MODÉRÉE**, c'est-à-dire, une activité qui entraîne une légère augmentation du rythme cardiaque et respiratoire, comme par exemple **MARCHER VITE**.

Cochez les activités que vous avez pratiquées, durant au moins 10 minutes sans arrêt, à une intensité

MODÉRÉE :

Marche rapide en terrain plat , Vélo modéré , Tennis modéré , Natation modérée , Marche modérée avec dénivelé , Jardinage , Gymnastique douce , Danse , Yoga , Aquagym , Activités ménagères modérées (passer l'aspirateur, la serpillière) ,

Autres (précisez) : _____

Pas d'activité physique modérée sur les 7 derniers jours

Sur les **7 derniers jours**, si vous avez pratiqué **UNE** ou **PLUSIEURS** de ces activités de manière **MODÉRÉE**, durant au moins **10 minutes** sans arrêt, indiquez pour chaque jour pendant combien de temps (en minutes) ?

Lundi |___| Mardi |___| Mercredi |___| Jeudi |___| Vendredi |___|
Samedi |___| Dimanche |___|

Questionnaire IPAQ



- **Comportement sédentaire :**
- *La question suivante concerne le temps passé en position assise ou couchée, au travail, à la maison, en déplacement, à rendre visite à des amis, et inclut le temps passé [assis devant un bureau, se déplacer en voiture, en bus, en train, à lire, jouer aux cartes ou à regarder la télévision] mais n'inclut pas le temps passé à dormir.*
- **Combien de temps passez vous en position assise ou couchée lors d'une**
- **journée habituelle ?**
- Heures par jour et minutes
- **Je ne sais pas**

Questionnaires



Motivation à pratiquer une APA

- Le questionnaire de Prochaska -Di Clemente évalue la motivation pour pratiquer une activité physique adaptée.
- Il permet de définir à quel **stade de changement se trouve le patient** et indique au thérapeute quel discours il doit adopter.
- C'est un questionnaire en **quatre questions**
- Les patients sont classés en **5 stades de motivation** :
 - pré-contemplation
 - contemplation
 - préparation
 - acceptation
 - maintien

Activité physique adaptée et cure thermale

Questionnaire sous forme de sondage d'opinion en **8 questions**. Il évalue les modalités de mise en place d'une activité physique adaptée dans le parcours thermal:

- Nombre de cure(s) thermale(s) réalisée(s)
- Avez-vous déjà entendu parler d'APA ?
- Accepteriez-vous de participer à une APA ? Si oui Quand ?
- Nombre de séances d'APA / semaine ?
- Lieu de l'APA ?
- Montant pour financer une APA pendant la cure thermale ?
- Moyens d'informations sur l'APA ?
- Freins à l'APA ?

Eligibilité à l'APA

Le nombre de patients éligibles à une prescription d'APA est déterminé en fonction des **critères définis par le guide HAS « Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte »**

Questionnaire de Prochaska -Di Clemente



Motivation pour pratiquer une APA :

- Les quatre questions permettant de connaître le stade de changement du patient (une ou plusieurs réponses).
(une ou plusieurs réponse(s))
- Actuellement, pratiquez -vous une activité physique de manière régulière ? (A)
- Avez-vous l'intention de vous engager dans une activité physique régulière dans les six prochains mois ? (B)
- Avez-vous l'intention de vous engager dans une activité physique régulière dans les 30 prochains jours ? (C)
- Pratiquez-vous une activité physique régulière depuis 6 mois ? (D)

Interprétation :

- Une réponse négative aux questions A et B montre que le patient se trouve au stade de <<pré-contemplation>> : il faut alors l'inviter à songer au changement.
- Si la réponse est <<oui>> à la question B et <<non>> aux questions A et C, le patient est au stade de <<contemplation>> : dans ce cas il s'agit de l'accompagner dans l'évaluation des avantages et des inconvénients au changement.
- Les réponses <<non>> à la question A et oui à la question C montrent que le patient est au stade de <<préparation>> : on peut alors l'encourager et l'aider à se fixer des objectifs de changement.
- Les réponses <<oui>> à la question A et <<non>> à la question D montrent que le patient est au stade de <<l'acceptation>> : il faut encourager et féliciter le patient pour ses moindres réussites et le suivre dans la concrétisation de sa planification.
- Les réponses <<oui>> à la question A et à la question D montrent que le patient est au stade de <<maintien>> : il faut poursuivre les encouragements afin que ce nouveau comportement devienne une habitude.

En cas de rechute, il faut d'une part rétablir la motivation du patient en lui rappelant que c'est une phase normale du changement, et d'autre part lui faire prendre conscience des réussites et des leçons apprises lors du changement précédent.

Questionnaire cure thermale/ APA



- 1) **Avez-vous déjà réalisé des cures thermales ?** (une seule réponse) première cure / 1-3 cures / >3 cures
- 2) **Avez-vous déjà entendu parler d'APA ?** (Activité Physique Adaptée dispensée par un professionnel en APA) non / oui **Si oui par l'intermédiaire :**(une ou plusieurs réponse(s))d'un professionnel de de santé : médecin/ kinésithérapeute infirmière pharmacien media / internet /club ou association sportive /entourage ou proche/ établissement thermal/ autre : ...
- 3) **Accepteriez-vous de participer à une APA ?** Non / oui si oui , **quand ?** (une ou plusieurs réponse(s)) pendant la cure thermale / pendant et à distance de la cure thermale / à distance de la cure thermale
- 4) **Combien de séances d'activité physique adaptée seriez-vous prêt(e) à faire pendant votre cure thermale ?** (une seule réponse) 2 séances d'APA par semaine / 3 séances d'APA par semaine / 5 séances d'APA par semaine
- 5) **Dans quel(s) lieux souhaiteriez-vous effectuer une APA pendant votre cure thermale ?** (une ou plusieurs réponse(s)): les établissements thermaux / les lieux d'hébergement (campings, hôtels, gites) / les infrastructures sportives de la ville thermale / l'espace public (parc, jardins, forêts, parcours santé) / les maisons de sport santé
- 6) **Quel montant financier seriez-vous prêt à payer pour effectuer une APA pendant votre cure thermale ?**(une seule réponse): 0 euro / 50-100 euros / 100-150 euros / 150-300 euros
- 7) **Quels moyens d'information vous paraissent-ils les plus adaptés pour vous renseigner sur les APA qui peuvent vous être proposées pendant votre cure thermale ?** (une ou plusieurs réponse(s)): l'office du tourisme / les établissements thermaux / le médecin thermal/ le logiciel Thermassist / un site internet dédié / autre : ...
- 8) **Quelles sont les raisons qui vous amèneriez à ne pas pratiquer une APA ?** (une ou plusieurs réponse(s)) : la peur de se blesser ou de décompenser une de vos maladies / le cout financier que peut représenter une APA / l'absence de moyen de locomotion pour se rendre sur le lieu de l'APA / la peur d'être trop fatigué(e) en cumulant les soins de cure et une activité physique adaptée / le fait d'être en groupe pour réaliser l'activité physique / vous préférez disposer de votre temps libre pour faire d'autres activités (loisirs, tourisme, famille) / autre : ...

Résultats



Population de l'étude :

62 dossiers remis (51 papiers - 1 dématérialisé via Google Forms) - 50 patients inclus - 12 dossiers exclus car incomplets ou non remis

Données médico-administratives :

âge : 63,5 ans, ratio 70 % F / 30% H, Ile de France, Aquitaine, Midi Pyrénées - 60 % retraités / 40 % actifs - 34% ALD, pathologies CV > maladies métaboliques >cancers - 26 % primo curistes, orientation RH2 > RH2 PH - 76 % kiné PM

Données d'examen physique :

IMC : sur-représentation de patients obèses (40 % / 16 % HAS) , Périmètre abdominal très élevé (X 2) / cohorte constance , IMG = OMS

Résultats



Activité physique

80%

Les curistes sont actifs : 80 % sont dans les recommandations de l'OMS. Les niveaux d'activité physique sont élevés (64% curistes niveau AP élevé, 16% curistes niveau AP modéré haut). Moyenne de l'étude est de 231 min / AP vigoureuse et 345 min / AP modérée.

20%

20 % des curistes ne sont pas dans les recommandations de l'OMS.
10 % non éligibles APA (1/2 manque motivation / 1/2 maladie).
10 % d'entre eux sont éligibles à une prescription d'APA (critères HAS).

Sédentarité

En comparaison avec la population générale, les curistes sont peu sédentaires. La durée moyenne de sédentarité est de 4 heures dans notre étude contre 7 heures dans la population générale (Etude Nationale Nutrition Santé - IVS).

Résultats



Motivation à faire une APA

70 % des curistes sont motivés pour faire une activité physique adaptée

Seulement 30% des curistes connaissent le terme APA / information le plus souvent donnée par professionnel de santé (médecin 1^{er} / kinésithérapeute 2^d)

Source d'information la plus fiable pour les curistes : médecin thermal 1^{er} / établissement thermal 2^d

Questionnaire APA et cure thermale

Fréquence / APA : 2 à 3 séances hebdomadaires
Lieu de réalisation / APA : au sein de l'établissement thermal

Budget / APA : 55 % des curistes sont prêt à dépenser 50 à 100 Euros pour une APA pendant la cure et 1/3 n'y sont pas disposés

Les freins / APA : la fatigue 28 %, le coût 28 %, la volonté de disposer de son temps libre 23 %, la peur de se blesser ou de décompenser une pathologie existante 5%

Rôle du médecin thermal / APA



80 % des curistes actifs → conseils, éducation à la santé, prévention

n = 40

20 % des curistes insuffisamment actifs : ⚠ repérage

n = 10

➤ 10 % des curistes → entretien motivationnel APA / soins

n = 5

➤ 10 % des curistes → prescription APA

n = 5

Rôle du médecin thermal / sédentarité



Repérage et lutte contre le comportement sédentaire :

➤ 13 % des curistes / durée alarmante ⇒ alerter / prévenir des risques / contre-mesures

➤ 65 % des curistes / durée préoccupante ⇒ encouragement / contre-mesures

➤ 22 % des curistes / durée rassurante ⇒ maintien et optimisation

Limites de l'étude



- L'évaluation par questionnaire est biaisée par une **surestimation subjective** (données déclaratives). Le cerveau a tendance à **surestimer** le niveau d'activité physique et à **minimiser** la durée du comportement sédentaire.
- La taille de l'échantillon est de 50 patients → **puissance statistique modeste**.
- L'étude **n'évalue ni la force musculaire, ni la souplesse, ni l'équilibre** (composantes de la condition physique et facteurs aggravants de la maladie chronique).
- Le **manque d'expertise** de l'auteur : le **manque d'expérience** dans le domaine de la MPR et de la médecine sportive a été pénalisant dans la conception de cette étude.



Conclusion



La prescription d'activité physique adaptée et la médecine thermique présentent de nombreuses analogies :

- ce sont des **thérapeutiques non médicamenteuses** prenant en charge des patients **acteurs de leurs soins** et atteints de **maladies chroniques**.
- ces thérapeutiques ont des **effets rémanents** qui persistent dans le temps si elles ne sont pas interrompues.
- toutes deux nécessitent une **surveillance médicale**.

Il semble donc logique de les **associer**.

Le médecin thermal peut jouer un **rôle essentiel** dans la sensibilisation à l'APA.

Il peut notamment agir sur :

- la **détection** des niveaux d'AP et de sédentarité
- la **promotion** de l'AP et de ses bienfaits pour la santé
- l'**orientation** des patients vers une offre sport-santé
- La **prescription** d'APA pour les patients éligibles.

Prescrire une APA

c'est induire un **changement de comportement** :

- pour le **patient**
- pour le **médecin**
- pour l'**établissement thermal**
- pour la **station thermale**

Merci pour votre attention !



Liens

[https://
www.](https://www.)



MÉDICOSPORT-SANTÉ

<https://www.vidal.fr/>



SportSantéClic

<https://www.sportsanteclic.com/>



<https://apaclic.fr/>



<https://ffepgv.fr/>



<https://www.mangerbouger.fr/>

Pôle Sport Santé Bien-Être

NOS ACTIVITÉS

MUSCULATION

Séance de musculation adaptée à vos envies et vos besoins. Un programme personnalisé rien que pour vous, pouvant mêler renforcement, endurance, gainage etc... Déterminer vos objectifs avec l'éducateur et construisez ensemble votre programme mensuel.

BASKET SANTÉ

Cours collectif dans l'univers du basket. Pratique mixte et intergénérationnelle incluant de nombreux jeux par équipes ou en binôme. Activité sans notion de compétition ou de contact simplement du jeu de ballon, des mini défis et des shoots au panier...

STRETCHING

Le "stretching" qui signifie étirement en français est un cours collectifs visant à relaxer son corps et étirer l'ensemble de ses muscles. Un moment pour soi, de détente et de relaxation pour bien débiter la journée. Des étirements debout ou au sol, mais aussi du renforcement des muscles profonds.

GYM DOUCE

Cours collectifs proposant des exercices de renforcement, d'assouplissement et d'équilibre. Incluant également des jeux ludiques permettant de travailler la coordination, les réflexes et la motricité.

MARCHE NORDIQUE

Marche active avec des bâtons sur des parcours variés d'environ 5 à 7 km. Balade alliant des exercices de renforcement musculaire et d'endurance cardio-vasculaire, dans une ambiance conviviale et dynamique.

POURQUOI ?

Le ministère de la Santé et l'OMS ont démontré l'intérêt des activités physiques adaptées. En lien avec la Loi du Sport de Mars 2022 (2022-296) visant à démocratiser le sport en France, l'U.S.DAX Omnisports a lancé son Pôle Sport Santé Bien-Être en 2022. Son but, répondre à un besoin de santé publique en utilisant ses compétences dans le domaine du sport.

Nos objectifs :

- Diversifier nos activités sportives vers des activités physiques santé – bien être
- Accueillir des personnes sur prescription médicale
- Proposer une activité physique adaptée à tous

POUR QUI ?

3
éducateurs
diplômés

5
Activités
adaptées

En collaboration
avec les médecins

Tarifs

Annuelle
175 €

3 semaines
40€

EN IMAGES...



PÔLE SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

À DAX



DES ACTIVITÉS PHYSIQUES...

...ADAPTÉES À VOTRE SANTÉ !



Pôle Sport Santé Bien-Être



GYM DOUCE

PÔLE SPORT SANTÉ BIEN ÊTRE

Lundi
de
15H
à
16H

Tarifs

3 semaines
40€

1 séance
(au choix)
10€

Infos

06.34.89.02.38

sportif@usdaxomnisports.fr

Inscriptions



omnisport.usdax.fr

PRESENTATION GENERALE :

Cours collectifs proposant des exercices de renforcement, d'assouplissement et d'équilibre. Incluant également des jeux ludiques permettant de travailler la coordination, les réflexes et la motricité.



OBJECTIFS :

- Fortifier son système musculaire
- Renforcer son système cardio-vasculaire
- Améliorer son équilibre
- Repérer son corps dans l'espace
- Prendre conscience de ses capacités



STADE MAURICE BOYAU
Salle de danse



Votre éducatrice



**Laurie
GIANNETTA**
BPJEPS AF + APT



BASKET SANTÉ

PÔLE SPORT SANTÉ BIEN ÊTRE

Mardi
de
9H
à
10H

Tarifs

3 semaines
40€

1 séance
(au choix)
10€

Infos

06.34.89.02.38

sportif@usdaxomnisports.fr

Inscriptions



omnisport.usdax.fr

PRESENTATION GENERALE :

Cours collectif dans l'univers du basket. Pratique mixte et intergénérationnelle incluant de nombreux jeux par équipes ou en binôme. Activité sans notion de compétition ou de contact simplement du jeu de ballon, des mini défis et des shoots au panier...



OBJECTIFS :

- Favoriser le lien social et l'entraide
- Renforcer son système musculaire
- Stimuler les réflexes, l'adresse et la coordination
- Renforcer sa densité osseuse
- Prévenir des risques cardio-vasculaires



STADE MAURICE BOYAU
Salle de basket



Votre éducatrice



**Johanna
DA SILVA**
BPJEPS Basket

Pôle Sport Santé Bien-Être



U.S. **DAX** **MUSCULATION**
DEPUIS 1904 **PÔLE SPORT SANTÉ BIEN ÊTRE**

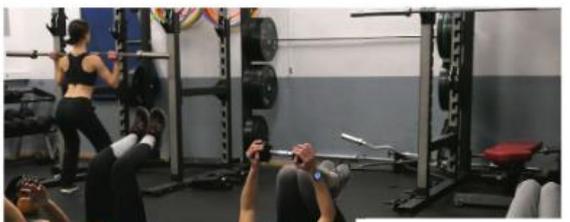
Lundi
Mercredi
Vendredi
de
17H30
à
19H30

Tarifs
3 semaines
40€
1 séance
(au choix)
10€

Infos
06.34.89.02.38
sportif@usdaxomnisports.fr

Inscriptions

PRESENTATION GENERALE :
Séance de musculation adaptée à vos envies et vos besoins. Un programme personnalisé rien que pour vous, pouvant mêler renforcement, endurance, gainage etc... Déterminer vos objectifs avec l'éducateur et construisez ensemble votre programme mensuel.



OBJECTIFS :

- Renforcer le système musculaire et cardio-vasculaire
- Retrouver confiance en ses capacités
- Reprendre une activité adaptée
- Fortifier sa structure osseuse

Votre éducatrice

Laurie GIANNETTA
BPJEPS AF + APT

STADE MAURICE BOYAU
Salle de musculation

PLANNING 2023 – 2024 PÔLE SPORT SANTÉ BIEN ÊTRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	BASKET SANTÉ 9H - 10H SALLE DE BASKET - MAURICE BOYAU		MARCHE NORDIQUE 9H - 11H RDV 06.34.89.02.38	STRETCHING 9H - 10H SALLE DE DANSE - MAURICE BOYAU
GYM DOUCE 15H - 16H SALLE DE DANSE - MAURICE BOYAU	PARCOURS SANTÉ* 14H30 - 16H30 SUR RÉSERVATION UNIQUEMENT			
MUSCULATION 17H30 - 19H30 SALLE DE MUSCU - MAURICE BOYAU	MUSCULATION 17H30 - 19H30 *À PARTIR DE MARS 2024 SALLE DE MUSCU - MAURICE BOYAU	MUSCULATION 17H30 - 19H30 SALLE DE MUSCU - MAURICE BOYAU		MUSCULATION 17H30 - 19H30 SALLE DE MUSCU - MAURICE BOYAU

TARIFS
Annuel
175 €
3 semaines
40€
1 séance (au choix)
10€

CONTACT
06.34.89.02.38
sportif@usdaxomnisports.fr

INSCRIPTIONS

omnisport.usdax.fr



Maison de l'Éducation Thérapeutique et du Sport Santé (METSS)



La Maison de l'Éducation Thérapeutique et du Sport Santé (METSS), située au centre-ville de Dax, 2 rue de Borda fait partie du Centre Hospitalier de Dax-Côte d'Argent. Elle propose des ateliers gratuits d'éducation thérapeutique basés sur la nutrition, les pathologies ainsi que sur l'activité physique.

Son équipe comporte :

-2 Éducatrices en Activité Physique et Sportive Adaptée (STAPS APA)

-1 diététicienne-nutritionniste

-1 psychologue clinicienne

-2 médecins

-1 cadre de santé cadre de santé de rééducation masseur kinésithérapeute
éducateur en activité physique et sportive adapté

La structure est ouverte toute l'année avec une fermeture d'une semaine à Noël et de deux semaines au mois d'août, elle prend en charge les patients en hospitalisation de jour sur des durées qui vont de 6 à 9 mois (renouvelable sous condition).

Le recrutement est hospitalier et libéral, la limite d'Age est de 79 ans, il n'est pas ouvert aux curistes.

Les médecins adressent les patients avec un courrier et un certificat de non-contre-indication à l'APA, les dossiers sont examinés avec toute l'équipe lors d'un staff de façon bi-hebdomadaire.

Les patients retenus intègrent le programme d'APA après avoir été évalués sur une demi-journée par l'ensemble de l'équipe.

Le délai d'attente est de 3 mois.

La prise en charge est hospitalière, généralement gratuite, la majorité des patients bénéficiant du tiers payant (ALD, AT, Invalidité...)

La file active est de 50-60 patients.

Les activités se font sur place en séances de 45 à 60 minutes à raison de 2 à 3 séances hebdomadaires, sauf les mardi et vendredi où les séances se déroulent en extérieur sur des sites variant en fonction des saisons.

Les enseignements et ateliers sont encadrés par une équipe ultra motivée de professionnels de santé qualifiés.

L'équipe a réalisé un book pour orienter les patients non éligibles, en attente de recrutement ou en fin d'APA.

Ce dernier regroupe l'ensemble des associations territoriales proposant des APA avec lesquelles la METSS a l'habitude de travailler et d'orienter ces patients.

Il est à disposition au sein de la METSS pour tout patient voulant pratiquer une activité physique.

Thermassist



 Thermassist

ACCUEIL

 Tableau de bord

ORDONNANCES

 Documenthèque

 Recherche

DOCUMENTATION

 Didacticiel

CONFIDENTIALITÉ

 Politique de confidentialité

 v0.20.0 - CykaDev

 NL Nicolas LABORDE-LAULHE Médecin

Générateur d'ordonnance  • Ordonnances • Génération



Générateur d'ordonnance

1 Sélection de la formule 2 Remplissage du questionnaire 3 Télétransmission

Thermale	Régime alimentaire	Sport sur ordonnance
Médicaments ou matériel		



v0.20.0 - CykaDev

NL Nicolas LABORDE-LAULHE
Médecin

L'Académie nationale de médecine a validé les 10 règles d'or du Club des cardiologues du sport, qui ont été relayées par le ministère des Sports sous la forme des 10 réflexes en or pour préserver sa santé dans le sport.

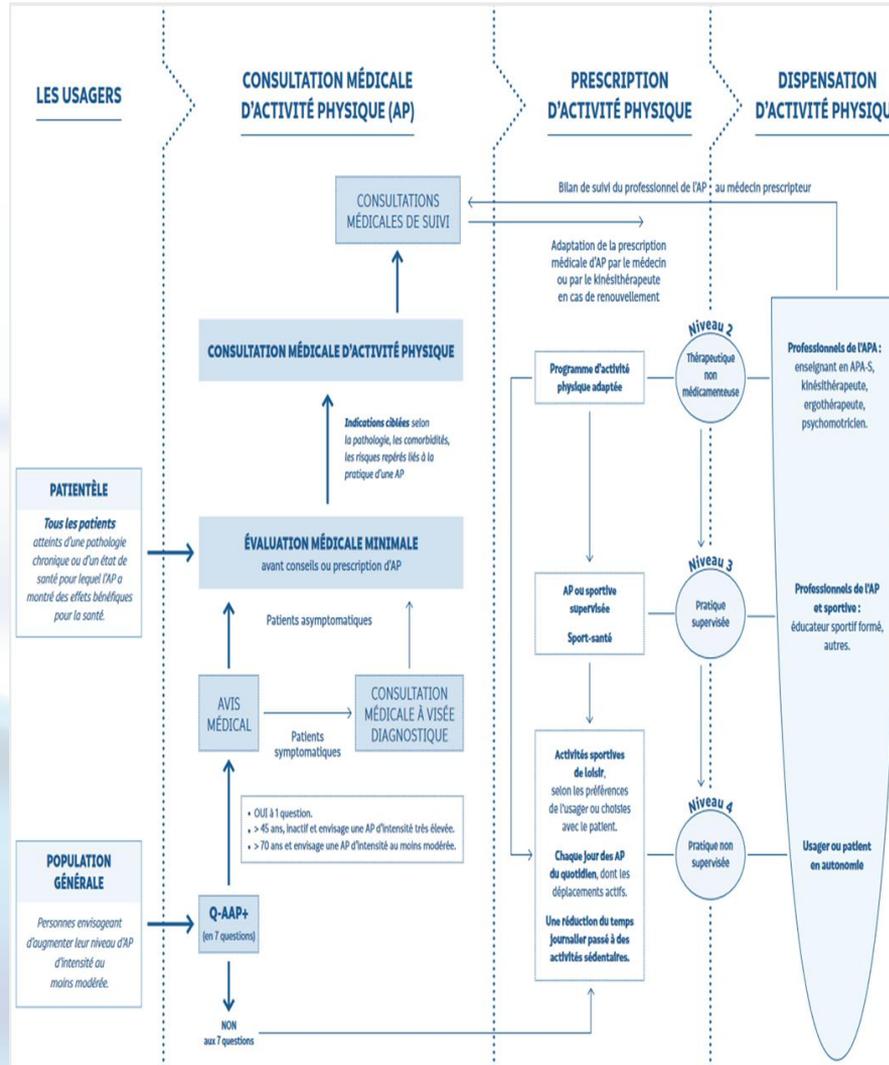


Les « 10 réflexes en or pour préserver sa santé dans le sport »

1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort *.
2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort *.
3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort *.
4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
5. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5° ou au-dessus de 30° et lors des pics de pollution.
7. Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent mon activité sportive.
8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
9. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).
10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

*NB : le point 10 est traité différemment dans ce guide. * Quels que soit mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.*

Un arbre décisionnel qui reprend toutes les étapes du parcours de santé depuis les usagers/patients jusqu'à la dispensation d'AP, en passant par la consultation médicale et la prescription d'AP.



Lisez les 7 questions avec attention et répondez à chacune avec honnêteté, par oui/non	oui non	
1. Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque ou d'une hypertension ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine au repos, ou au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites de l'AP ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liées à des étourdissements ou avez-vous perdu conscience au cours des 12 derniers mois ? Répondez non si vos étourdissements étaient liés à de l'hyperventilation (y compris pendant une AP d'intensité élevée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Avez-vous déjà été diagnostiqué d'une autre maladie chronique (autres qu'une maladie cardiaque ou d'hypertension artérielle) ? Lister les maladies ici :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ? Lister les maladies et les médicaments ici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Avez-vous présentement (ou avez-vous eu dans les 12 derniers mois) des problèmes osseux, articulaires, ou des tissus mous (muscle, ligament, ou tendon) qui pourraient être aggravés par une augmentation d'AP ? NB. Répondez non si vous avez déjà eu un problème dans le passé, mais qui ne limite pas votre pratique d'AP présente Lister vos problèmes médicaux ici :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous ne devriez pas faire d'AP sans supervision médicale ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Niveaux recommandés d'activité physique pour la santé (oms)

Tableau Recommandation OMS AP



18-64 ans : Pour les adultes de cette classe d'âge, l'activité physique englobe notamment les activités récréatives ou les loisirs, les déplacements (par exemple la marche ou le vélo), les activités professionnelles (par exemple le travail), les tâches ménagères, le jeu, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire. Pour améliorer l'endurance cardio-respiratoire, la forme musculaire et l'état osseux et réduire le risque de maladies non transmissibles et de dépression, il est recommandé ce qui suit :

1. **Les adultes âgés de 18 à 64 ans** devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, **150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.**

2. L'activité d'endurance devrait être pratiquée par **périodes d'au moins 10 minutes.**

1. Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes de cette classe d'âge devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée **de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.**

2. Des **exercices de renforcement musculaire** faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins **deux jours par semaine.**

65 ans ou plus :

Pour les adultes de cette classe d'âge, l'activité physique englobe notamment les activités récréatives ou les loisirs, les déplacements (par exemple la marche ou le vélo), les activités professionnelles (si la personne travaille encore), les tâches ménagères, les activités ludiques, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire. Pour améliorer l'endurance cardio respiratoire, la forme musculaire et l'état osseux et fonctionnel et réduire le risque de maladies non transmissibles, de dépression et de détérioration de la fonction cognitive, il est recommandé ce qui suit :

1. Les personnes âgées de 65 ans ou plus devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, **150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.**

2. L'activité d'endurance devrait être pratiquée **par périodes d'au moins 10 minutes.**

1. Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes de cette classe d'âge devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée **de façon à atteindre 300 minutes par semaine, ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.**

2. Les adultes de cette classe d'âge dont la mobilité est réduite devraient pratiquer **une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes au moins trois jours par semaine**

3. Des **exercices de renforcement musculaire** faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins **deux jours par semaine.**

4. Lorsque des personnes âgées ne peuvent pas pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, elles devraient être aussi actives physiquement que leurs capacités et leur état le leur permettent.

Dans l'ensemble, pour toutes les classes d'âge, **les bénéfices liés à l'application des recommandations présentées ci-dessus et à l'activité physique emportent sur les risques.** Au niveau recommandé de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine, les traumatismes musculosquelettiques semblent rares. Dans le cadre d'une approche fondée sur la population, pour réduire le risque de traumatismes musculosquelettiques, il conviendrait d'encourager les personnes à commencer lentement, en augmentant progressivement jusqu'à atteindre un niveau supérieur d'activité physique.