

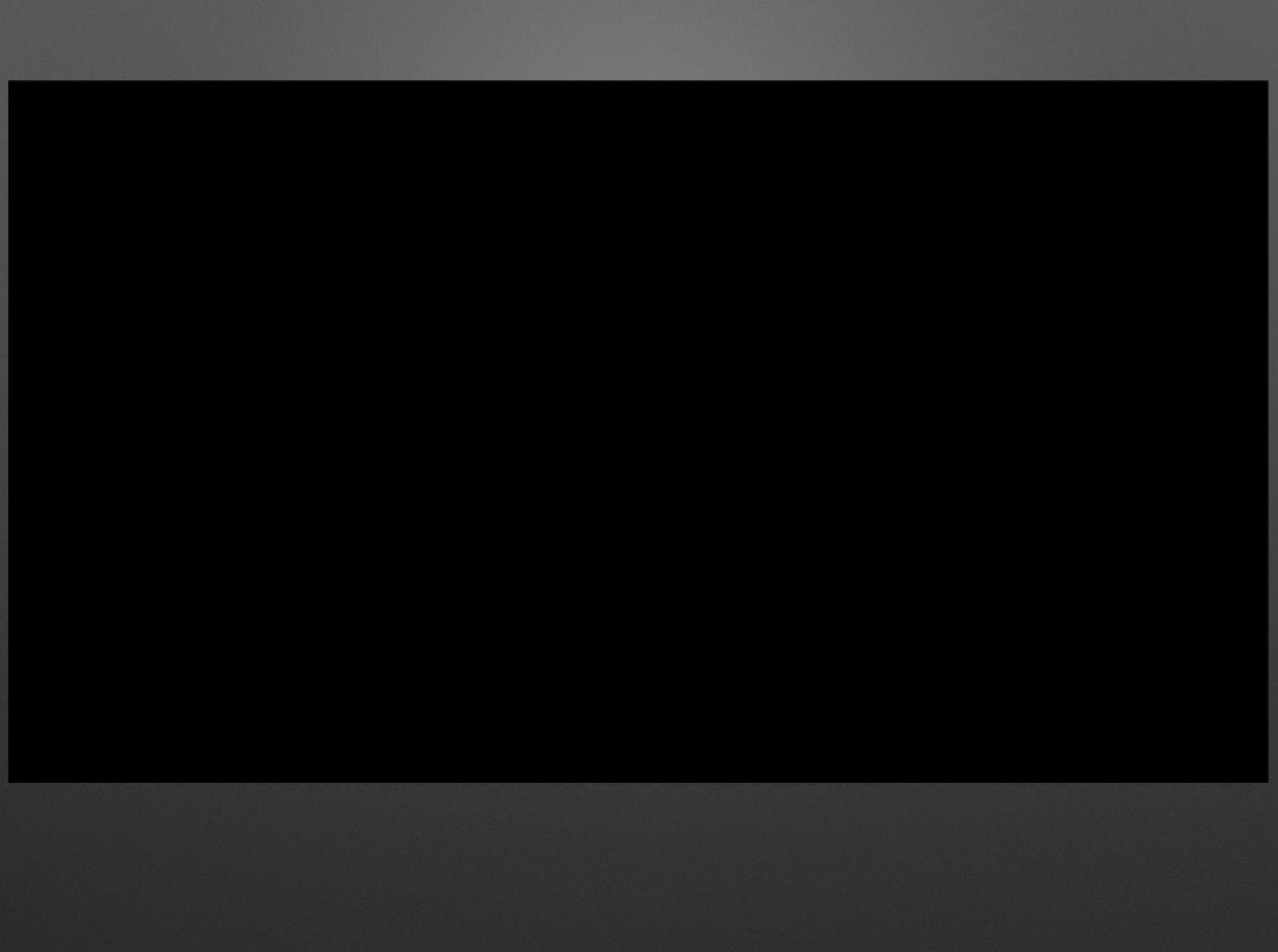
Action Défi-Forme Santé

**Encourager nos patients à pratiquer
une activité physique régulière...pour
leur santé.**

Lamine Camara
Intervention - Conférence de territoire d'IDF
Prévention des facteurs du risque vasculaire en Seine-Saint-Denis
CPAM 93 - 22 novembre 2014

Déroulement de la rencontre

- Présentation de l'action Défi-Forme Santé
- Echange sur la motivation
- Expériences, difficultés et solutions



Le Défi-Forme Santé

Projet porté par l'Association du Sport-Santé mis en place par :

- Un médecin du Sport
- Un médecin généraliste
- Deux patientes de l'accompagnement « Athlé-Santé »
- Un éducateur médico-sportif
- Une Université (Section STAPS APAS de Bobigny PARIS 13)
- Un syndicat Interdépartemental (SIPS 75-93)

Spécificités du DFS

- Cycle de 12 semaines
- 5 activités par semaine
- Certificat de contre-indications partielles
- Séances terrestres et aquatiques
- Conseiller médico-sportif et renvoi vers les clubs

CONTRE INDICATIONS PARTIELLES	Précisez sans indiquer de diagnostic
--------------------------------------	---

Inaptitude partielle du __/__/__ jusqu'au __/__/__

INAPTITUDES PARTIELLES	Précision de la contre indication
Inaptitude partielle concerne un type d'effort	
Intensité Explosivité(saut – charge) Endurance de moyenne intensité (marche en côte – longue descente) Travail de la force avec blocage de la respiration (muscultation)	
Inaptitude concernant un type de mouvement	
<u>Membres inférieurs et hanches</u> <i>Flexion des jambes en charge – accroupissement (syndrome rotulien en poussée –pathologie méniscale en cours)</i> <i>Position en tailleur – rotation interne de hanche en flexion antérieure du tronc(pour les PTH°)</i>	
<u>Membres supérieurs</u> <i>Abduction des bras au dessus des épaules (tendinite de la coiffe en cours ou rupture tendineuse ancienne)</i> <i>exercices de prono supination en charge des avant-bras (épicondylite médiane ou latérale en cours)</i>	
<u>Rachis cervico dorso lombaire</u> <i>rotations du tronc –élévation des jambes ou abdo dynamiques (sciatique ou cruralgie récente)</i> <i>rotation cervicale avec abduction d'épaules (NCB)</i>	
Inaptitude liée à un déficit fonctionnel	
<u>Cardio vasculaire</u> (capacité cardiaque réduite –angor d'effort) : pas d'effort contre le vent ou par temps froid <u>Pulmonaire</u> (capacité respiratoire réduite)	
Inaptitude liée à un environnement	
Pas de piscine(lésions cutanées chroniques) Pas de salle avec tapis (asthme déséquilibré sévère)	

Un essai de définition

Le Sport-Santé est **une organisation**. Un réseau qui a pour objectif d'encourager ses utilisateurs à engager une **activité physique régulière**. La particularité d'un réseau Sport-Santé réside dans la volonté des acteurs à adapter leurs pratiques **en vue d'améliorer la santé** des utilisateurs. Les « pratiques » réunissent différents champs. Le Sport-Santé laisse s'intriquer les principes de **motivation, d'accompagnement individualisé, d'encadrement et d'animation de séances adaptées**, mais également les réflexions autour du suivi sanitaire et médical, de l'observance thérapeutique, de l'aménagement des territoires, de l'économie du sport et de la santé. Les champs présentés, dont l'énumération n'est pas exhaustive, intègrent différents acteurs complémentaires. De l'éducateur médico-sportif aux médecins, du formateur au responsable d'installation sportive, des responsables d'associations sportives aux politiques d'aménagement du territoire...

Retours sur expériences

Essayons de réfléchir sur

- la structure du projet
- les acteurs
- les éléments « d'évaluation »

Pour viser

- l'amélioration de la condition physique
- la compréhension du lien AP-alimentation
- l'autonomie

La Motivation

Pourquoi pas intégrer l'AP(A) dans le suivi diététique ?

L'activité physique n'étant donc pas présentée comme une option mais comme faisant partie de l'accompagnement diététique.

...Je mange donc je fais ou Je fais donc je dois manger..



Les contacts

Association du Sport-Santé : 06.12.77.58.21

Rendez-vous avec le conseiller médico-sportif au centre
médico-sportif de Saint-Denis : 06.28.76.52.66

Lamine Camara

06.10.77.00.19

lamine.camara@lacoms.fr