

SEMINAIRE MEDICAL FFME Ligue Ile de France

- SPORT SUR ORDONNANCE :
 - comment ça marche?
- CERTIFICAT MEDICAL :
 - un an ou trois ans?
- SPORT ET NUTRITION :
 - les bonnes pratiques, les pièges
 - Aurore Vial, diététicienne du sport
- LA MAIN DU GRIMPEUR :
 - prévenir les blessures
 - Christophe Pollart, Kiné

SEMINAIRE MEDICAL FFME Ligue Ile de France





Tout savoir sur le « SPORT SANTE »

- Dr May MABRO CHOPLIN,
 - commission médicale FFME Ligue Ile de France
 - Samedi 15 décembre 2018

Pourquoi le sport santé?

- Pour promouvoir l'activité physique et pour lutter contre la sédentarité
- **Pourquoi faut-il lutter contre la sédentarité?**

EFFETS de la SEDENTARITE sur la SANTE

- sédentarité :  surcharge pondérale, obésité:
 - Maladie cardiovasculaire, HTA, diabète
 - Arthrose et pathologie ostéo-articulaire
 - Surcharge pondérale  sédentarité (cercle vicieux)
- sédentarité  Hypertension Artérielle (HTA):
 - 15 à 20 Millions d'hypertendus en France:
 - sportifs : 9%
 - sédentaires : 50%
 - HTA  pathologies cardiovasculaires et cérébrales, insuffisance rénale

La SEDENTARITE : un enjeu majeur de SANTE PUBLIQUE

- De la Préhistoire au Moyen-âge : nos ancêtres se bougeaient..
- La modernisation réduit notre activité physique.



- Effet positif : augmentation de l'espérance de vie de 30 ans à plus de 80 ans
- Effet négatif : détérioration progressive de l'état de santé de la population

La sédentarité, les jeunes et les écrans

- Temps passé devant les écrans selon une enquête réalisée en 2005:
 - Trois heures par jour en moyenne de 3 à 17 ans
 - Plus de quatre heures en semaine chez les 13-18
 - Six heures par jour le week-end chez les 13-18
- Ce temps est probablement doublé en 2018



Diminution des capacités physiques des jeunes

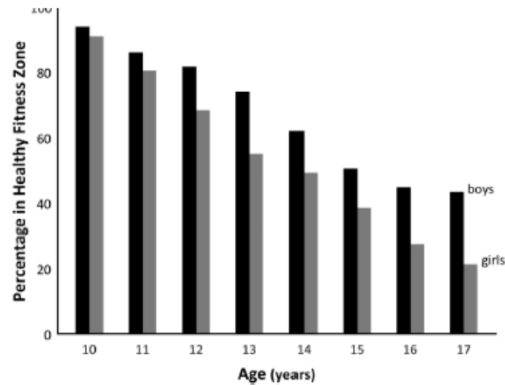


Figure 6 Prevalence of 10–17 years old from 50 countries meeting the FITNESSGRAM Healthy Fitness Zone (V.10) thresholds for VO_{2peak} (mL/kg/min). VO_{2peak} , peak oxygen uptake.

Pourcentage d'adolescents de 10 à 17 ans qui atteignent la VO_{2max} théorique : seulement 20% des filles de 17 ans atteignent la VO_{2max}

Les jeunes, le sport et l'obésité

- Un jeune sur trois ne fait aucun sport
- Un jeune sur trois grignote
- Un jeune sur cinq est en surpoids ou obèse
- Entre 1980 et 2013, l'Indice de Masse Corporelle moyen a augmenté de 50% chez les moins de 20 ans
- Entre 1970 et 2010, les jeunes ont perdu 25% de leurs capacités physiques et cardiovasculaires
 - Test de marche : 600 m en 3mn ne 1970 vs 4 mn en 2010



L'activité physique est un « médicament »

- L'activité physique pour lutter contre les méfaits de la sédentarité
- Pour prévenir et limiter le surpoids
- Pour casser le cercle vicieux de la sédentarité

- **Un véritable enjeu de santé publique**
- **Mais :**
 - une prise de conscience et des mesures trop tardives
 - le « poids » du lobby de l'industrie alimentaire et de la grande distribution
- **Un vrai défi de mettre des adolescents en surpoids « au sport »**

Le dispositif PRECSRI'FORME

- Il vise à cadrer et labéliser les programmes qui répondent aux critères du Sport sur Ordonnance
 - Des règles définies par chaque Fédération qui a déposé un dossier au ministère
 - Un (ou plusieurs) types de pathologie identifiée
 - Un encadrement par des éducateurs sportifs qui ont validé une formation Médicosport
 - Un accès aux premiers secours, voire un défibrillateur en cas d'incident
- Les participants au programme sont orientés par leur médecin en vue d'une activité physique adaptée, encadrée, avec des objectifs définis
- L'activité n'est pas directement prise en charge par la CPAM, mais par certaines mutuelles.
- Les structures qui s'inscrivent dans le dispositif peuvent bénéficier d'une subvention de la CPAM.

TABLEAU DES INTERVENTIONS DES PROFESSIONNELS selon l'instruction de mars 2017

DOMAINES D'INTERVENTION PREFERENTIELS DES DIFFERENTS METIERS				
Limitations	Aucune limitation	Limitation minimale	Limitation modérée	Limitation sévère
Métiers				
Masseurs Kinésithérapeutes	+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens (*)	(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA	+/-	++	+++	++
Educateurs sportifs	+++	+++	+	non concernés
Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	non concernés	non concernés
Titulaires d'un diplôme fédéral inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	non concernés	non concernés

11

La FFME face au SPORT SANTE

- Pierre Belleudy médecin fédéral a défini les règles du Sport Santé pour la FFME
- Il a rédigé le chapitre Escalade du dictionnaire Médicosport Santé
- Il a déposé le dossier au ministère et obtenu l'agrément pour l'activité Escalade après Cancer du Sein
- Pourquoi l'Escalade ?
 - Accès plus facile sur tout le territoire français et toute l'année par rapport aux activités de montagne (raquettes, alpinisme...)
 - Activité progressive et globale
 - Expérience positive à Nantes

Cancer et activités physiques

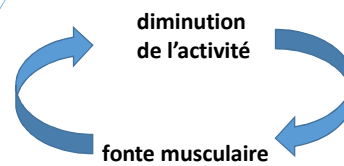
Le cancer favorise la fonte musculaire ou sarcopénie

Le cancer entraîne une diminution des activités (à cause des douleurs, de la fatigue, d'un syndrome dépressif)

Les traitements (chirurgie, chimiothérapie..) entraînent :

- **Asthénie**
- **Neuropathie**
- **Douleurs** musculaires et articulaires
- **Troubles nutritionnels**,
 - dénutrition protéique → fonte musculaire
 - «grignotage », excès de sucre, hyper-insulinsime, prise de poids, diminution de l'activité
- Dépression, interruption du travail, perte de l'estime de soi...
- Cicatrices, raideur, douleurs, appréhension...

diminution de l'activité → fonte musculaire



Installation d'un cercle « vicieux »

BENEFICES de L'ACTIVITE PHYSIQUE

- Rompre le cercle vicieux :
 - → fonte musculaire → diminution de l'activité → fonte musculaire
- Favoriser le développement musculaire et la souplesse articulaire
 - Favoriser un cercle vertueux:
 - → développement musculaire → augmentation de l'activité → muscle ++
 - Diminuer les douleurs
 - Favoriser l'estime de soi et la reprise d'activités sociales
 - Lutter contre le surpoids
- Effets bénéfiques sur les rechutes et sur la survie??

Les atouts de l'ESCALADE

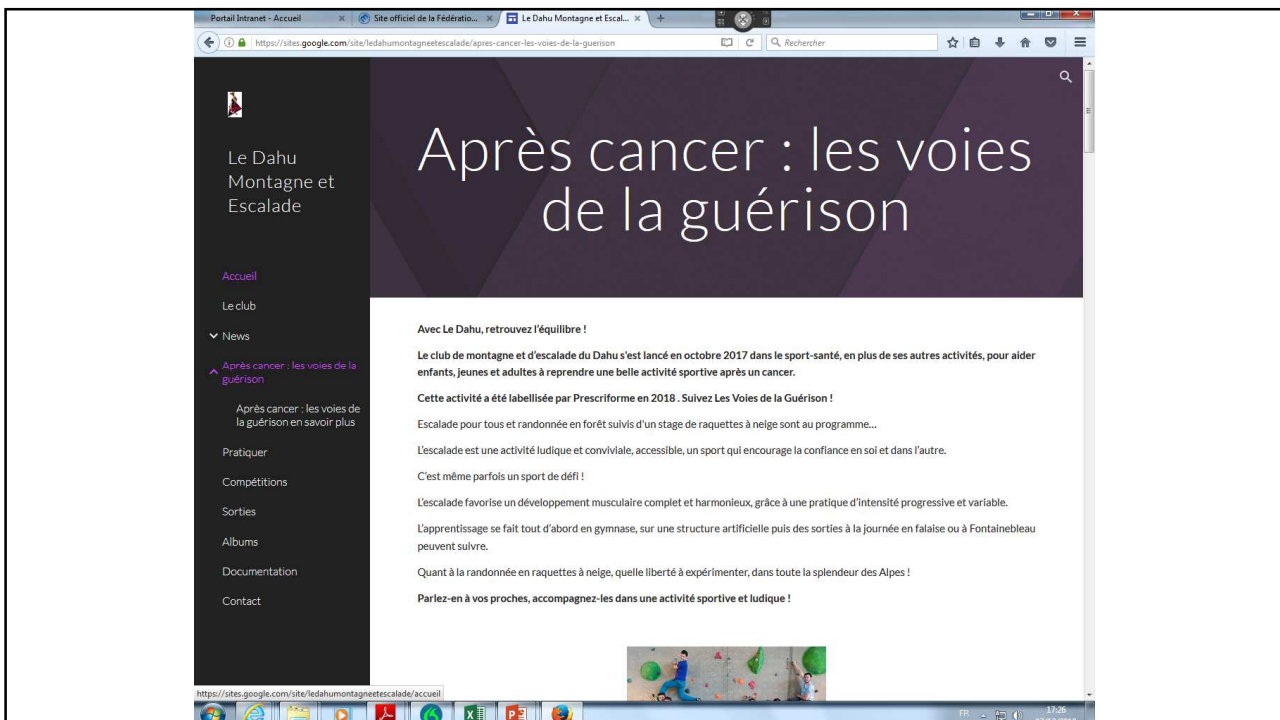
- Sur le plan musculaire:
- Développement musculaire complet:
 - Membres supérieurs, dorsaux, pectoraux, épaules
 - Abdominaux, ceinture lombaire
 - Membres inférieurs, a minima
- Sur le plan articulaire
 - Travail en souplesse
 - Augmentation d'amplitude articulaire : épaules, hanches..
- Sur le plan « endurance cardio »
 - Travail progressif

Les atouts de l'ESCALADE

- Sur le plan social
 - Pratique en groupe
 - À deux, encordé
- Sur le plan psychologique
 - remise en confiance
 - symbolique du dépassement, aller plus haut...

Deux programmes en Ile de France

- Suresnes Escalade : propose un programme de 12 semaines d'escalade au sein du club
- Le Dahu (Le Perreux, 77) : propose une découverte de l'escalade un dimanche par mois ou de randonnée en forêt suivi d'un stage rando-raquette au printemps : Les voies de la Guérison
<https://sites.google.com/site/ledahumontagneescalade>
- Ces programmes complémentaires sont ouverts à tous
- D'autres programmes existent à l'échelle nationale (à chacun son Everest, Passage en Vercors..)



Suresnesescalade

SPORT SANTE
Avec l'escalade : retrouvez l'équilibre !

SURESNES ESCALADE propose un accompagnement et un encadrement adaptés pour des pratiquants qui souhaitent débiter ou reprendre une activité physique après un cancer. Et pourquoi pas l'escalade ?

Plus d'informations sur :
<https://suresnes-escalade.fr/sport-sante/>
Ou contactez-nous :
sportsante@suresnes-escalade.fr

SURESNES ESCALADE

Quelles populations sont concernées par le sport santé?

- En premier lieu, les populations à risque:
 - pathologies chroniques : diabète, maladie cardiovasculaire, HTA, cancer
 - qui sont directement concernées par le dispositif « sport santé »
- Mais aussi, toute la population:
 - les jeunes
 - les personnes âgées en perte de mobilité
 - Et les « actifs »
- NOUS : Les sportifs réguliers en tant qu'acteurs et moteurs des programmes d'activités physiques adaptées
- **SPORT SANTE : TOUS CONCERNES**



Le saviez-vous ?

Le risque de décès prématuré augmente de **15%** en restant assis 8h par jour au bureau, de **40%** au-delà de 11h.

Source : The Endless of Internal Medicine

Que retenir du sport santé?

- Au delà du cadre rigide du dispositif « sport sur ordonnance »
- Nous sommes tous acteurs du sport santé:
 - Les Journées portes ouvertes
 - Notre attitude positive : Convivialité, encourager
 - Pratique progressive avec les débutants et le public fragile
 - Plaisir : à chacun de trouver son activité physique la plus adaptée

LIENS UTILES pour en savoir plus

- Dictionnaire médicosport santé:
<http://cnosf.franceolympique.com/cnosf/fichiers/File/Medical/Medicosport/medicosport-sante.pdf>
- Escalade après cancer du sein : <https://www.ffme.fr/fiches-ffme-medicales/page/sports-sante-escalade-apres-cancer-du-sein.html>
- Plateforme prescriform : La santé par le sport:
<http://www.lasanteparlesport.fr/>
- <https://www.vidal.fr/infos-sport-medicosport-sante/35/escalade/>