

CREPS VICHY AUVERGNE
PROGRAMME AUTORISÉ LE 15 OCTOBRE 2013



L'ÉQUIPE ÉDUCATIVE INTERVENANTE

Mme le Dr C. DALLOZ, médecin coordonnateur
Mélanie RANCE, responsable du Pôle Médical Sportif

Les professionnels intervenant sont :

- Médecins du sport titulaire du DESC de médecine du sport ou de la capacité de médecine du sport ou du CES de médecine du sport avec des compétences en Education Thérapeutique
- Docteur en physiologie de l'exercice mention Activité Physique et Santé
- Educateurs médico-sportif « Activité Physique Adapté et Santé »
- Infirmière
- Kinésithérapeutes
- Diététicienne et psychologue

OBJECTIFS ET DURÉE DU PROGRAMME

L'objectif global du programme ETAP Auvergne est de promouvoir l'éducation thérapeutique par l'activité physique comme facteur d'amélioration de la santé, en s'inscrivant dans les préoccupations identifiées dans le Plan Régional de Santé. Il s'agit de concrétiser dans la vie de tous les jours et sur le long terme des changements de comportements utiles à la bonne santé et donc à une bonne qualité de vie en pratiquant une activité physique régulière adaptée.

L'objectif du programme est donc de proposer une reprise d'activité physique, par un réentraînement à l'effort individualisé, régulier, adapté, sécurisé et progressif.

Durée du programme : Le programme se déroule sur une durée de 3 mois.

POPULATION CIBLE DU PROGRAMME

Le programme s'adresse à des adultes adressés par un médecin, présentant un état clinique stable dans le domaine pathologique concerné, bien contrôlé par le traitement habituel et ne présentant pas de contre-indication :

- cardiovasculaire (épreuve d'effort avec critères maximaux au niveau cardiaque ou métabolique datant de moins de 6 mois),
- ostéo-articulaire à l'exercice physique,
- psychologique rendant l'adhésion au programme impossible et source de perturbation du travail collectif.

Critères d'inclusion spécifiques :

Obésité : Indice de masse corporelle $>30 \text{ kg/m}^2$

Diabète : Diagnostic positif effectué par le médecin traitant ou un diabétologue ou un endocrinologue ou : -
2 mesures de glycémie à jeun $\geq 1.26 \text{ g/l}$,
- Glycémie 2h après charge orale de 75g de glucose $\geq 2 \text{ g/l}$,
- Glycémie $\geq 2 \text{ g/l}$ à n'importe quel moment de la journée.

BPCO : Stade II ou III de la classification GOLD, ou EFR : VEMS/CV $<70\%$ et VEMS compris entre 30% et 80% de la valeur théorique.

Critères d'exclusion stricts : Cardiopathies et rétinopathies susceptibles de décompenser à l'effort.

CENTRE HOSPITALIER DE VICHY
PROGRAMME AUTORISÉ LE 12 AVRIL 2012



DESCRIPTION DU PROGRAMME

- Diagnostic éducatif
- Evaluation initiale médicale, paramédicale, condition physique
- Contrat éducatif
- Remise du dossier d'éducation thérapeutique

Déroulement des séances d'ETP :

Le programme est composé de 3 séances (10 patients maximum par séance) hebdomadaires d'une durée de 1h30 environ ; chaque personne effectue l'ensemble des ateliers.

Les sujets sont libres de choisir un horaire sur des créneaux « journée » ou des créneaux « soirée » du lundi au vendredi.

Les séances des deux premiers mois sont composées d'un échauffement, d'un circuit training et d'étirements spécifiques. Le circuit training est composé de 3 exercices de type aérobie et 3 exercices de renforcement musculaire.

Durant le 3ème mois, le réentraînement pourra être effectué à partir d'autres activités support pour accentuer la notion de plaisir et favoriser la poursuite de l'activité après le programme de façon autonome ou dans des associations sportives.

L'intensité et la charge de travail sont déterminées de manière individuelle à l'aide de la fréquence cardiaque de réserve et de la force maximale ;

Un carnet de suivi individuel comportant : le contrat éducatif personnalisé, le contenu des séances et la perception de l'intensité perçue de l'effort, des remarques éventuelles (sensations, difficultés, éléments de motivation, champs d'action possibles, facteurs de risques, objectifs personnels...) est régulièrement complété par le patient avec le soutien des Educateurs.

EVALUATION

Un suivi régulier est assuré pendant le programme par le médecin selon les besoins de chacun.

En fin de programme, un bilan final est réalisé à la fin des 3 mois d'activité physique supervisée, chaque sujet étant réévalué sur le plan physique.

Un entretien est également réalisé afin de proposer des structures d'accueil adaptées à l'activité physique à but thérapeutique (fédérations, associations de patients, structures privées adaptées, mise en place d'une démarche d'activité physique personnelle) ;

Dans le cadre du suivi post-programme, une évaluation mensuelle de l'activité physique habituelle (questionnaires) et une mesure des paramètres anthropométriques sont réalisées pendant 3 mois, puis à 3 mois, puis tous les 6 mois.

Critères objectifs : Les critères retenus sont fonction de la pathologie du sujet.

Critères subjectifs :

- Amélioration de la qualité de vie et du bien-être ;
- Diminution de la fatigue (échelle de fatigue) ;
- Diminution de la dyspnée ;
- Capacité de réserve par rapport à l'effort augmentée ;
- Diminution des symptômes d'anxiété et de dépression (échelle HAD) ;
- Diminution du stress ;
- Plaisir à effectuer une activité physique ;
- Proportion de patients poursuivant une activité physique, en individuel ou en club après avoir participé au programme.