

S'informer > Comprendre > Savoir > Agir



IRBMS

INSTITUT DE RECHERCHE DU BIEN-ÊTRE
DE LA MÉDECINE ET DU SPORT SANTÉ



Région
Hauts-de-France

IRBMS

{ Institut de recherche, du bien-être, de la
médecine et du sport santé





{ Natation sport santé
et pathologie neuro dégénératives



IRBMS

INSTITUT DE RECHERCHE DU BIEN-ÊTRE
DE LA MÉDECINE ET DU SPORT SANTÉ

{ Docteur Romain Letartre,
Président



{ Un médecin chef et VP et un
comité d'administration de 8
membres



Docteur Patrick Bacquaert



IRBMS
NORD - PAS DE CALAIS

Association loi 1901 Inscrite au JO en 1979

et déclarée d'intérêt général



www.irbms.com



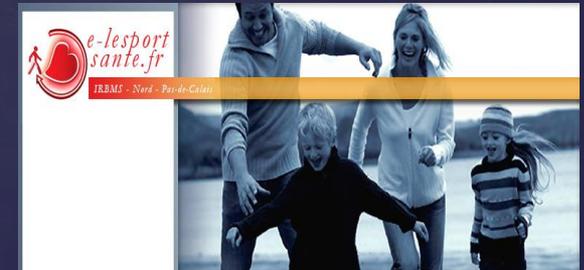
IRBMS

par l'IRBMS - Institut Régional du Bien-être
de la Médecine et du Sport santé en Nord Pas de Calais



Le site médical de votre bien être

3800 abonnés aux lettres info (2/mois)
+Trois millions de visiteurs/an
+ de 3,5 millions de pages consultées



600 @-conseils/an

32 noms de domaine

Une application mobile (Android)





www.irbms.com



[IRBMS : Institut de Recherche ,du Bien-être,
de la Médecine et du Sport Santé](http://www.irbms.com)

Centre de ressources de la Médecine du Sport : Conseil, suivi, prévention et information par une équipe médicale spécialisée ...

Centre ressources sport santé et lutte contre la sédentarité

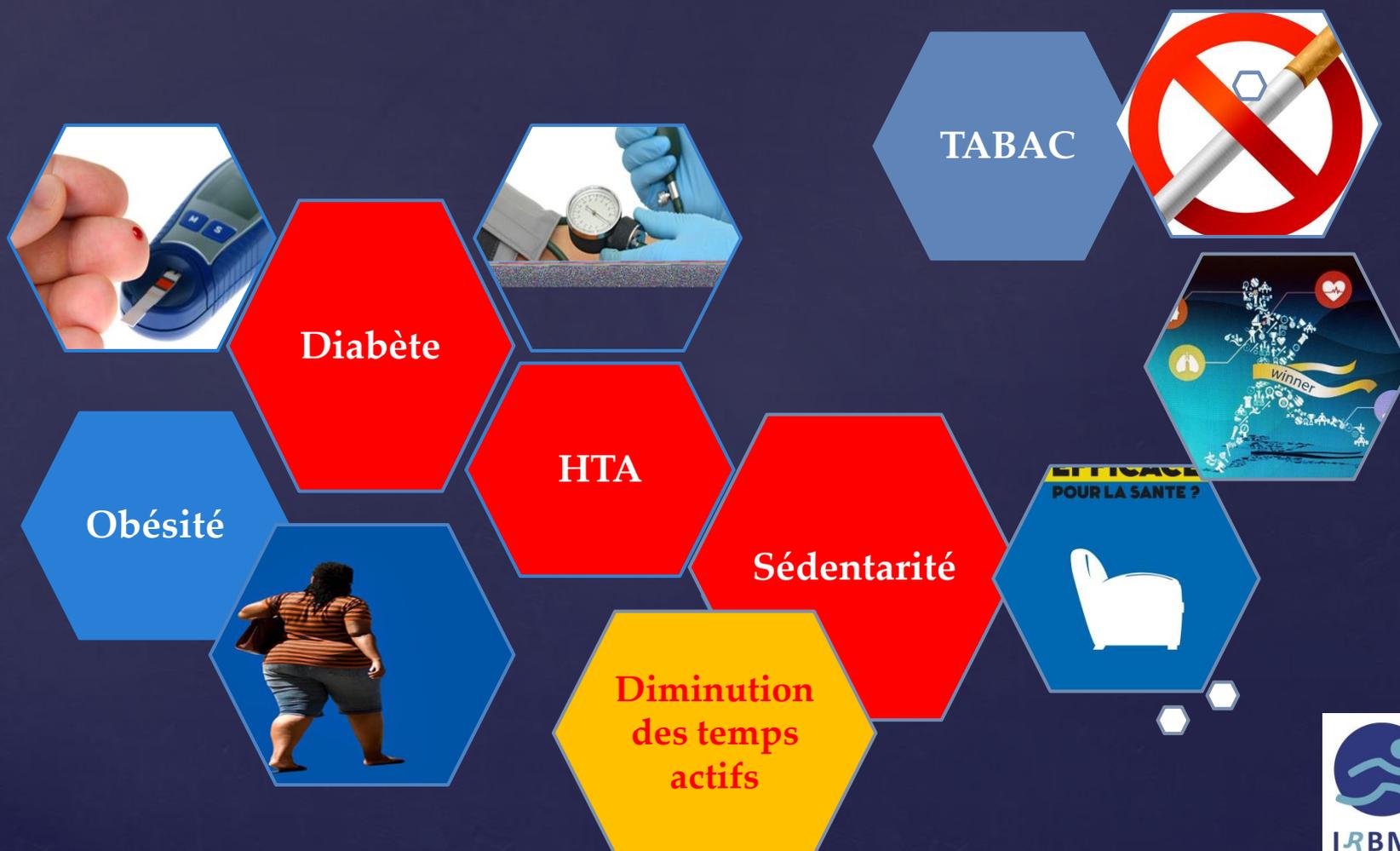


Une boutique sport santé

by IRBMS



La prévention des facteurs de risque



Prescrire le Sport Santé



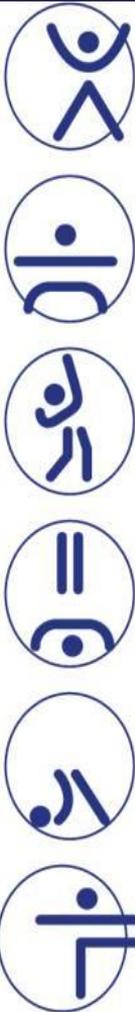
Organisation
mondiale de la santé

40 millions de décès par an dans
le monde dont 15 de 30 à 70 ans
Maladies cardio vasculaires (17)
Cancers (9)
Maladies respiratoires (4)
diabète (2)

*Réduire d'un tiers d'ici 2030>>
Echec programmé*

Tabac 16 millions de fumeur en
France
et 73 000 décès imputable
...**mais la sédentarité!!!** (Prof
Carré) est la 4° cause de mortalité

*Précarité, pauvreté
Surpopulation
Tabac
Sel
Absence d'allaitement maternel*



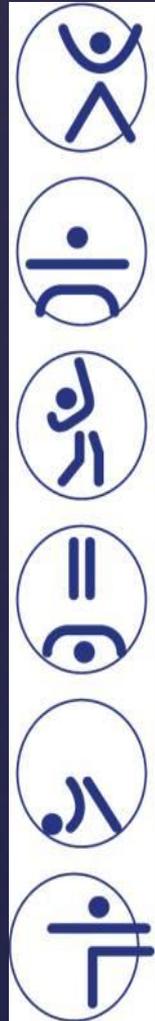
Prescrire l'activité physique adaptée

Proposer des activités physiques ou du sport santé ayant des **intensités et des durées métaboliquement efficaces** afin d'être réellement bénéfiques pour la santé
>>> La posologie doit être adaptée et appliquée !

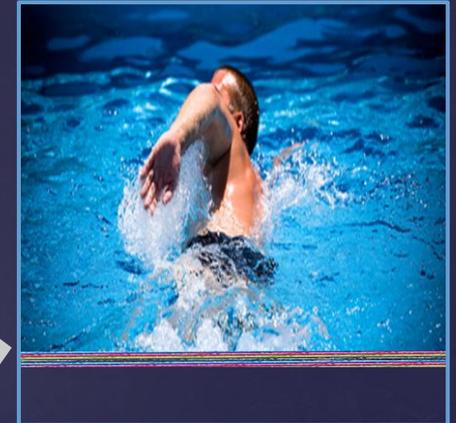
Prévention primaire

Prévention secondaire

Prévention tertiaire



Du sport loisir à la pratique du haut niveau



Le sport :

La compétition

La performance

Le sport loisir

Les messages doivent être adaptés aux pratiques
>> diversité des actions et des propositions

Actions activité physique, alimentation et bien-être



Informer et valoriser les structures existantes

Favoriser les échanges afin de permettre aux acteurs de s'appropriier le projet en toute autonomie



Sensibiliser un public peu mobilisé sur la thématique

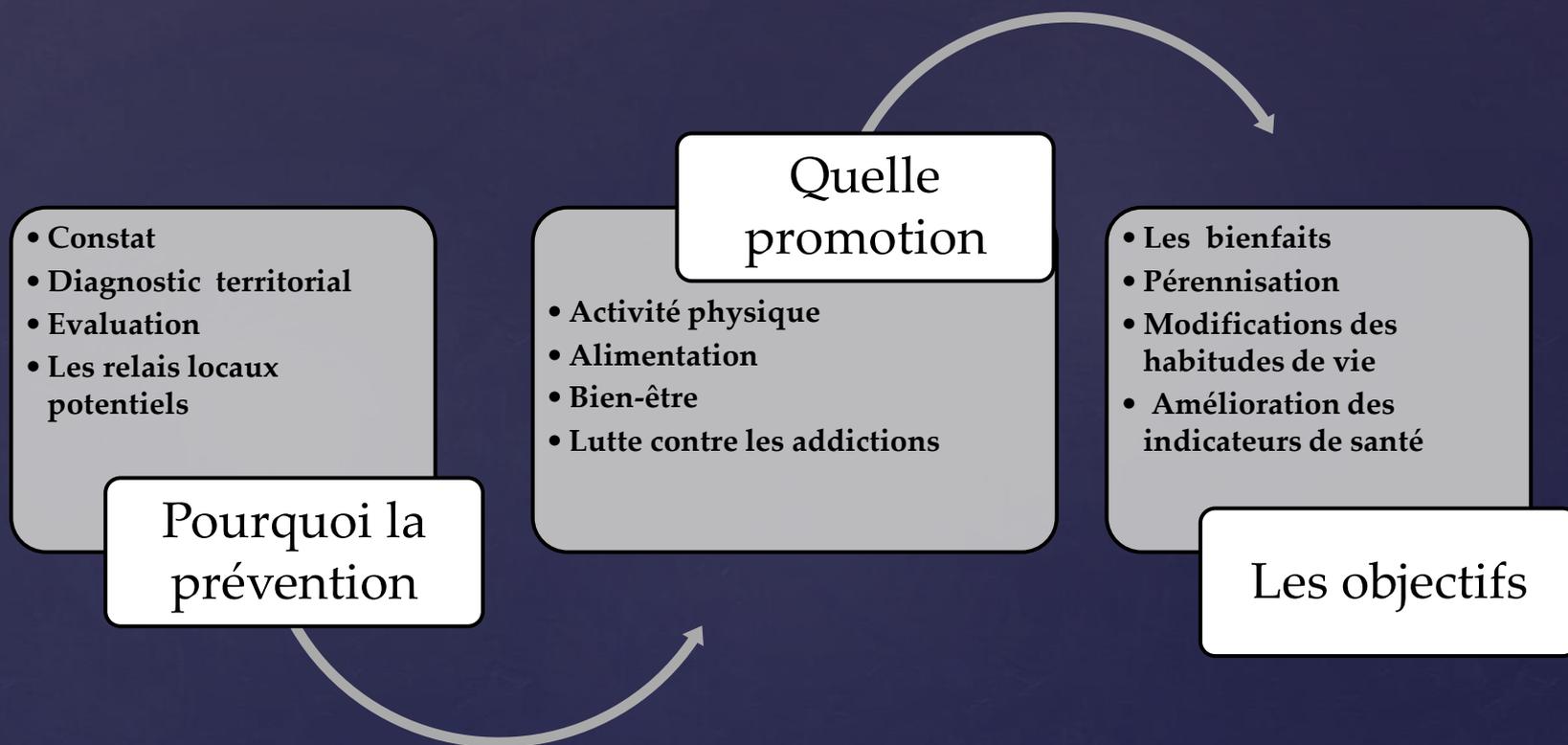


Rôle des professionnels de la santé qui deviennent prescripteur du sport santé

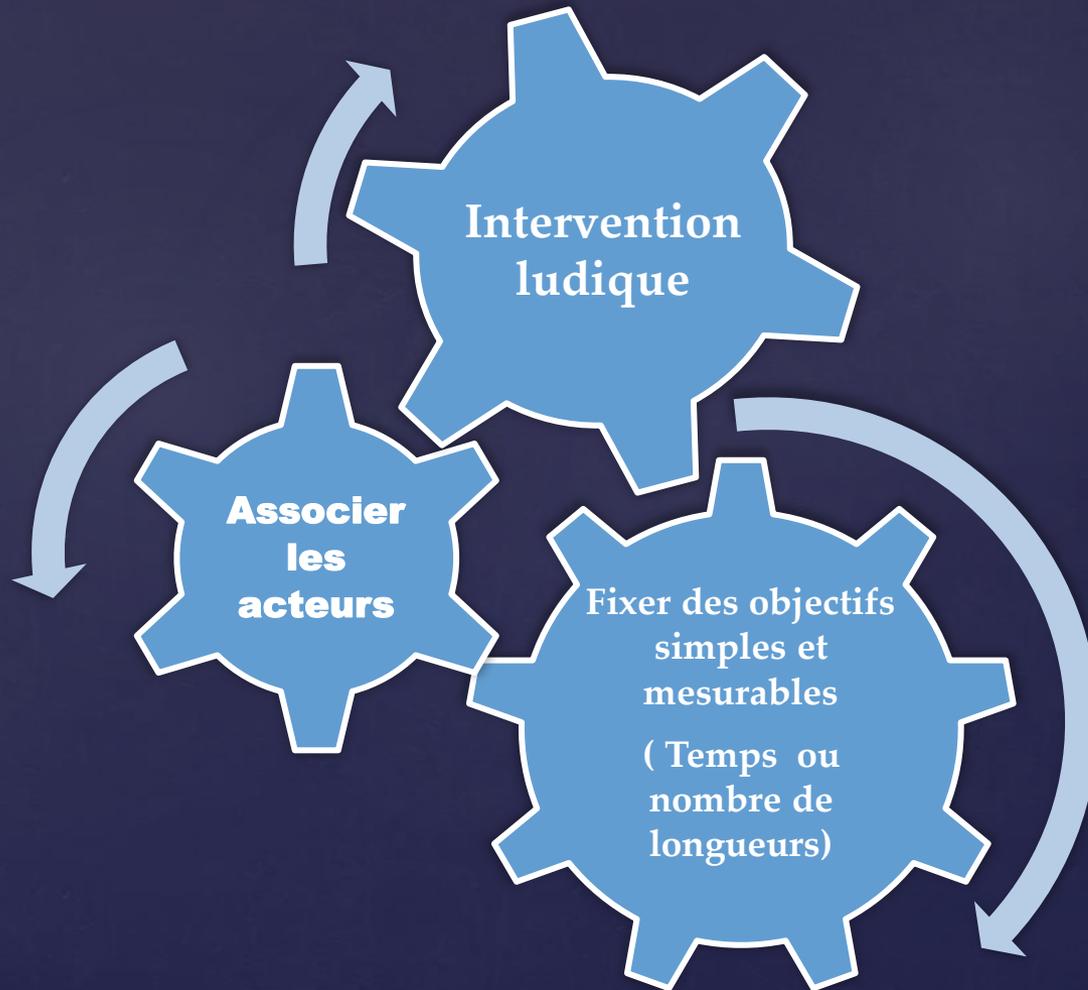
Le contexte des actions de promotion de l'activité physique, alimentation et bien-être



La construction d'un projet sport santé



Les relais de la réussite d'une action sur un public peu sensibilisé

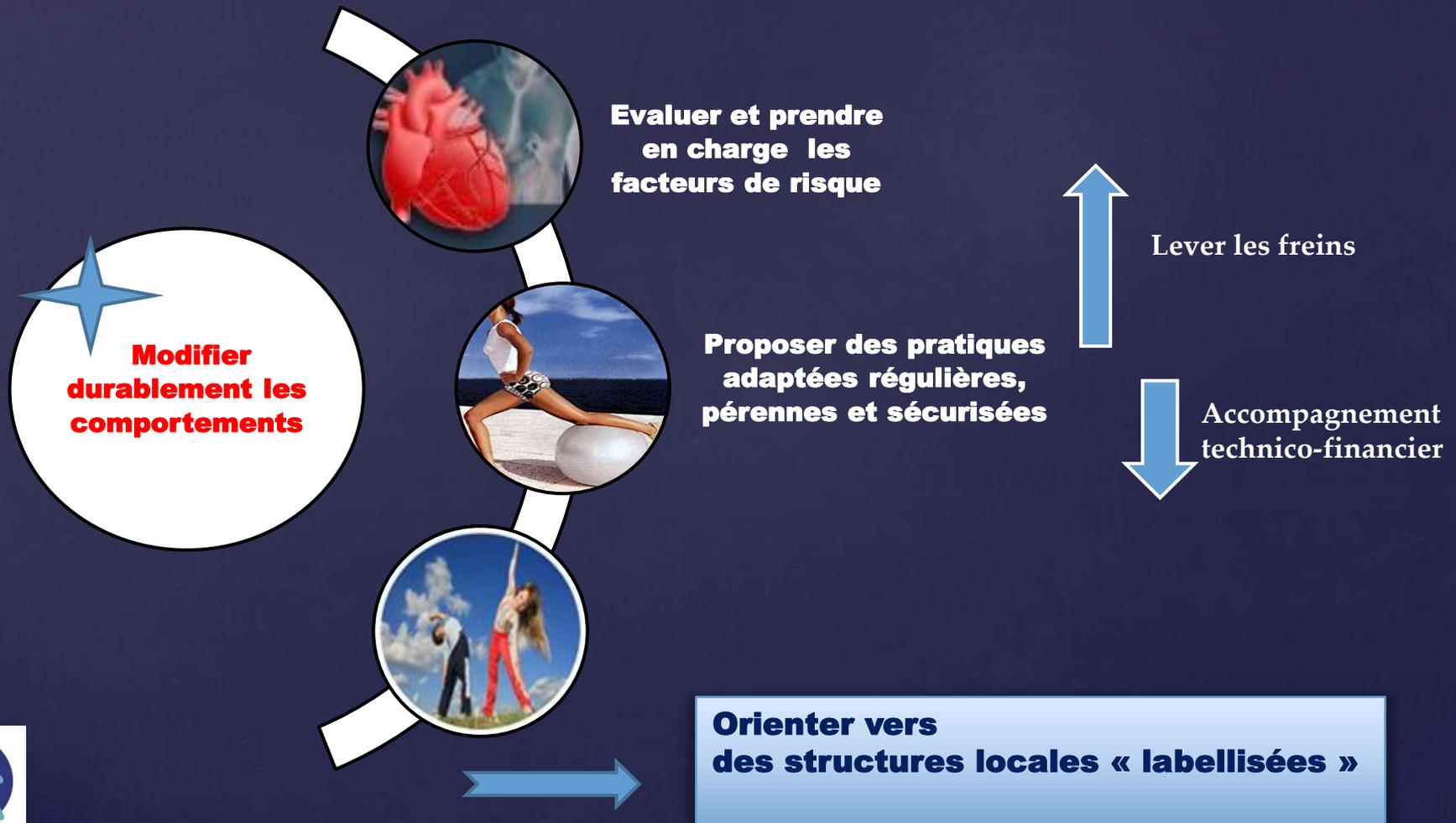




{ Actions auprès des familles et des patients

Actions « sport santé »

L'objectif des actions sport santé



Les formations sport santé

by **IRBMS**

FORMATION « PREVENTEUR SPORT-SANTE »

Niveau1

Comprendre>Savoir>Agir

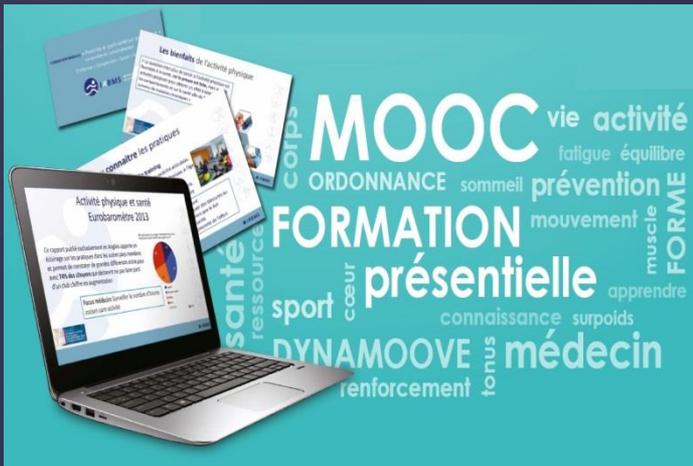


IRBMS

INSTITUT DE RECHERCHE DU BIEN-ÊTRE
DE LA MÉDECINE ET DU SPORT SANTÉ

*Formation des acteurs sport
santé par MOOC*
Préventeur niveau 1
Educateurs médico sportif
Coach sportif
Méthodologie du sport santé
**Médecins et professionnels
de la santé**

Les MOOC ou e-learning



www.mooc-sportsante.com



Outil Numéri'éval sportsanté

Mise en place d'un questionnaire numérique d'évaluation de l'état de sédentarité et des facteurs de risque des populations



Lutte contre la sédentarité

« Le digital permet de mieux informer, de mieux accompagner et de mieux suivre des populations spécifiques. » T.Fauchard mutuelle des sportifs



Les étapes de l'évaluation numérique « Numéri'éval sport santé »

1 Votre profil morphologique

2 Possédez vous une licence sportive

3 Antécédents médicaux et facteurs de risque

4 Niveaux d'activité physique et de sédentarité

5 Envoi du profil par mail et suivi en SMS

Pour les médecins

Une formation pour faciliter la prescription au quotidien

↳ Le cahier des charges de la formation « mieux prescrire le sport »

Contenu

Durée

E-learning seul

Ou avec un présentiel

The brochure cover features a teal header with six icons representing various physical activities. Below the header, the text reads 'Votre médecin dit OUI à l'ACTIVITÉ PHYSIQUE !'. The main title is 'LE MÉDICAMENT pas comme les autres !' with a hand holding a pill icon. A teal banner below the title says 'N'hésitez pas à lui en parler...'. The central image shows a smiling doctor in a white coat with a stethoscope, standing in front of a diverse group of children with their arms raised. At the bottom, there are logos for 'duno care', 'IRBMS', and 'Région Hauts-de-France', along with the website 'www.irbms.com'.

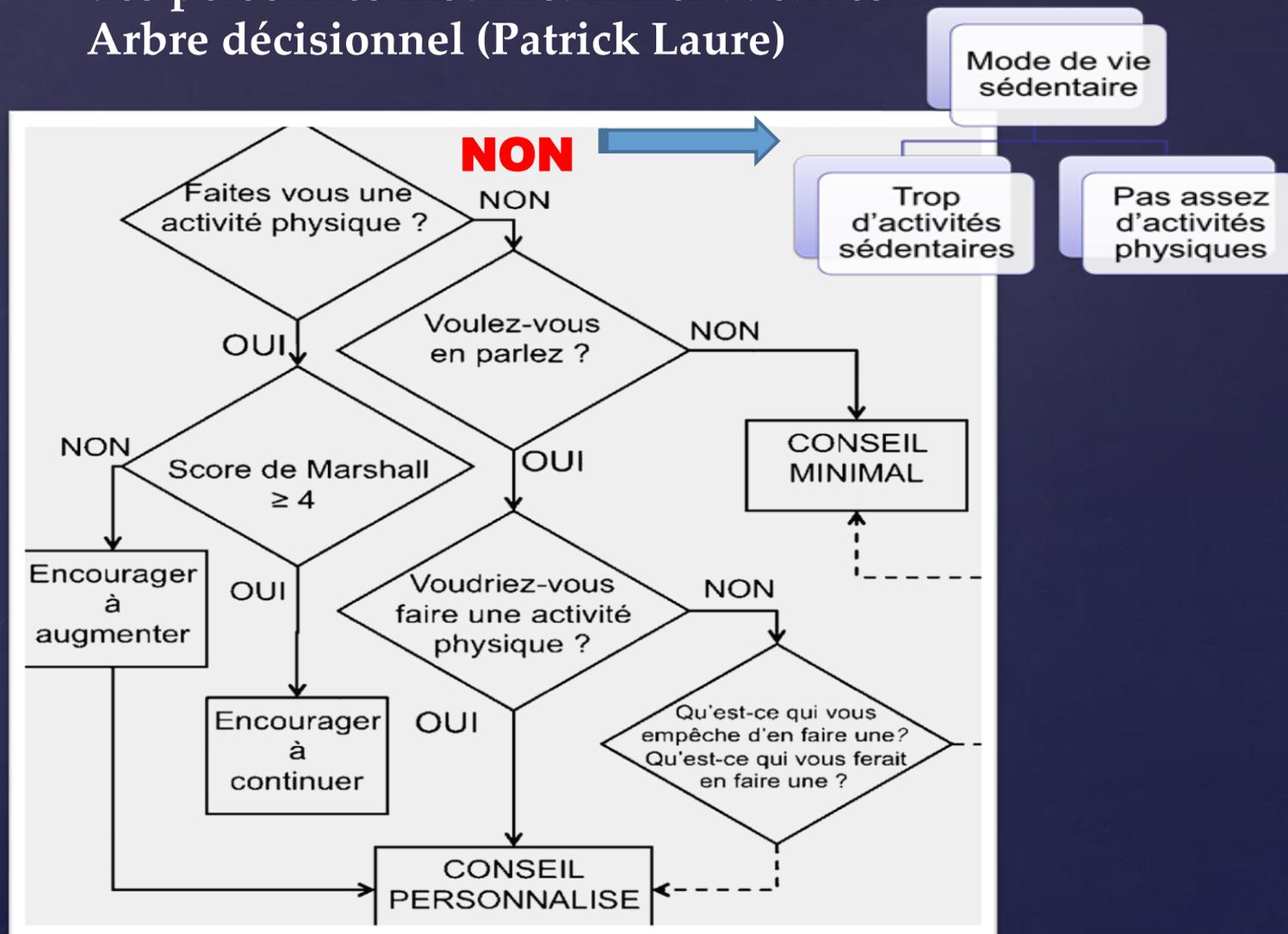
Construisons ensemble



Les vertus de l'entretien motivationnel

Repérage précoce et intervention brève auprès des personnes insuffisamment actives

Arbre décisionnel (Patrick Laure)



Rappelez-vous toutes les activités doivent respecter le RASP comme:

R....Régulière

A....Adaptée

S....Sécurisante

P....Progressive

et de façon pérenne pour modifier durablement les habitudes de vie en association avec un changement du comportement alimentaire et l'arrêt du tabac





Pour une pratique sécurisée



- Comment évaluer les contraintes cardiaques en fonctions des intensités de pratiques

Pour une pratique sécurisée



- Le « talk-test » pour évaluer les contraintes cardiaques en fonctions des intensités de pratiques

Intensités légères à modérée > chanter et conserver normalement



Intensités élevées avec pénibilités > phrases courtes et hachées



Intensités trop élevées > mots et difficultés respiratoires



Zone de fréquence cardiaque Max

5

IRBMS

160-âge Fc débutant

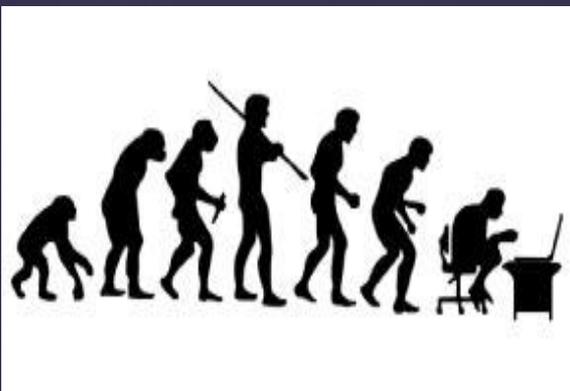
180-âge Fc conseillée

220-âge = Fc Max
déconseillée

IRBMS

L'aide au suivi de la prescription par la santé connectée





*« la sédentarité est le quatrième facteur *de risque de mortalité à l'échelle mondiale (6 % des décès), juste après l'hypertension (13 %), le tabagisme (9 %) et un taux élevé de glucose dans le sang (6 %). (source OMS 2010)*

**On bouge au quotidien
pour combattre ces trois
déterminants :**

Perte des repères alimentaires

Augmentation de la sédentarité

Diminution des temps actifs

* 3^o cause à égalité avec le tabagisme pouvant causer 4 millions de décès dans le monde

En 2013

l'OMS a mis sur pied un plan d'action mondial visant à réduire de 25 % le nombre de décès prématurés liés aux maladies chroniques non transmissibles d'ici 2025.

Ce plan d'action vise à :

Réduire la sédentarité de 10 %,

- diminuer l'apport moyen en sel de 30 %,**
- baisser la prévalence de l'hypertension artérielle de 25 %**
- stopper l'augmentation du diabète et de l'obésité.**

Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

L'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS) va permettre de rassembler et d'améliorer les connaissances sur les niveaux d'activité physique et de sédentarité de population française, ainsi que sur les différents facteurs qui les déterminent.



Focus : Augmenter le niveau d'activité physique et diminuer le temps passé à des activités sédentaires sont des leviers primordiaux pour l'amélioration de la santé de la population française.

BIENFAITS DES ACTIVITES PHYSIQUES

TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Et/ou SPORTIVE

APPORTE UN BIEN- ETRE



Augmentation des
dépenses
énergétiques

Sollicitations
cardio-respiratoires



Entretien articulaire
et musculaire

Quelques définitions :

La santé

- Etat de bien être physique , moral et social

La sédentarité

- Etat proche du repos avec une augmentation du risque de mortalité de 30%

L'activité physique

- Mobilisation du plus grand nombre
- de muscles afin de solliciter favorablement les adaptations de l'organisme à l'effort

De la préhistoire à nos jours

.....De
l'Homme
sportif,
chasseur

migrateur et
actifs mais à
faible
espérance de
vie

..... aux
centenaires
sédentaires





Enjeu territorial

L'état ,Les collectivités, L'assurance maladie ,les mutuelles



Enjeu de formations

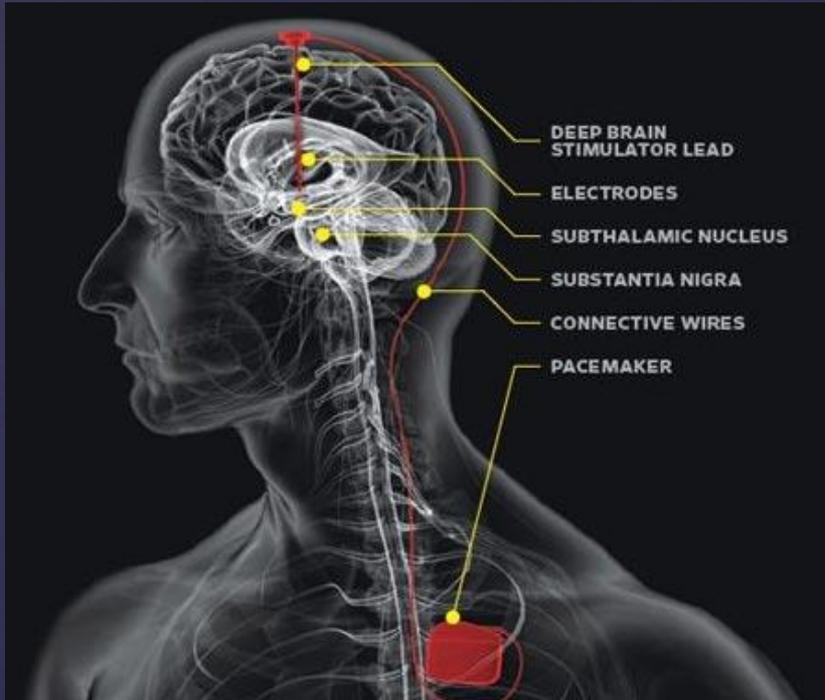
Quelle exigence de qualification des intervenants et des structures d'accueil





{ Pour combattre et améliorer l'évolution des maladies chroniques non transmissibles

La maladie de parkinson



{ Akinésie
Rigidité
Tremblements de repos



Maladie débutant entre 50 et 70 ans

La maladie de Parkinson est une maladie dégénérative qui résulte de la mort *lente et progressive de neurones du cerveau*.

Comme la zone du cerveau atteinte par la maladie joue un rôle important dans le contrôle de nos mouvements, les personnes atteintes font peu à peu des gestes rigides ,saccadés et incontrôlables.



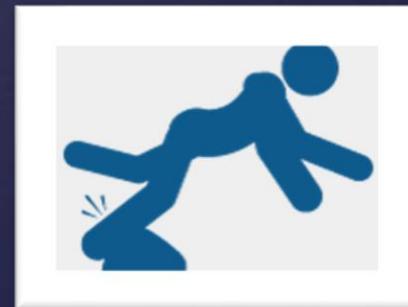
Porter une tasse à ses lèvres avec précision et souplesse devient difficile.

& La maladie de Parkinson occasionne une déficience motrice avec rigidité, trouble de la posture, tremblements, bradykinésie entraînant un handicap progressif par la dégradation de la qualité de vie et de la mobilité active.

La perte d'équilibre provoque des chutes handicapants fortement la qualité de vie



Le danger : les chutes+++



Il s'agit de redonner des repères pour gagner en mobilité
Seul un éducateur averti pourra intervenir avec

la proposition de mono tâche

car toute dispersion d'attention aggravera le déficit moteur.

>> On peut sans fatiguer le malade proposer quelques exercices
d'endurance sans apprentissage gestuel



Eviter la double tâche

Rester actif et faire des exercices

Faire régulièrement de l'activité physique augmente la mobilité, l'équilibre et la coordination du corps en plus d'aider à lutter contre la déprime.

la marche avec ou sans bâton

la natation

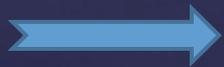
le jardinage



Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson sont **plus sujettes à l'ostéoporose**, il est conseillé de pratiquer des exercices des articulations portantes pour fortifier le squelette (levée de poids, marche, jogging, sauts sur place, etc.).

Un test pour évaluer les capacités fonctionnelles

{ Test de marche des six minutes 6MWT – Six minutes walk test.



<http://www.irbms.com/test-de-marche-de-six-minutes-6mwt>

S'accorder des périodes de relaxation.

La maladie de Parkinson, le stress a pour effet d'augmenter l'intensité des tremblements.



Pratiquer une technique de relaxation, comme le yoga ou le tai-chi ou avoir recours à la massothérapie est important pour diminuer le stress

Attention toute difficulté entrainera une « bouffée anxieuse » préjudiciable

.

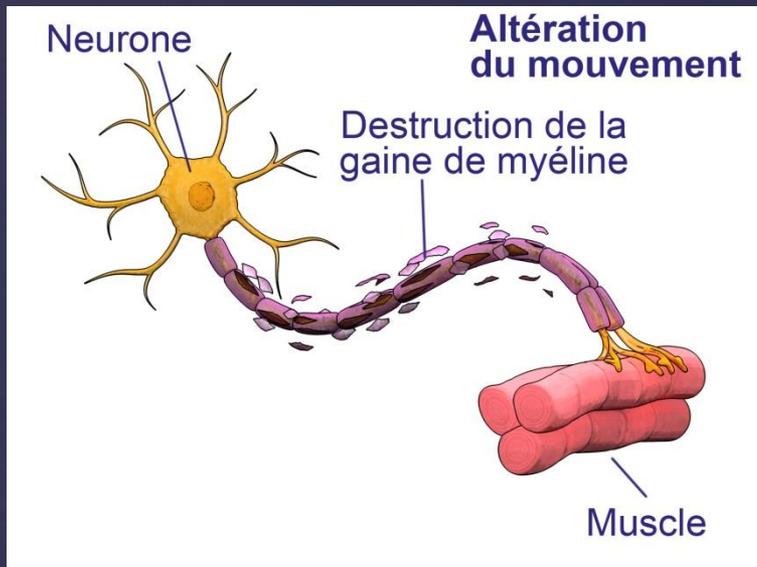
Pour la maladie de Parkinson>>Prévenir les chutes.

Plus la maladie évolue, plus la marche devient difficile.

- Eviter les semelles glissantes (attention aux sols de piscine)
- Installer des barres d'appui des rampes dans les accès



Afin de minimiser les risques de chutes, il convient d'aménager l'espace du malade de façon appropriée



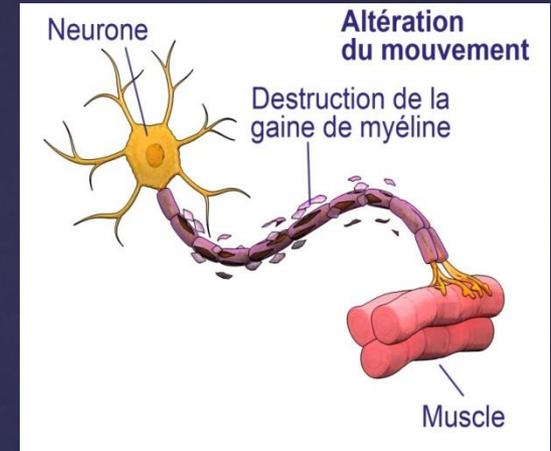
La sclérose en plaques est une maladie qui touche le système nerveux central, en particulier le cerveau, les nerfs optiques et la moelle épinière

La sclérose en plaque

Forme rémittente. 90 % des cas, avec des **poussées** entrecoupées de **rémissions**.

Forme primaire progressive 10% des cas, qui se caractérise par une évolution lente et constante dès le diagnostic.

Forme secondairement progressive. Après une forme rémittente initiale, la maladie peut s'aggraver de façon continue.



La sclérose en plaque

Les symptômes



Des **troubles de la vue** (vision double, perte de vision complète ou partielle, habituellement d'un œil à la fois). Ils constituent le premier symptôme dans environ 20 % des cas.+++

Des **sensations anormales** avec troubles sensitifs : des douleurs brèves, des fourmillements ou l'impression de décharges électriques. Ces dernières sont surtout ressenties lorsqu'on bouge la tête.

- Un engourdissement ou une faiblesse dans un ou plusieurs membres.
- Une fatigue anormale.



Les **symptômes** dépendent de la localisation des plaques, c'est-à-dire de la partie du système nerveux qui est touchée par l'inflammation.

Les symptômes



>>En lien avec une perte de la mobilité active

- Des tremblements et une difficulté à contrôler ses mouvements (troubles de la marche, par exemple).
- Des pertes d'équilibre.
- Des spasmes ou des contractures musculaires .



Les **symptômes** dépendent de la localisation des plaques, c'est-à-dire de la partie du système nerveux qui est touchée par l'inflammation.

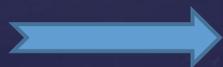
Prise en charge



Deux volets >Physiothérapie et rééducation.

L'objectif de la rééducation est de préserver certaines fonctions (comme la marche), de réduire les complications (troubles urinaires, spasmes) et d'apprendre à vivre au mieux avec un handicap.

Si cela s'avère nécessaire, le physiothérapeute ou l'ergothérapeute pourra aussi proposer et adapter des aides techniques (canne, fauteuil roulant, etc.) pour faciliter la vie quotidienne.



Prendre en compte l'incontinence et les fuites urinaires



Les nouveaux traitements:

- Le diméthyl fumarate (TECFIDERA) est un traitement de fond à visée préventive des poussées de sclérose en plaques de forme rémittente récurrente. ...
- Le tériflunomide (AUBAGIO) est un immunomodulateur qui dispose d'une indication dans la sclérose en plaques de forme rémittente récurrente.
- Interféron injectable >> réactions musculaires



Se reposer.

La fatigue apparaît souvent dès le début de la maladie. Il est alors important de préserver son énergie en s'accordant des périodes de repos ou de relaxation, surtout avant une activité.++++



Faire régulièrement de l'exercice.

L'effort physique ne déclenche pas de poussées. Les personnes qui continuent à se maintenir actives à travers des activités adaptées à leurs capacités physiques tendent à avoir des symptômes plus légers et une progression plus lente de la maladie.

L'effet positif sur le moral n'est pas à négliger.



Mieux gérer le stress.

Il est recommandé de diminuer les facteurs de stress et de se simplifier la vie. La pratique régulière de techniques de relaxation peut aussi améliorer le bien-être.

- { Entre les poussées
- ⌘ Réhabilitation à l'effort progressif sans exclusif
 - ⌘ Rôle important de l'eau pour rassurer
 - ⌘ Travailler les amplitudes et le tonus musculaire

- { Pendant les poussées
- ⌘ Ne jamais forcer sur la douleur
 - ⌘ Attention à la fatigue
 - ⌘ Balnéothérapie et eau chaude



Le groupe est un facteur de stimulation

L'activité physique et sportive comme stimulant physique et moral



IRBMS
HAUTS-DE-FRANCE

www.irbms.com



IRBMS
Hauts de France
contact@medecinedusport.fr

Maison régionale des sports
367 rue Jules Guesde
59 650 Villeneuve d'Ascq

