

Journée de sensibilisation à l'obésité pour les clubs sportifs Haut Normands



CNBG – NUTRITION
Traitement Ambulatoire
Pluridisciplinaire



Modules d'APA

Jason Dijoux
Educateur APA

Perrine Prié
Educatrice sportive et diététicienne



- **P1A:** Programme de préparation à la chirurgie bariatrique
8 séances (1 par semaine) dont **3 d'APA**
- **P1B:** Programme d'accompagnement à la chirurgie bariatrique
9 séances (1 par semaine) dont **8 d'APA**
- **P2:** Programme de gestion de l'impulsivité alimentaire
15 séances (1 par semaine) dont **5 d'APA**
- **P3:** Programme tremplin pour une reprise d'activité physique
25 séances (2 par semaine) dont **24 d'APA**
- **P4:** Programme nouveau départ
1 séance par semaine pendant 3 semaines puis 1 séance par mois pendant 3 mois dont **3 d'APA**
- **P5:** Programme Obefam
7 séances (2 par mois)
- **P6:** Programme « estime de soi et image du corps »
9 séances (1 par semaine) dont **2 d'APA**
- **P7:** Programme « équilibre de vie »
5 séances (1 par semaine) dont **3 d'APA**



- ✓ 2 VSA
- ✓ 1 vélo d'appartement
- ✓ 1 tapis de marche
- ✓ 1 skierg
- ✓ 1 rameur



- ✓ Swiss ball
- ✓ Tapis de sol
- ✓ Plan incliné
- ✓ Ballon paille
- ✓ Bâton
- ✓ Élastiband
- ✓ Médecine ball
- ✓ Kettlebell...

Information sur la définition d'une activité physique, ses recommandations et savoir l'évaluer



- Activité physique quotidienne/activité physique de loisir
- Savoir évaluer son niveau d'activité physique dans le but de l'augmenter progressivement
- Identifier ses freins et ses facteurs de motivation



Dernières recommandations sur l'activité physique et la sédentarité



- **Augmenter l'activité physique**



Pratiquer **au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour.**



Pour plus de bienfaits sur la santé, il est recommandé de **faire 2 fois par semaine des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre.**

Dernières recommandations sur l'activité physique et la sédentarité

• Augmenter l'activité physique

En pratique :

Il existe de nombreuses occasions d'être **actif** :

- Dans vos **activités du quotidien** (privilégier les escaliers, se déplacer à pieds ou à vélo, augmenter progressivement son nombre de pas quotidien...)



- Par **la pratique d'un sport ou d'activités physiques de loisirs** (natation, jeux de ballon, marche nordique...)



Si vous reprenez ou débutez le sport, il est conseillé de le faire **progressivement**.

Conseils AP d'endurance



→ Lors de la reprise d'une activité physique, débutez en douceur.
Respectez votre rythme et ne cherchez pas à trop en faire immédiatement.

Une **activité physique modérée à élevée**, qui provoque une capacité de parole réduite (voir tableau), est suffisante pour obtenir la majorité des **bénéfices pour la santé**.

Avec un **entraînement régulier**, vous serez progressivement capable d'être plus rapide tout en percevant la difficulté de l'exercice de manière identique.


Intensité de l'effort	Respiration	Capacité de parole
Très légère	Normale	Chanter
Légère	Accentuée	conversation, phrases longues
Modérée	Légèrement accélérée	Conversation ordinaire
Modérée à élevée	Accélérée	Phrases courtes
Elevée	Très rapide	Phrases très courtes
Très élevée	Hors d'haleine	Mots

Dernières recommandations sur l'activité physique et la sédentarité



- **Diminuer la sédentarité**

 **Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h.**

 **Même si vous faites déjà au moins 30 min d'activités physiques dynamiques par jour, il est bénéfique **de réduire aussi le temps passé assis.****

Dernières recommandations sur l'activité physique et la sédentarité



En pratique :

En dehors du travail, **limitez le plus possible le temps passé assis** : attention par exemple au temps consacré aux écrans.



Au travail, si vous pouvez, **pensez à marcher un peu toutes les 2h**.



Mise en pratique



TAP 3: Tremplin pour une reprise d'AP

- Minimum de 22 séances à hauteur de 3x/sem: 2 séances accompagnées + 1 séance en autonomie
- Test début et fin PEC:
Force de préhension, équilibre unipodal, 400m skierg, TDM6
- Utilisation d'une montre POLAR ® tout au long de la PEC avec analyse des données et objectifs hebdomadaires personnalisés
- Exercices de renforcement musculaire adaptés facilement reproductibles à domicile et réadaptation cardiorespiratoire sur machines

Autres TAP

- Exercices de renforcement musculaire adaptés facilement reproductibles à domicile et/ou une marche extérieure

Principaux objectifs



- Allier activité d'endurance et renforcement musculaire
- Transmettre les bonnes postures pour assurer la sécurité
- Travail avec prise de conscience du mouvement (gestion de l'intensité) donner une intention à la contraction
- Montrer que l'activité physique est accessible à tous
Fixer des objectifs réalisables et progressifs
- Donner ou redonner la confiance en soi

Rôles des modules APA



- Lutter contre la sédentarité, l'inactivité et augmenter le NAP
- Entretenir et améliorer la condition physique du patient en situation d'obésité
- Restaurer un état de bien-être psychique en essayant de rectifier l'image négative du corps
- Créer des relations sociales au sein du groupe
- Développer le plaisir et donner le goût à la pratique physique et sportive régulière : motivation

Accompagnement /Limites



➤ Séance de consolidation des TAP

P1A : aucune

P1B : 12 mois post-programme

P2 : 3 et 9 mois post-programme

P3 : 3 mois post-programme

P4 : 6 mois post-programme

P5 : aucune

P6 : 3 mois post-programme

P7 : aucune

• Orientations:

- Clubs sportifs sensibilisés (<https://csohn.chu-rouen.fr/>)
- ASRUC-Santé

• Limites

- Identifier les différentes associations sportives ou clubs sportifs adaptés *Sport-Santé*
- Quelles sont les activités proposées? Fréquences? Tarifs?

*Tout accomplissement commence
par la décision d'essayer...*

« Demain c'est trop tôt, hier
c'est trop tard, maintenant
c'est le bon moment... »

Merci pour votre attention

*«La motivation vous fait
commencer, mais c'est l'habitude
qui vous fait continuer.»
Jim Ryun*

«Ce que vous faites aujourd'hui
peut améliorer tous vos
lendemains.»