

CARNET DE SUIVI DU PATIENT

Graphiste / Illustratrice : Julie Guillem



PRESCRI'FORME

L'activité physique sur ordonnance en Île-de-France

Un constat global incontournable : la sédentarité et l'inactivité physique augmentent.

En Île-de-France, seuls 14% de la population pratiquent une activité physique au niveau des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

Or, pratiquer une activité physique réduit le risque d'apparition et d'aggravation de nombreuses pathologies chroniques, améliore le bien-être et augmente l'espérance de vie.

Pour réduire la sédentarité et l'inactivité physique, la loi du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé, permet au médecin traitant, dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée (ALD), de prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.

Pour faciliter la démarche, la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS) et l'Agence Régionale de Santé (ARS) ont mis en place le dispositif **PRESCRI'FORME**. Celui-ci vise spécifiquement à accompagner et soutenir les personnes souffrant d'affection de longue durée (ALD), d'obésité ou d'hypertension artérielle (HTA) et qui souhaitent maintenir ou améliorer leur santé par la pratique d'une activité physique adaptée, sécurisée et délivrée par des professionnels formés.

Les structures médico-sportives ou autres, et centres de référence-ressources **PRESCRI'FORME**, vers lesquelles le médecin traitant vous orientera, bénéficient d'un agrément ou d'une certification délivré par l'ARS et de la DRJSCS d'Île-de-France.

Rôles des structures PRESCRI'FORME

Les centres de référence-ressources

Ces structures expertes sont agréées pour **la prescription** après **évaluation** des pathologies médicales et des capacités physiques pour les situations complexes. Elles intègrent des programmes « passerelle ».

Les programmes « passerelle »

Ces programmes permettent **l'accompagnement** dans la reprise d'une activité physique adaptée et régulière des patients dont l'état de santé ou la motivation rendent difficile une orientation directe vers un club ou une structure locale.

Ces programmes individualisés, limités dans le temps (en général sur 3 mois), visent à rendre le patient plus confiant et plus autonome dans la poursuite d'une activité au sein d'une structure locale ou en pratique autonome.

Les clubs / structures certifiés

Pour pratiquer durablement une activité physique adaptée et **sécurisée** dans le cadre d'une prescription, avec une garantie de suivi de la prescription.

En complément du dispositif et des structures PRESCRI'FORME

Les clubs et structures référencés par la DRJSCS Île-de-France

Pour pratiquer durablement une activité physique ludique et adaptée en dehors du cadre de la prescription.

Un site internet pour retrouver toutes les informations

Pour trouver le club ou la structure le plus proche de chez vous et appliquer la prescription médicale et/ou pratiquer une activité physique complémentaire, rendez-vous sur le site internet www.lasanteparlesport.fr

Vous y trouverez notamment :

- les structures/clubs certifiés **PRESCRI'FORME** garantissant l'application de la prescription médicale délivrée,
- les clubs référencés par la DRJSCS Île-de-France,
- les sites et lieux pour pratiquer une activité physique non encadrée.

Les bénéfices de l'activité physique sur la santé*

L'activité physique protège votre santé

- Elle diminue le risque de maladies cardio-vasculaires et d'hypertension artérielle.
- Elle diminue le risque de développement de certains cancers.
- Elle diminue le risque de diabète de type 2.
- Elle diminue le risque d'ostéoporose.
- Elle limite la prise de poids.
- Elle diminue le taux de graisses dans le sang tout en augmentant le « bon » cholestérol.

L'activité physique améliore la condition physique

- Elle augmente la force musculaire.
- Elle améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination.
- Elle améliore les fonctions cardiaques et respiratoires.
- Elle aide à lutter contre le mal de dos.
- Elle permet de rester physiquement plus autonome avec l'âge.

L'activité physique permet d'être en forme

- Elle améliore la qualité de vie.
- Elle favorise la résistance à la fatigue.
- Elle diminue l'anxiété et la dépression.
- Elle aide à se relaxer et à être plus détendu.
- Elle améliore la qualité du sommeil.

Elle peut favoriser la rencontre entre amis et les activités en famille.

* <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/715.pdf>

ESPACE
MÉDECIN

Remarques diverses en lien avec la pratique d'activité physique adaptée



Handwriting practice lines on the left page, consisting of 15 horizontal dashed lines.

Handwriting practice lines on the right page, consisting of 15 horizontal dashed lines.



Mon activité physique & ma sédentarité

Définitions de l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS)

Activité physique : mouvement corporel produit par la contraction de muscles squelettiques en générant une dépense énergétique (DE) supérieure à celle au repos.

- **Inactivité physique** : non atteinte des recommandations en activité physique (AP).
- **Sédentarité** : comportement en période éveillée générant une DE proche de la DE au repos (= temps passé assis dans la journée : au travail, dans les transports, lors des loisirs, devant un écran).
- **Recommandations** : recommandations d'activité physique selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) : cumuler au moins 150 minutes d'AP modérée par semaine ou 25 minutes d'AP vigoureuse trois jours par semaine.

La sédentarité est délétère pour la santé même pour ceux qui pratiquent une activité physique régulière

- Vous pouvez vous faire aider par votre éducateur sportif
- Interrompez dès que vous pouvez les périodes de sédentarité, en vous levant, en marchant quelques pas ou en réalisant quelques exercices.

Mesurez votre sédentarité

• Niveau de sédentarité sur 12 semaines :

Relevez le nombre d'heures (en dehors du sommeil) passées à une dépense énergétique proche de celle du repos (lecture, écrans, activité assise ou allongée...).

Sédentarité initiale

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE | TOTAL |
|--------------------------------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|-------|
| Nombre d'heures de sédentarité | | | | | | | | |
| Nombre d'heures de sommeil | | | | | | | | |

Après 1 mois de pratique d'APA

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Nombre d'heures de sédentarité | | | | | | | | |
| Nombre d'heures de sommeil | | | | | | | | |

Après 2 mois de pratique d'APA

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Nombre d'heures de sédentarité | | | | | | | | |
| Nombre d'heures de sommeil | | | | | | | | |

Après 3 mois de pratique d'APA

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Nombre d'heures de sédentarité | | | | | | | | |
| Nombre d'heures de sommeil | | | | | | | | |

Agenda d'activité physique

- Renseignez dans le tableau les activités physiques dépassant 10 minutes consécutives que vous faites, à une intensité perçue comme modérée à élevée (ou activant au moins une respiration plus rapide qu'au repos).

Sur une semaine représentative avant le programme, puis à 1, 2 et 3 mois.

| | Activité | Durée | Autre | Intensité perçue | Plaisir |
|--|----------|-------|-------|------------------|---------|
| Activité physique AVANT PROGRAMME | | | | | |
| Date : | | | | | |
| Lundi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Mardi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Mercredi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Jeudi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Vendredi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Samedi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Dimanche | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Total | | | | | |

- Pratiquer 2h30 d'activité physique adaptée à une intensité modérée par semaine diminue la mortalité de 19% (Woodcock et al. 2011).

Concernant la sédentarité :

- Entre 4 et 8h de temps quotidien passé en position assise, chaque heure supplémentaire passée en position assise aggraverait la mortalité de 2%.
- A partir de 8h quotidiennes passées en position assise, chaque heure supplémentaire augmenterait la mortalité de 8% (ANSES, 2016).

| | Activité | Durée | Autre | Intensité perçue | Plaisir |
|---|----------|-------|-------|------------------|---------|
| Activité physique adaptée APRÈS 1 MOIS de mise en œuvre du programme | | | | | |
| Date : | | | | | |
| Lundi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Mardi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Mercredi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Jeudi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Vendredi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Samedi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Dimanche | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Total | | | | | |
| Objectifs | | | | | |

Agenda d'activité physique (suite)



| | Activité | Durée | Autre | Intensité perçue | Plaisir |
|---|----------|-------|-------|------------------|---------|
| Activité physique adaptée APRÈS 2 MOIS de mise en œuvre du programme | | | | | |
| Date : | | | | | |
| Lundi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Mardi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Mercredi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Jeudi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Vendredi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Samedi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Dimanche | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Total | | | | | |
| Objectifs | | | | | |

| | Activité | Durée | Autre | Intensité perçue | Plaisir |
|---|----------|-------|-------|------------------|---------|
| Activité physique adaptée APRÈS 3 MOIS de mise en œuvre du programme | | | | | |
| Date : | | | | | |
| Lundi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Mardi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Mercredi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Jeudi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Vendredi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Samedi | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Dimanche | | | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Total | | | | | |
| Objectifs | | | | | |

Consignes de bonnes pratiques¹

- Parce qu'une activité physique ne se pratique pas sans précautions, nous vous recommandons de....

1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort*.
2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.*
3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.*
4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 mn lors de mes activités sportives.
5. Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de +30°C et lors des pics de pollution.
7. Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou qui suivent la pratique d'une activité sportive.
8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
9. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).
10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes.

Ces 10 réflexes en or s'appuient sur les **10 règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du sport.**

Elles reposent sur 3 principes :

- Faire attention à sa santé.
- Respecter certaines consignes simples et de bon sens lorsqu'on fait du sport.
- Surveiller les signaux anormaux et ne pas hésiter à aller consulter son médecin.

Les accidents cardiaques survenant lors de la pratique sportive ne sont pas rares. Ils constituent la majeure partie des accidents sportifs graves, responsables de 1200 à 1500 cas par an de mort subite (non traumatique) sur notre territoire.

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique. « Le sport absolument, mais pas n'importe comment ». Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport.

¹ - Source : <http://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/pratique-securite/10-reflexes-en-or/>



Données personnelles

Protection des données personnelles (Cf. Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27 avril 2016, applicable à partir du 25 mai 2018).

Les informations personnelles vous concernant peuvent faire l'objet d'un traitement automatisé réalisé sous la responsabilité de la DRJSCS IDF et/ou de l'ARS IDF, aux fins d'exécution d'une mission de service public.

Les données à caractère personnel ainsi collectées, seront conservées pendant 10 ans.

Au terme de la période précitée, les données sont archivées de manière sécurisée pour les durées nécessaires de conservation et/ou de prescription résultant des dispositions législatives ou réglementaires propres à ces données.

Les destinataires des données collectées dans ce cadre sont les services de l'Etat et les opérateurs ou partenaires sous conventions.

Conformément aux dispositions de la Loi n°7817 du 6 janvier 1978, relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés et du règlement UE 2016/679 sur la protection des données du 27 avril 2016, vous reconnaissez avoir été informé de vos droits et bénéficiez ainsi :

- d'un droit d'accès et de rectification vous permettant de faire modifier, compléter ou mettre à jour vos données personnelles ;
- d'un droit de suppression des données inexactes, incomplètes, équivoques, périmées, ou dont la collecte, l'utilisation, la communication ou la conservation est interdite ;
- d'un droit d'opposition au traitement de vos données pour des motifs légitimes ;
- d'un droit d'opposition sans motif, à l'utilisation de vos données à des fins de prospection ;
- d'un droit de définir des directives relatives au sort des données personnelles après la mort ;
- d'un droit à la limitation du traitement, dans les termes et conditions visés dans l'article 18 du règlement européen n°2016/679 du 27 avril 2016 ;
- du droit d'introduire une réclamation auprès de l'autorité de contrôle compétente (la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés – la « CNIL »).

Vous êtes informés que la fourniture de vos données à caractère personnel répond à un impératif de santé publique. Pour l'exercice de vos droits – à l'exclusion de votre droit de réclamation auprès de la CNIL –, vous êtes invité à contacter la DRJSCS IDF et/ l'ARS IDF.

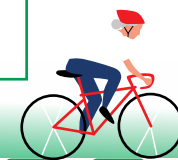
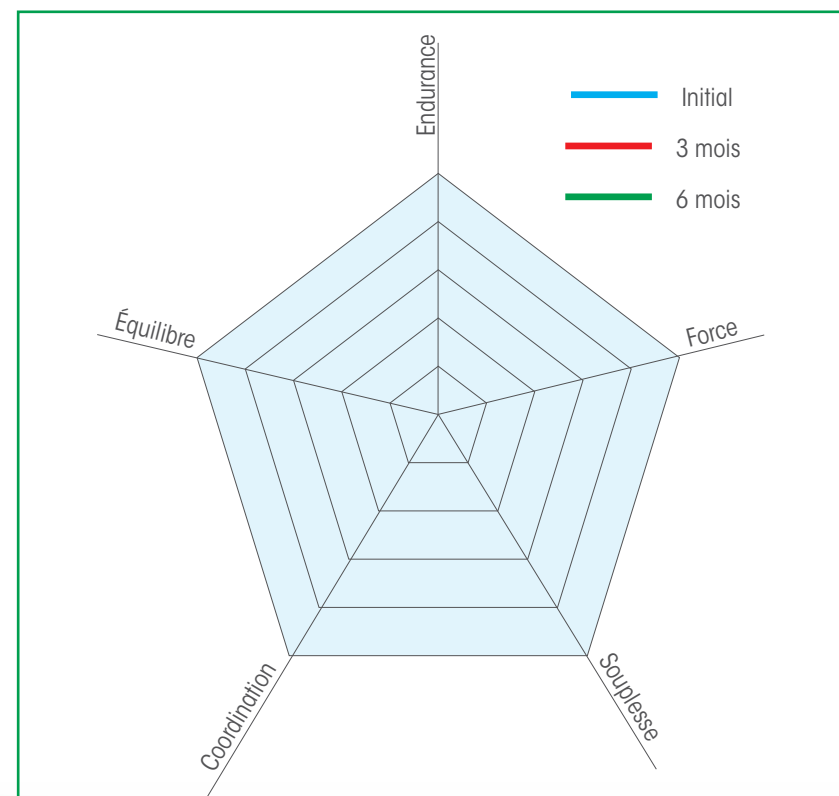
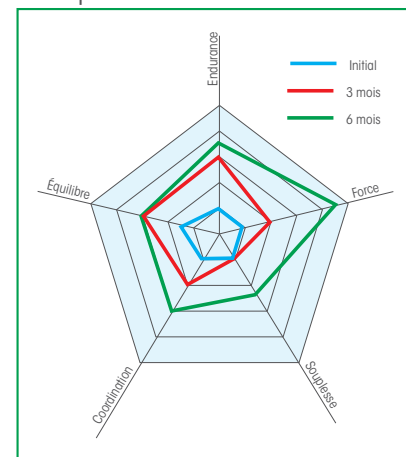
**ESPACE
ÉDUCATEUR SPORTIF
RÉFÉRENT**

Évaluation de la condition physique et de la motivation

- Nom de l'évaluateur
- Lieu de l'évaluation

| Suivi préconisé ou prescrit par le médecin traitant | | Initial | 3 mois | 6 mois | 1 an | 2 ans |
|---|----------------------|---------------------------------|--------|--------|-------|-------|
| Capacité testée | Test | Résultats | | | | |
| Endurance | Marche 6 min | Distance parcourue (mètre) | | | | |
| | | Ressenti (entourez le ressenti) | | | | |
| | | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
| Force | Test de la chaise | Temps | | | | |
| | | Ressenti (entourez le ressenti) | | | | |
| | Grip test | Pression en N ou poids en kg | | | | |
| | | Ressenti (entourez le ressenti) | | | | |
| Souplesse | Fit & reach | Distance en cm | | | | |
| | | Temps en secondes | | | | |
| Équilibre | Équilibre sur 1 pied | Temps en secondes | | | | |

Exemple





DRJSCS : <http://ile-de-france.drjscs.gouv.fr/>

ARS : <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/>