

# RÉSULTATS 2020

	2019	2020
Nb patients	19	14
Qualité de vie	+ 3,33 points	+ 6,00 points
Anxiété	- 2 points	- 1,75 points
Dépression	- 2,88 points	- 2,25 points
Qté d'activité physique	+162 METSs	+448 METs
Equilibre	+13 sec	+4,57 sec
Force jambes	+2,83 rép	+4,33 rép
Force bras	+5,12 rép	+4,6 rép
Force abdominaux	+37,75 sec	+26,00 sec
Souplesse	+0,43 points	+0,17 points

## AUTRES PROGRAMMES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

### AFFECTIONS RESPIRATOIRES CHRONIQUES

Ce programme d'activités physiques adaptées s'adresse aussi aux personnes atteintes d'affections respiratoires chroniques et ce dans les mêmes conditions.

### PEDIAPA

Subventionné par l'ARS, ce programme d'activités physiques adaptées est proposé aux enfants de 9 à 17ans inactifs et atteints d'une maladie chronique. Le service de pédiatrie du CHU de Caen recrute les participants, participe aux évaluations pré et post programme et fournit les prescriptions et certificats médicaux de non contre-indications. Nous proposons ensuite des séances collectives pour leur faire découvrir des sports différents dans une salle dédiée à A.I.R. Partenaire Santé. L'objectif de PEDIAPA est de donner envie de pratiquer des activités physiques et de réintégrer les enfants dans leur environnement, à l'école en participant aux cours d'EPS et dans un club de sport si possible.



Jérémy SELLIER

Enseignant en Activités Physiques Adaptées

Tél. : 06 78 49 04 88

Standard : 02 31 15 55 00

Email : j.sellier@airpartenairesante.fr  
www.airpartenairesante.fr/prestations/  
activites-physiques-adaptées/



Prestataire Médico-Technique à Domicile  
Association Loi 1901 à but non lucratif

8, rue de la Haye Mariaise - CS 95458  
14054 CAEN cedex 4

Tél. : 02 31 15 55 00 - Fax : 02 31 15 55 05  
Email : contact@airpartenairesante.fr

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

### DIABÈTE TYPE 1 ET 2 - OBÉSITÉ



ASSISTANCE  
RESPIRATOIRE

PRESSION POSITIVE  
CONTINUE

NUTRITION  
ENTÉRALE

AÉROSOLTHÉRAPIE

INSULINOTHÉRAPIE

PERFUSION

MATÉRIEL  
DE MAINTIEN  
À DOMICILE

ACTIVITÉS  
PHYSIQUES  
ADAPTÉES



# ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Programme personnalisé d'activités physiques adaptées (APA), 16 séances individuelles à domicile ou en petit collectif dans une salle dédiée d'A.I.R. Partenaire Santé, avec prêt de matériel et outils de suivi personnalisés.

## COMMENT PRÉSCRIRE ?

La prescription d'APA disponible sur le site internet rubrique Activités Physiques Adaptées et le certificat médicale de non contre-indication sont à renvoyer directement...

- ...par courrier :  
Jérémy Sellier  
A.I.R. Partenaire Santé  
8 rue de la Haye Mariaise 14000 CAEN
- ...par mail :  
j.sellier@airpartenairesante.fr
- ...par fax :  
02 31 15 55 05

Enseignant APA - Jérémy Sellier : 06 78 49 04 88  
Standart A.I.R. Partenaire Santé : 02 31 15 55 00

Depuis 2019, ce programme est proposé gratuitement aux personnes atteintes d'un diabète et/ou d'obésité appareillées par A.I.R. Partenaire Santé et résidant sur le territoire normand. Il fait l'objet d'un protocole signé entre les médecins du CHU de Caen et A.I.R. Partenaire Santé.

*Obésité : « L'activité physique permet de diminuer la masse grasse viscérale et de maintenir le poids après perte de poids initial. Elle permettrait également de diminuer la mortalité toutes causes confondues, de perdre du poids et de diminuer le tour de taille »*

*Diabète : « L'activité physique permet de baisser la mortalité toutes causes et la mortalité cardiovasculaire, et d'améliorer l'équilibre glycémique. Elle permettrait également d'améliorer la capacité aérobie et la force musculaire, le contrôle du poids et d'éviter l'apparition ou l'aggravation des complications. »*

*INSERM, Activité physique - Prévention et traitement des maladies chroniques, Expertise collective, Ed. EDP Sciences, 2019*

***L'objectif général est d'induire un changement chez le patient en lui permettant d'être plus actif au quotidien de façon régulière et pérenne.***

**1-** Le médecin peut directement prescrire le programme d'activités physiques adaptées (APA) et fournir le certificat de non contre-indication à la pratique d'APA à l'aide du document spécifique procuré par A.I.R. Partenaire Santé disponible sur le site internet rubrique Activités Physiques Adaptées

**2-** Le programme est encadré par l'enseignant en activités physiques adaptées (EAPA) d'A.I.R. Partenaire Santé pour 16 séances incluant si besoin le prêt de matériels à domicile. L'EAPA personnalise la prise en charge et évalue le programme sur la base d'un entretien, de questionnaires et de tests de terrain. Un compte-rendu est adressé au pneumologue du patient.

<b>Qualité de vie</b>	Questionnaire SF-12
<b>Activité physique</b>	Questionnaire GPAQ
<b>Anxiété et dépression</b>	Questionnaire HAD
<b>Equilibre</b>	Test unipodal 60sec
<b>Force des jambes</b>	Test assis-debout 30sec
<b>Force des bras</b>	Test flexions de bras 30sec
<b>Force des abdominaux</b>	Test de la planche 120sec
<b>Souplesse</b>	Test distance doigt-sol

**3-** Les séances encadrées ont lieu à domicile ou dans une salle dédiée d'A.I.R. Partenaire Santé. Ces séances comprennent des exercices adaptés aux capacités, aux besoins et aux envies de chaque patient. L'accent est mis sur l'entraînement de l'endurance sur vélo d'intérieur et du renforcement musculaire avec du matériel léger pour être reproduit facilement en autonomie. D'autres types d'exercices peuvent être réalisés en fonction des patients : marche, équilibre...

L'EAPA fournit un carnet de suivi, un guide d'exercices et un accès à des vidéos pour permettre au patient de faire des séances d'activités physiques en autonomie.

**4-** Les participants seront amenés à trouver des solutions pour rester actif dans leur quotidien sur le long terme : conseils sur la recherche de créneaux d'activités dans leur environnement ou sur l'achat de matériel, autonomisation de la pratique...

**5-** En fin de parcours, une nouvelle évaluation est effectuée par l'EAPA. Ces résultats sont présentés au patient et un compte-rendu est envoyé à son prescripteur.