

RESEAU 2018 – 2019

Pour la 10^e année consécutive, nous avons constitué un nouveau réseau « Sport Santé » que nous avons suivi de **septembre 2018 à juin 2019**.

Sur **25** personnes inscrites au départ, nous avons enregistré 6 défections pour des raisons variées, survenues dès les 1ers mois et le groupe s'est réduit à **19** personnes que nous avons suivies jusqu'au bout, avec plus ou moins d'assiduité.

Suite à l'appel à projet de l'**ARS**, nous avons obtenu le financement pour constituer ce groupe de patients porteurs de maladies chroniques.

Parmi les intervenants qui ont participé à ce réseau :

- Bernard Baudet est chargé du bilan médical initial et final
- Brigitte Bonnefoy, diététicienne, a suivi les patients sur le plan nutritionnel
- Une éducatrice sportive diplômée s'est chargée de l'activité physique, ainsi qu'un moniteur d'aquagym.

Le recrutement a débuté en juillet 2018 après un courrier adressé aux médecins traitants mais surtout par voie de presse.

Après le bilan médical initial, et les consultations diététiques, les activités sportives ont pu commencer en septembre.

Bilan médical :

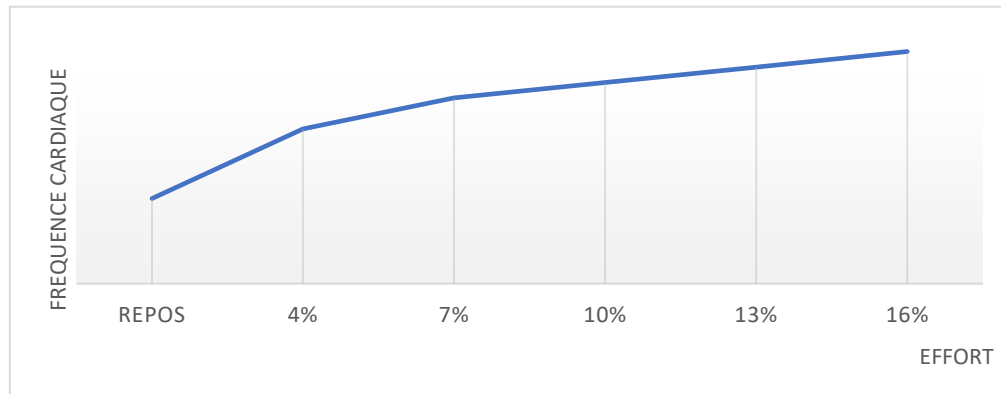
Comme chaque année, ce bilan médical a comporté :

- Un interrogatoire pour les antécédents familiaux et personnels
- Un bilan biologique complet
- Un bilan anthropomorphique avec :
 - La taille et le poids pour déterminer l'IMC
 - Le tour de taille et le tour de hanche
 - Mesure de la M.G. par la méthode des plis cutanés
- Un bilan C.V. :
 - TA
 - Fc cardiaque de repos
 - ECG de repos
- Un bilan respiratoire par spirométrie notant :
 - La capacité vitale
 - Et le V.E.M.S (vol expiré Max/sec)

Le bilan médical se termine par un test d'effort sur tapis :

Test de marche à 4km/h avec une augmentation de la pente toutes les 2'30 passant de 4% à 7%, 10%, 13% pour se terminer à 16%.

On note la Fc de repos avant de commencer le test, puis la Fc à chaque palier pour définir comment le cœur s'adapte à l'effort.



Le suivi diététique :

Comporte une consultation de départ pour noter et corriger les habitudes alimentaires avec un suivi mensuel les 3 premiers mois puis tous les 2 mois jusqu'au bilan final.

Quant au programme d'activité physique,

Il a été mis en route en septembre 2018 avec 2 séances par semaine de remise en condition physique durant 1h30 les lundi et vendredi en salle ou dehors selon la météo avec activité dynamique, assouplissement et renforcement musculaire, et 1 séance d'aquagym/semaine, le jeudi.

Afin d'apprécier l'assiduité des patients, nous avons mis en place, comme les autres années, un système d'émargement, sachant par expérience qu'il existe une corrélation entre les résultats obtenus et la participation au programme.

La constitution du groupe :

Ce groupe a comporté au départ **25 personnes (20 femmes et 5 hommes)** avec une moyenne d'âge de 61 ans (57 l'année précédente), 19 retraités.

Le groupe définitif s'est réduit à 19 participants 1 à 2 mois après le début des activités.

Les pathologies chroniques rencontrées sont à peu près toujours les mêmes, avec prédominance du

Surpoids	84 % (67 à 149kg) 95% en 2017
HTA	52%
Diabète	10%
Cholestérol	15%
Antécédents C.V.	21%
Problèmes respiratoires (asthme, B.P.C.O., apnée du sommeil)	19%

Les résultats obtenus au bilan final sont globalement satisfaisants, tant sur le plan médical que diététique.

Sur le poids	Moins 3.8 kg (en moyenne) 13 perte de poids / 4 stables / 4 prise de poids
Tour de taille, hanche	Moins 3 cm
Masse Grasse	Moins 19.4 %
IMC	Moins 1.34 4 surpoids modéré = IMC entre 25 et 30 4 surpoids net = IMC entre 30 et 35 3 franchement obèses = IMC entre 35 et 40 Et surtout 7 restent en obésité morbide avec IMC supérieur à 40

L'assiduité aux séances d'activité physique, comme aux séances d'aquagym a été noté à 50 % donc une fréquentation moyenne basse et bien inférieure à l'année précédente où l'assiduité s'élevait à 75 %.

En conclusion :

Comme les autres années, on a pu noter une bonne dynamique de groupe :

Les patients ont retrouvé le goût du sport, une sensation de bien-être et un meilleur dynamisme avec diminution de fatigue à l'effort.

Le but de ce réseau semble avoir été atteint puisque tous les participants ont prévu de donner suite avec le sport sur ordonnance ou en s'inscrivant dans différents clubs, notamment les retraites sportives.