



Centre de Médecine du Sport
Montluçon Communauté



DIRECTION RÉGIONALE
DE LA JEUNESSE,
DES SPORTS ET DE LA
COHÉSION SOCIALE

Réseau d'éducation à la Santé

Pour des patients sédentaires atteints de maladies chroniques

Coordination : Maurice FERRIER, Josette CLUZEL

Suivi médical : Dr Bernard BAUDET

Nutrition : Florent BLOIS

APA : Sandrine LEVEAU

Résultats conclusion : Dr Bernard BAUDET

Constitution du groupe

- Le groupe a comporté au départ 22 personnes :
 - 9 hommes et 13 femmes
 - moyenne d'âge 57 ans (26-72)
 - 14 retraités, 3 invalidités, et 5 actifs
- Au final : 19 personnes ont participé au réseau 2017 – 2018
 - (1 exclu pour manque de régularité, 2 abandons au bout de 4 mois)

Les facteurs de risques

Surpoids avec un poids moyen de 100,3 kg (74 à 130)	95 %
HTA	45 %
Diabète groupe II	14 %
Cholestérol	14 %
Antécédent Cardio-Vasculaire	27 %
Stress et problèmes psychologiques	27 %
Problèmes respiratoires BPCO Apnée du Sommeil	14 %

Le suivi médical

1) un interrogatoire : pour noter les antécédents familiaux et personnels

2) un bilan biologique complet

3) un bilan anthropométrique :

- taille
 - poids
- IMC
- tour de taille
 - tour de hanche
 - mesure du % de MG (méthode des 4 plis)

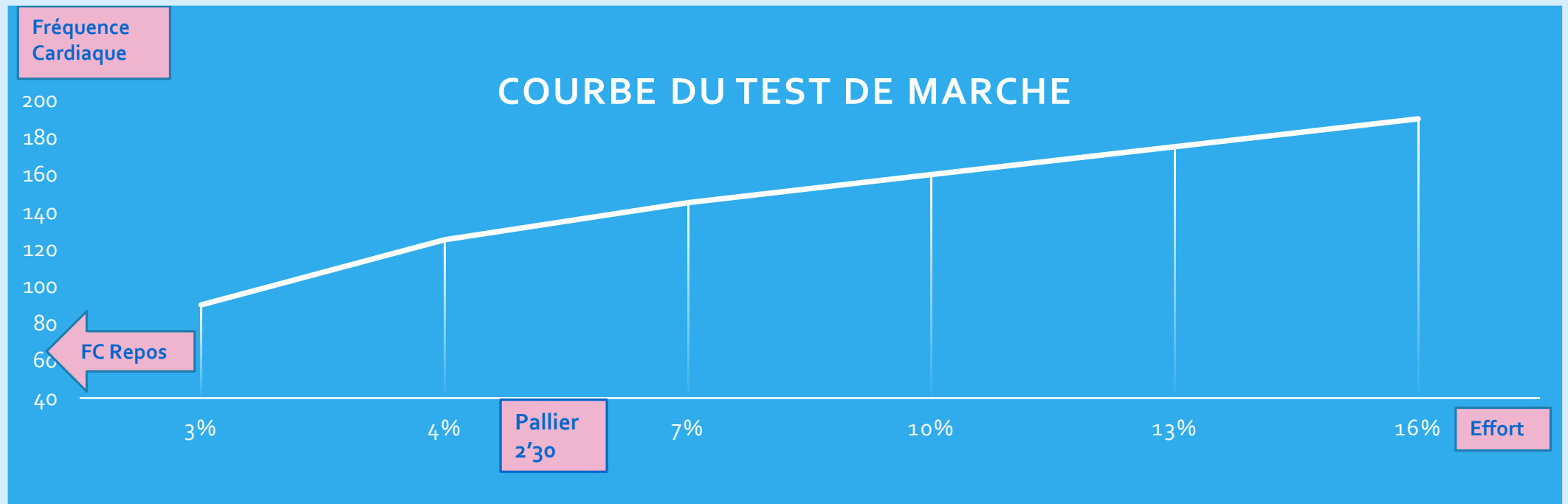
4) examen C.V.

- auscultation – TA de repos
- FC de repos
- ECG

5) Evaluation de la fonction respiratoire

- VEMS - CV

Un test d'effort sur tapis vient terminer le bilan médical.
Test de marche à 4 km/h avec augmentation de la pente du tapis toutes les 2'30 (4 – 7 – 10 – 13 et 16%)
A chaque palier on note la FC pour apprécier l'adaptation du cœur à l'effort



Réseau santé 2018 et rééquilibrage Alimentaire

- 22 Patients en début de Réseau avec des IMC > 30 Kg/M² donc surcharges pondérales
- Excellente assiduité
- Rééquilibrage alimentaire éducatif réparti sur 6 consultations : Notions d'hygiène et comportement alimentaire : structure de repas, élaboration de menus, différenciation des différents groupes alimentaires, MG de cuisson, Tachyphagie et Hyperphagie, Troubles du comportement alimentaire, environnement de repas, histoire pondérale, analyse du PDJ et collations

Réseau santé 2018 et rééquilibrage Alimentaire

- Travail sur les Sensations alimentaires perçues : faim, satiété, envie de manger, besoin de manger ...
- ATELIERS ALIMENTAIRES pratiques : Lecture des étiquettes alimentaires, élaboration de menus et liste de courses sur 1 semaine, Réalisation de courses en supermarché avec analyse en direct des étiquettes alimentaires dans les différents rayons du magasin.
- Travail sur la nécessité d'équilibrer son alimentation au long cours en limitant les frustrations et interdictions et en favorisant une hygiène alimentaire dans sa globalité tout en associant une activité physique quotidienne.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

En salle ou à
l'extérieur



2 séances/semaine

En piscine



1 séance/semaine

COMPOSITION DE LA SEANCE

1- Echauffement articulaire et musculaire

2- Corps de la séance

- Circuit training en atelier
- Exercices communs à tout le groupe

3 - Retour au calme : respiration et étirements



RESULTATS

Paramètres chiffrés

Paramètres	Bilan initial	Bilan final	Résultats sur l'année
Poids	100,3 (74 à 130)	95,8	-4,5 kg
Tour de taille	111,9	106,4	-5,5 cm
Tour de hanche	116,8	112,6	-4,2 cm
Masse grasse(plis)	127	114	-13 %
IMC	35,6	34,2	-1,4
VEMS	2,47	2,58	+0,11
CV	2,86	2,97	+0,11
Fc repos	75,3	75,1	-0,2
Fc Mx	139	129	-10

Modification de la TA
Modification des données biologiques

Renforcement du lien Social



**Les patients ont retrouvé confiance en leur possibilité
une sensation de bien-être avec diminution de la
fatigue à l'effort.**

Conclusion

Le but du Réseau ne serait pas atteint si la continuité n'était pas assurée par la poursuite de l'APA, soit dans un club sportif soit par la pratique du Sport sur Ordonnance proposée par le CMS.

Nous vous remercions.