

Soutenir
l'activité physique, un engagement fort du

groupe Pierre Fabre

depuis plus de 40 ans

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Évaluation du niveau d'AP

PROMOUVOIR L'ACTIVITE PHYSIQUE EST UNE ÉVIDENCE POUR LE GROUPE PIERRE FABRE

L'activité physique adaptée à la santé (APAS) est une priorité mondiale de santé publique pour lutter contre la sédentarité.

Responsable de 5 millions de décès dans le monde selon l'OMS, la sédentarité serait la cause principale de 20 % à 30 % de pathologies graves tels que cancers, diabète et maladies cardio-vasculaires. La pratique régulière d'une activité physique adaptée à l'état de santé de chacun prévient et traite les maladies chroniques et retarde la dépendance.

L'APAS, depuis novembre 2015, est reconnue comme un traitement à part entière et la loi du 2 mars 2022 vise à démocratiser le sport en France en facilitant la pratique de l'activité physique adaptée à la santé et l'accès des associations aux équipements sportifs scolaires.

Dans ce contexte, le groupe Pierre Fabre, fort de ses engagements sociétaux, soutient avec force la prescription d'activité physique comme traitement à part entière. Traitement efficace, gratuit et bien toléré si il est bien prescrit. Cette démarche est cohérente avec un vrai parcours patient qui associe médicament et soins de support.

“ Chaque fois que nous prenons soin d'une seule personne, nous rendons le monde meilleur ”



06/2022 - 258659



POURQUOI PRESCRIRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (AP) ?

≈ Le décret du 30 décembre 2016 du «Sport sur ordonnance» prévoit que, dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.⁽¹⁾

≈ La pratique de l'activité physique est recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)⁽²⁾ :

de **5** à **17** ans

Au moins **60 minutes** par jour d'activité physique d'intensité **modérée à soutenue** (sport, activités récréatives, éducation physique...).

de **18** à **65** ans

150 minutes d'activité d'endurance d'intensité **modérée**, ou au moins

75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue par semaine.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE & SPORTIVE APPORTE DE NOMBREUX BÉNÉFICES

L'impact physiologique et les gains sur la santé des individus de la pratique de l'AP peuvent être schématisés de la façon suivante :

≈ AP AMÉLIORE⁽³⁾ ≈

- l'équilibre • la densité osseuse • la densité capillaire • le diamètre des artères coronaires • la fonction endothéliale • la sensibilité à l'insuline • la masse corporelle maigre
- le volume mitochondrial • le recrutement unité motrice • la taille des fibres musculaires • la coordination neuromusculaire. • le volume d'éjection systolique
- les fonctions cognitives • les facultés physiques • le maintien du poids.

≈ AP RÉDUIT⁽³⁾ ≈

- le risque de cancer du sein • le risque de cancer du côlon • la pathologie coronaire
- la dépression • le gain de poids excessif • les fractures • les blessures après chutes
- l'ostéoporose • le risque de mort • l'accident vasculaire cérébral • le diabète de type 2 • la coagulation sanguine • l'inflammation.

1- Décret du 30 Décembre 2016: Sport sur Ordonnance. <https://www.legifrance.gouv.fr/eli/decret/2016/12/30/2016-1990/jo/texte>. 2- OMS. Recommandations mondiales sur l'activité physique sur la santé. Genève : Organisation mondiale de la santé 2010. 60 p. 3- Tableau issu de « Les activités physiques et sportives-la santé-la société ». J.Bazex, P. Pène, D. Rivière. Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine, 2012, 196, n° 7,1429-1442.

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

nom _____

PRÉNOM _____

DATE DE CONSULTATION

--	--	--	--	--	--



POINTS

SCORES

- 1 2 3 4 5

COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

Chaque jour, combien de temps passez-vous en position assise ?	+ de 5h <input type="checkbox"/>	4 à 5h <input type="checkbox"/>	3 à 4h <input type="checkbox"/>	2 à 3h <input type="checkbox"/>	- de 2h <input type="checkbox"/>	
--	----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	--

ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES

Quelle intensité physique votre travail requiert-il ?	légère <input type="checkbox"/>	modérée <input type="checkbox"/>	moyenne <input type="checkbox"/>	intense <input type="checkbox"/>	très intense <input type="checkbox"/>	
En dehors de votre travail, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers (ménage, jardinage, bricolage) ?	- de 2h <input type="checkbox"/>	3 à 4h <input type="checkbox"/>	5 à 6h <input type="checkbox"/>	7 à 9h <input type="checkbox"/>	+ de 10h <input type="checkbox"/>	
Combien de temps marchez-vous chaque jour ?	- de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	+ de 60 min <input type="checkbox"/>	
En moyenne, combien d'étages montez-vous par jour ?	- de 2 étages <input type="checkbox"/>	3 à 5 étages <input type="checkbox"/>	6 à 10 étages <input type="checkbox"/>	11 à 15 étages <input type="checkbox"/>	+ de 16 étages <input type="checkbox"/>	

ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIR ET SPORTS

Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	non <input type="checkbox"/>				oui <input type="checkbox"/>	
À quelle fréquence ?	1 à 2 fois/mois <input type="checkbox"/>	1 fois/semaine <input type="checkbox"/>	2 fois/semaine <input type="checkbox"/>	3 fois/semaine <input type="checkbox"/>	4 fois/semaine <input type="checkbox"/>	
Combien de temps dure en moyenne votre séance ?	- de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	+ de 60 min <input type="checkbox"/>	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ?	léger <input type="checkbox"/>	modéré <input type="checkbox"/>	moyen <input type="checkbox"/>	intense <input type="checkbox"/>	très intense <input type="checkbox"/>	



QUEL EST VOTRE PROFIL ?

Il s'agit d'un questionnaire de 9 items. Pour chaque question, un score de 1 à 5 points est attribué en fonction de la réponse donnée. Le total des points obtenus permet de déterminer un score correspondant au profil de votre patient.



Moins de 18 points



Profil patient
INACTIF



Entre 18 et 35 points



Profil patient
ACTIF



Plus de 35 points



Profil patient
TRÈS ACTIF

