

Soutenir
l'activité physique, un engagement fort du

groupe Pierre Fabre

depuis plus de 40 ans

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Suivi de l'AP au quotidien

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.

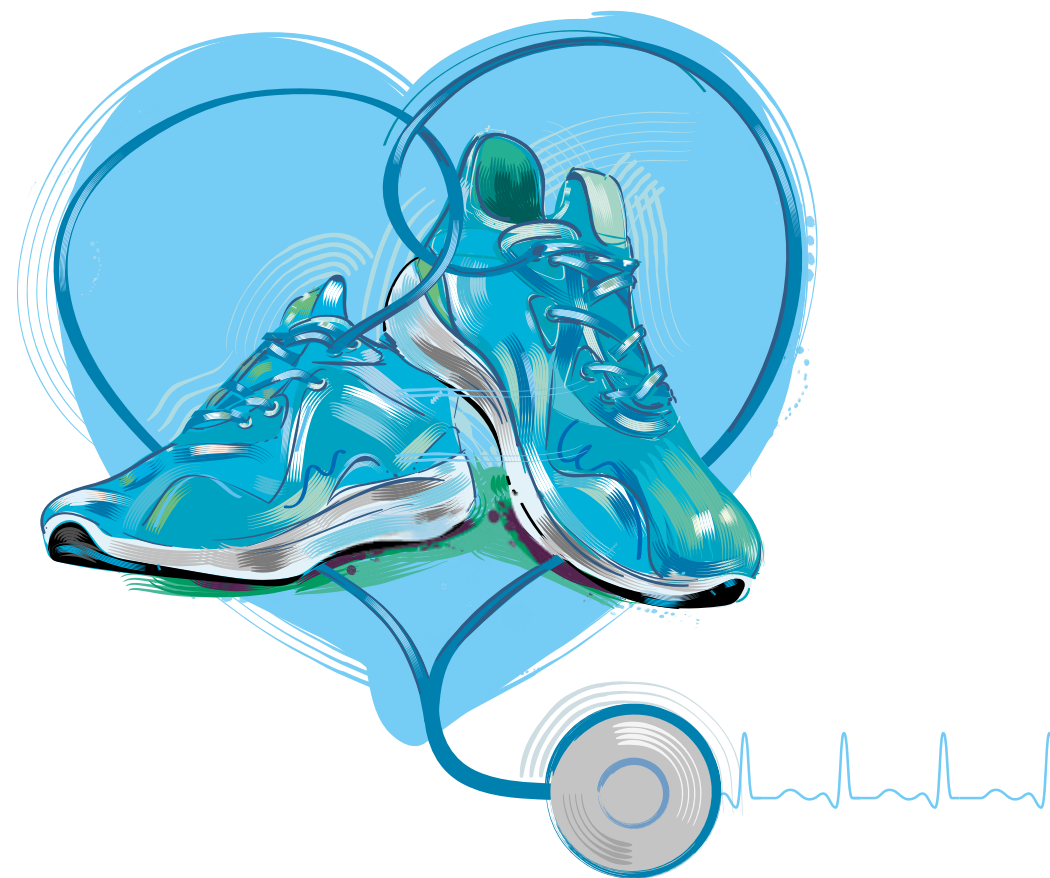
L'APAS, depuis novembre 2015, est reconnue comme un traitement à part entière et la loi du 2 mars 2022 vise à démocratiser le sport en France en facilitant la pratique de l'activité physique adaptée à la santé et l'accès des associations aux équipements sportifs scolaires.

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 - 258660



MODE D'EMPLOI

Exemple de tableau à remplir par le médecin lors de la prescription d'APAS.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Nom de l'activité							
Intensité (Faible, modérée, intense)							
Durée							
Fréquence (nombre de fois)							
Total de la semaine							
Durée semaine							
AP/jour (en moyenne)							
Objectif	Réalisé <input type="checkbox"/>		Non réalisé <input type="checkbox"/>				
Intensité moyenne	Faible <input type="checkbox"/>		Modérée <input type="checkbox"/>		Intense <input type="checkbox"/>		

QUELLE QUANTITÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE FAUT-IL PRATIQUER ?

Il est recommandé de réaliser :

1. 30 minutes d'activité physique d'endurance d'intensité modérée au moins 3 fois par semaine (cf pyramide p. 3)



ou

20 minutes d'activité physique d'endurance d'intensité élevée 3 fois par semaine. Il est possible de combiner différentes activités pour atteindre cet objectif et de les fractionner en périodes d'au moins 10 minutes.



2. 8 à 10 exercices de renforcement musculaire (2 fois par semaine sur 2 jours non consécutifs).⁽¹⁾

2 j / semaine

1. Activité physique: contextes et enjeux pour la santé. Expertise collective Inserm, 2008

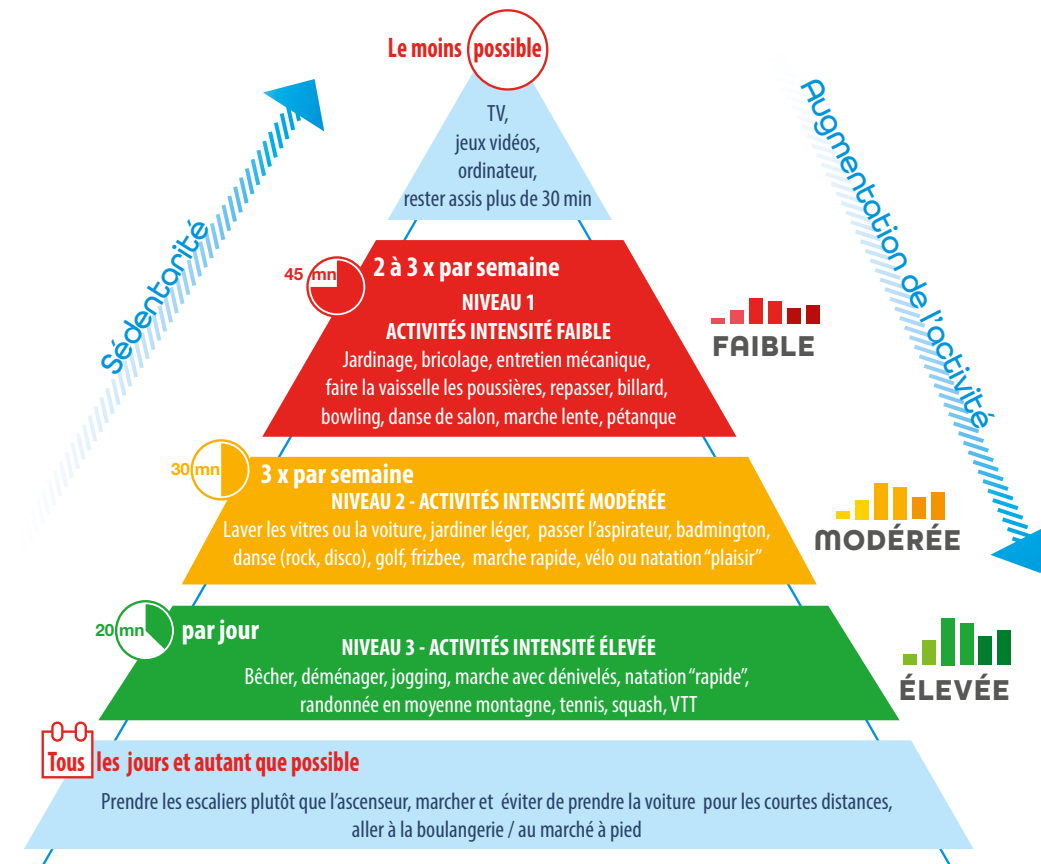


QUEL TYPE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PRESCRIRE ?

L'activité physique fait partie des recommandations sur la prise en charge non médicamenteuse des patients atteints de diverses pathologies chroniques.⁽¹⁾ De plus, elle est recommandée au sein de la population générale pour préserver son état de santé.⁽²⁾

Exemples d'activités physiques (fréquence et intensité)^(3,4) :

- pour initier votre patient à une activité physique adaptée à son profil
- pour l'accompagner dans sa progression



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. Etude ESTEBAN. <https://www.santepubliquefrance.fr/Actualites/Etude-ESTEBAN-2014-2016-Chapitre-corpulence-stabilisation-du-surpoids-et-de-l-obesite-chez-l-enfant-et-l-adulte>. 4. <http://www.cuore.iss.it/eng/prevention/activity.asp>. D'après Il Progetto Cuore, Istituto Superiore di Sanità, It.



SUIVI DE VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN

VOTRE OBJECTIF _____

FRÉQUENCE ET DURÉE _____

DATE DE VOTRE PROCHAIN RENDEZ-VOUS
POUR L'ÉVALUATION

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

Activité semaine 1

1



Faire le ménage/les courses, faire du yoga, jardiner, bricoler, allumer la cheminée, promener le chien.



Sortir en famille à pied ou à vélo, aller à la boulangerie/au marché à pied, faire du vélo (elliptique ou d'appartement), golf, danser, marcher (marche active, nordique, randonnée...), monter les escaliers.



Natation, ski, course, gymnastique, renforcement musculaire, athlétisme, cyclisme (route/VTT), sports collectifs/ de raquette.

	L	M	M	J	V	S	D
Fréquence							
Durée							
Fréquence							
Durée							
Fréquence							
Durée							

Total semaine 1 Fréquence _____ Durée _____

Éviter de passer des périodes importantes devant la télévision, les jeux vidéo ou l'ordinateur



Activité semaine 2

2



Faire le ménage/les courses, faire du yoga, jardiner, bricoler, allumer la cheminée, promener le chien.



Sortir en famille à pied ou à vélo, aller à la boulangerie/au marché à pied, faire du vélo (elliptique ou d'appartement), golf, danser, marcher (marche active, nordique, randonnée...), monter les escaliers.



Natation, ski, course, gymnastique, renforcement musculaire, athlétisme, cyclisme (route/VTT), sports collectifs/ de raquette.

	L	M	M	J	V	S	D
Fréquence							
Durée							
Fréquence							
Durée							
Fréquence							
Durée							

Total semaine 2 Fréquence _____ Durée _____

SUIVI DE VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN



Activité semaine 3		L	m	m	J	V	S	D	
<p>FAIBLE</p>	Faire le ménage/les courses, faire du yoga, jardiner, bricoler, allumer la cheminée, promener le chien.	Fréquence							
		Durée							
<p>MODÉRÉE</p>	Sortir en famille à pied ou à vélo, aller à la boulangerie/au marché à pied, faire du vélo (elliptique ou d'appartement), golf, danser, marcher (marche active, nordique, randonnée...), monter les escaliers.	Fréquence							
		Durée							
<p>ÉLEVÉE</p>	Natation, ski, course, gymnastique, renforcement musculaire, athlétisme, cyclisme (route/VTT), sports collectifs/ de raquette.	Fréquence							
		Durée							
Total semaine 3		Fréquence					Durée		

Éviter de passer des périodes importantes devant la télévision, les jeux vidéo ou l'ordinateur



Activité semaine 4		L	m	m	J	V	S	D	
<p>FAIBLE</p>	Faire le ménage/les courses, faire du yoga, jardiner, bricoler, allumer la cheminée, promener le chien.	Fréquence							
		Durée							
<p>MODÉRÉE</p>	Sortir en famille à pied ou à vélo, aller à la boulangerie/au marché à pied, faire du vélo (elliptique ou d'appartement), golf, danser, marcher (marche active, nordique, randonnée...), monter les escaliers.	Fréquence							
		Durée							
<p>ÉLEVÉE</p>	Natation, ski, course, gymnastique, renforcement musculaire, athlétisme, cyclisme (route/VTT), sports collectifs/ de raquette.	Fréquence							
		Durée							
Total semaine 4		Fréquence					Durée		