

# ACTIVITÉ PHYSIQUE

## La consultation



Les Laboratoires Pierre Fabre s'engagent auprès des professionnels de santé et des patients pour encourager l'Activité Physique Adaptée à la Santé.

Ce document s'inscrit dans la démarche gouvernementale de prescription médicale d'une activité physique adaptée, décret du 30 décembre 2016 du sport sur ordonnance. En France, les médecins traitants peuvent désormais prescrire des activités physiques adaptées à leurs patients atteints d'affections de longue durée (ALD), en fonction de leur pathologie, leurs capacités physiques et leur risque médical.



Pierre Fabre

# ACTIVITÉ PHYSIQUE Adaptée à la Santé

Examen médical visant à repérer les personnes à risque et toute contre-indication à la pratique d'une Activité Physique (AP)

1

Examen morphologique :

poids, taille, indice de masse corporelle (IMC).

Examen clinique complet, particulièrement orienté sur les appareils cardio-respiratoire et locomoteur.

Recherche des facteurs de risque cardiovasculaires.

Évaluation de la condition physique et de la motivation

2

Interroger le patient pour évaluer le niveau habituel d'AP, les antécédents, ainsi que le degré de sédentarité.

Conseils en hygiène de vie / mode de vie du patient

3

Stopper/réduire la consommation de tabac et d'alcool.

Conseils diététiques.

Conseils visant à limiter les attitudes sédentaires.

Conseiller en 1<sup>er</sup> lieu des activités physiques de type endurance

4

Exercices faisant travailler les membres inférieurs afin de mobiliser une masse musculaire importante et solliciter l'appareil cardio-respiratoire.

Choisir les activités en fonction des souhaits du patient afin de faciliter son adhésion à la pratique.

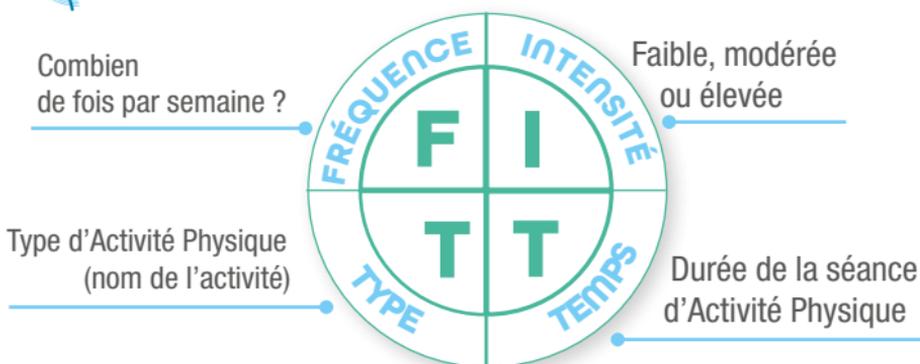
Suivi et accompagnement du patient

5

Revoir le patient sur une base trimestrielle puis semestrielle pour adapter la prescription d'AP et renforcer la motivation.

## PRESCRIPTION FITT :

Rédiger une **prescription écrite\*** : méthode **FITT**



\* HAS. Guide de la promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé. Septembre 2018.