

Les Programmes Santé de mon stade destinés aux personnes atteintes de maladies chroniques ont pour objectifs d'intervenir de façon personnalisée, précise et efficace en faveur de :

- L'amélioration des paramètres de condition physique,
- La prévention du risque de complications et de rechute,
- L'amélioration des indicateurs santé,
- L'amélioration de la qualité de vie,

Avec l'accord préalable de l'Adhérent (ci-après « le patient »), cette prise en charge se fait en relation avec le médecin traitant désigné par ses soins.

Dans le cadre des procédures mon stade, l'équipe médicale et sportive n'intervient jamais, sauf situations d'urgence, dans les décisions diagnostiques et thérapeutiques qui restent de la seule compétence du médecin traitant.

Rédaction : Equipe médicale mon stade

Effets de l'activité physique sur la pathologie

EN PREVENTION PRIMAIRE COMME DANS LE TRAITEMENT DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE, Y COMPRIS EN TANT QU'ADJUVANT AUX THERAPEUTIQUES MEDICAMENTEUSES, L'EFFICACITE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE ET ADAPTEE EST RECONNUE ET VALIDEE¹

Le surpoids et l'obésité se définissent classiquement selon l'Indice de Masse Corporelle (IMC).

Le surpoids et l'obésité sont dépendants de facteurs héréditaires et environnementaux mais aussi des habitudes alimentaires et de la sédentarité.

La sédentarité expose à une lipotoxicité endocrine du tissu adipeux excédentaire, à la base d'un groupe de maladies en partie liées à l'inactivité physique (diabète type 2, obésité, hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, cancers, maladies neurodégénératives, etc..)².

¹ HAS Surpoids et Obésité de l'adulte : prise en charge médicamenteuse de premier recours. Recommandations pour la pratique clinique. Argumentaire, Septembre 2011, 133p.

² Pedersen BK. The diseaseome of physical inactivity and the role of myokines in muscle-fat cross talk. J Physiol 2009;5559-68.

Le tissu adipeux excédentaire peut être quantifié de manière précise par le scanner DXA disponible à mon stade, qui utilise les rayons X de faible intensité. Il permet de déterminer la masse musculaire, la masse grasse et sa répartition par segments, et la masse osseuse. Ceci permet un suivi efficace de l'évolution du tissu adipeux.

L'ACTIVITE PHYSIQUE EXERCE UNE PREVENTION FONDAMENTALE DES COMORBIDITES ET DES COMPLICATIONS DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE

Il a été largement démontré dans de nombreuses études reprises dans des recommandations internationales que l'activité physique et sportive, en améliorant le rapport masse musculaire / masse grasse, exerce une prévention fondamentale du surpoids et de l'obésité, de leurs comorbidités et de leurs complications et est un moyen efficace adjuvant aux stratégies thérapeutiques mises en place.

L'ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE AMELIORE LA SYNTHESE ET LE METABOLISME MITOCHONDRIAL ET PERMET AINSI UNE OXYDATION OPTIMALE DES ACIDES GRAS FACTEURS ESSENTIELS D'UNE DIMINUTION DU STOCKAGE ADIPEUX³

APRES CHIRURGIE BARIATRIQUE, L'ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE EST PRIMORDIALE POUR ENTRETENIR LA PERTE DE POIDS SANS PENALISER LE MUSCLE

Critères spécifiques de prise en charge à mon stade

INCLUSION DES PATIENTS DANS LE PARCOURS MON STADE

mon stade prend en charge des patients atteints de surpoids ou obèses dans la limite d'un poids inférieur ou égal à 200 kg (limite de poids permis pour l'examen de la composition corporelle par le scanner DXA).

- ➔ Si le patient présente des comorbidités (cardiovasculaires notamment) : un suivi cardiologique de moins d'un an avec justificatif d'aptitude sera demandé avant inscription.

Il est indispensable, pour espérer des effets positifs durables de l'exercice physique qu'une prise régulière du ou des médicaments prescrits par le médecin traitant soit effective en parallèle du programme.

EVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Les Programmes Santé proposés par mon stade s'appuient sur un Bilan complet de condition physique. Il est réalisé dans le Laboratoire mon stade, à partir de technologies et de techniques validées, performantes en termes d'exactitude et de reproductibilité, et sous surveillance médicale. 5 étapes d'évaluation complémentaires permettent de recueillir et d'analyser les déterminants et indicateurs utiles à la planification de l'entraînement : analyse de profil, atelier capacités

³ Irrcher I et al. Regulation of mitochondrial biogenesis in muscle by endurance exercise. Sports Med 2003 ; 33(11) : 783-793.

cardiorespiratoires, atelier capacités musculaires, atelier souplesse et proprioception, atelier composition corporelle.

Pour le patient en surpoids ou obèse, le test cardiorespiratoire est réalisé préférentiellement sur cycloergomètre ou sur tapis roulant, selon un protocole adapté permettant d'atteindre le VO₂Max.

- ➔ Si le patient ne peut réaliser de cyclo-ergomètre ou de course sur tapis: un test référencé de marche sur tapis avec pente croissante est mis en place.
- ➔ Si le patient présente une sensation de malaise à l'effort, en dehors de la sensation normale de difficulté de l'exercice : le test d'effort est arrêté.

PLANIFICATION DE L'EXERCICE PHYSIQUE

Pour le patient en surpoids ou obèse, la planification de l'exercice n'est en soi pas différente des principes directeurs appliqués par mon stade.

L'entraînement associe de manière harmonieuse des activités en charge (marche, jogging) et des activités portées (vélo).

Les préparateurs physiques de mon stade adaptent l'entraînement aux possibilités articulaires et tendino-musculaires des membres inférieurs pour éviter ainsi une sur-sollicitation.

A mon stade il est proposé un travail de haute intensité intermittente en travail aérobic et un travail musculaire analytique dit de force maximale et ce de manière adaptée et progressive.

La progression des séances est validée par une bonne tolérance clinique à l'effort. Cette surveillance est plus importante lors des phases de progression de l'intensité du travail.

STAGES D'ENTRAINEMENT

Toute séance encadrée assure la sécurité de l'entraînement afin de limiter au maximum les risques d'effets indésirables.

Echauffement

L'échauffement fait partie intégrante des séances d'entraînement mon stade. Il se réalise à une intensité faible. Cette phase est indispensable pour permettre une parfaite adaptation cardiorespiratoire et musculaire périphérique à l'entraînement physique. Elle permet en particulier d'obtenir une bonne vasodilatation artérielle grâce à un relâchement complet des résistances vasculaires périphériques notamment coronariennes.

Corps de séance

Pour le patient en surpoids et obèse, le corps de séance n'est en soi pas différent des principes directeurs appliqués par mon stade.

Chaque séance de 1 heure et 30 minutes consiste en un circuit associant des exercices d'intensités et de durées variées, déterminées à partir des capacités maximales individuelles évaluées lors du Bilan et alternant travail cardiorespiratoire et renforcement musculaire à l'aide d'appareils d'entraînement (tapis de course, presses, etc.) et de petit matériel (ballons, élastiques, etc.).

Une vigilance particulière est apportée sur les contrôles avant, pendant et après la séance.

Contrôles de la tolérance à l'effort: A chaque étape du plan (initiation, modification des durées et des intensités de travail)

En cas de diabète de type 2 associé: A chaque étape du plan (initiation, modification des durées et des intensités de travail), un contrôle de la glycémie capillaire est réalisé :

- Pour valider la tolérance glycémique à l'effort proposé,
- Pour vérifier l'effet de l'entraînement sur la baisse de la glycémie à l'effort, ne pas méconnaître une hypoglycémie.

Les conseils ne varient pas de ceux donnés et référencés dans le paragraphe consacré à l'hypoglycémie dans la fiche diabète de type 2.

➡ Pour en savoir plus voir la Fiche « Diabète de type 2 »

Toute constatation d'intolérance clinique et/ ou tensionnelle à l'effort nécessite de revenir à l'intensité précédente, bien tolérée et de réadapter la progression du plan d'entraînement.

Récupération

La récupération fait partie intégrante des séances d'entraînement mon stade. Elle se réalise à une intensité faible. Cette phase est indispensable pour permettre un bon relâchement musculaire en fin de séance.

ENTRAINEMENT EDUCATIF

Les séances d'entraînement à mon stade ont un objectif éducatif, visant à faire acquérir aux patients des connaissances et des compétences sur leur pathologie et les relations avec l'activité physique et sportive.

Qu'est-ce que une activité physique et sportive adaptée ?

Pratiquer selon une fréquence, une intensité, un temps, un type.

Pourquoi pratiquer une activité physique et sportive ?

Développer la masse musculaire, mobiliser et utiliser la masse grasse pendant et après l'exercice, augmenter la dépense énergétique au quotidien.

Quelles sont les conduites à tenir pour avoir des effets bénéfiques ?

Entretenir ou développer ses capacités cardiorespiratoires et musculaires, équilibrer son alimentation, réduire ou stopper la consommation de tabac.

Y a-t-il des précautions particulières à prendre ?

Ne pas fumer 2 heures avant ni 2 heures après l'exercice si l'on est fumeur, respecter les phases d'échauffement et de récupération, s'hydrater, signaler tout symptôme qui semblerait inhabituel (douleur dans la poitrine, malaise, essoufflement anormal, palpitations) survenant à l'effort ou juste après l'effort.