

Journée territoriale
« De la prescription d'activité
physique adaptée au sport-santé »

Le Médocosport-santé du CNOSF

Dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives

Docteur Véronique MEYER
Membre de la commission médicale du CNOSF
Chartres le 3 novembre 2015



Le projet « sport santé » de la commission médicale du CNOSF

C'est la conception et la réalisation de protocoles d'activités - par discipline sportive - adaptées à la personne et à son état de santé, pour guider les prescripteurs au bénéfice des pratiquants.

Ce qui permettra d'élaborer un « Dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives », un « médicosport-santé » du CNOSF.

CONTEXTE

Conçu dès 2009 ce projet a été renforcé par deux décisions essentielles récentes :

- Reconnaissance par l'H.A.S. en 2011 de l'A.P.S.(activité physique et sportive) comme thérapeutique non médicamenteuse.
- Projet de reconnaissance par l'assemblée nationale de l'A.P.S. comme thérapeutique non médicamenteuse (amendement n° 917, présenté par Valérie FOURNEYRON, dans le projet de loi « modernisation du système de santé »)

CONCEPT SPORT SANTE

Dès 2009 définition du concept sport santé par la commission médicale du C.N.O.S.F. :

« Conditions de pratique d'une discipline sportive aptes à maintenir ou améliorer la santé dans le cadre de prévention primaire, secondaire ou tertiaire. »

Comités
sport-santé
des
fédérations

CNOSF
**Commission
médicale**

Expertise (santé et sport)
- Sociétés savantes
- STAPS
- Organismes de recherche
- Commission mixte

Comités sport-santé:

Création au sein de toutes les fédérations volontaires d'un comité sport-santé, dont l'objectif est de mettre en place pour chaque discipline des protocoles adaptés à la personne, ses motivations et son état de santé pour apporter un maximum de bienfaits avec un minimum de risques

- **Associations (ARS et services déconcentrés)**
- **Collectivités territoriales**
- **Organismes sociaux**

Pôle ressource:

	Experts médicaux	Experts STAPS
Publics cibles		
Cancers	Dr T. Bouillet	JM. Descotes
Cardio-vasculaire	Pr F. Carré	N. Thillaye du Boullay
Métabolique	Pr M. Duclos	J. Aucuturier
Seniors	Dr P. Dejardin	A. Convolte

CNOSF :

Dr A. Calmat
Dr P. Le Van
P. Magaloff
Dr V. Meyer

SFMES :

Pr A.X. Bigard
Pr M. Duclos
Pr D. Rivière
Dr J. Lecocq

Qualités et intérêts des disciplines :

Items choisis pour réaliser une description synthétique des principales qualités de chaque discipline sportive ainsi que leurs intérêts potentiels sur la santé :

- **Condition physique générale :**

Endurance – vitesse – Equilibre statique, posture – Equilibre dynamique, équilibre en déplacement – Proprioception – Adresse, précision – Coordination, habiletés psychomotrices.

- **Système musculo-squelettique et fonction musculaire périphérique :**

Masse musculaire – Force, puissance musculaire – Endurance musculaire – Sollicitations mécaniques du squelette – Souplesse, mobilité articulaire, amplitude des mouvements – caractère symétrique vertical / latéral.

- **Capacités cognitives :**

Attention, concentration – Analyse de situation, anticipation, prise de décision – Capacité d'apprentissage, réflexion – Mémoire – Orientation spatio-temporelle.

- **Caractère collectif de la pratique**

Publics Cibles

Dans un premier temps ont été retenus :

- maladies métaboliques (diabète, obésité..)
- maladies cardio-vasculaires
- cancers
- Vieillessement

Pour chaque catégorie de public des niveaux de sévérité ont été retenus en fonction de la stabilité de la pathologie, de son stade et d'éventuelles complications. Les niveaux 1 et 2 permettent la pratique dans un cadre fédéral, le niveau 3 exige un environnement médicalisé.

Bien entendu, dans un second temps, l'ensemble des pathologies seront incluses.

Point d'étape au 3/11/2015

54 fédérations sont engagées dans la démarche et 34 nous ont transmis leur programme sport-santé

Endurance

Aviron
Cyclisme
Cyclotourisme
Golf
Natation
Triathlon

Opposition

Aikido
Badminton
Escrime
Judo
Karaté
Tai Chi
Tennis
Tennis de table

Equipe

Basket-ball
Football
Handball
Rugby
Volley-ball

Nature

Canoë-Kayak
Char à voile
Course d'orientation
Montagne escalade
Ski
Voile

Public spécifique

Handisport
Sport adapté
FSCF
Billard

Multi-activité

Athlétisme
Gymn. volontaire
Sport pour tous
Sports de glace
Gymnastique

Partenariats et concertations

- Académie nationale de médecine
- Collège national des médecins généralistes enseignants (CNGE)
- Société française de médecine physique et de réadaptation (SOFMER)
- Société "VIDAL": projet de version numérique diffusée par les Editions VIDAL vers les professionnels de santé (médecins généralistes, spécialistes, hôpitaux, pharmaciens...)

Proposition de contenu et de format du dictionnaire à visée médicale des APS à destination des prescripteurs

Trois formats de « fiches » et un outil de recherche rapide :

- * **Fiche Professionnels « réduite »** (pour une lecture rapide – chaque rubrique est équipée d'un lien « pour en savoir plus » vers la même rubrique de la fiche complète)
- * **Fiche Professionnels « complète »** (même plan que la fiche réduite)
- * **Fiche Patients** (à imprimer par le médecin ou lien à lui donner – format 1 page recto verso)
- * **Outil de recherche** pour que le médecin puisse identifier rapidement les sports possibles pour un patient donné en fonction de critères qu'il choisit

Plan des fiches « professionnels »

- Description succincte de la discipline
- Bénéfices (condition physique générale, système musculo-squelettique, capacités cognitives, psycho-social)
- Indications (par ICD-10, avec menu déroulant)
 - Publics cibles (prévention primaire, secondaire ou tertiaire)
 - Objectifs thérapeutiques dans cette ICD-10
- Contre-indications (par ICD-10)
- Adaptations possibles de la pratique
- Risques (métaboliques et par appareil)
- Précautions et prévention des accidents
- Cas particulier des enfants
- Coûts afférents (selon barème simple)
- Densité du réseau de clubs (selon barème simple)
- Contacts utiles
- Sources et bibliographie (uniquement dans la fiche complète)

Plan de la fiche « patients »

- Description succincte de la discipline
- Bénéfices
- Risques
- Précautions et prévention des accidents
- Cas particulier des enfants
- Equipements et coûts afférents (selon barème simple)
- Contacts utiles

Outil de recherche rapide face à un patient donné

Le principe est d'offrir au prescripteur un moyen d'obtenir rapidement une sélection de sports adaptés aux caractéristiques de ses patients, par un système de cases à cocher, de curseur à déplacer ou de listes déroulantes.

Finalités

- Aide à la « prescription » : les activités physiques et sportives étant une thérapeutique non médicamenteuse pour un grand nombre de pathologies
- Indication, préconisation, conseil : les activités physiques et sportives étant un facteur de santé publique, de prévention des maladies dans la population générale ou dans certains groupes (personnes âgées notamment)
- Activité encadrée et sécurisée (grâce à une structuration de l'offre)

9 décembre 2015 : journée sport santé du CNOSF avec présentation du médicosport-santé du CNOSF

2016 : réalisation et diffusion progressive de la base de données numérique vers les professionnels de santé

Canoë-kayak et cancer du sein (dragon boat) : les principes

Adaptations :

- pratique en groupe (module l'intensité de l'effort)
- longueur et poids de pagaie adaptés
- gilet adapté (échancré)

Effets attendus :

- amélioration du drainage lymphatique,
- réduction de la fatigue et du risque de récurrence,
- lien social et plaisir (glisse, milieu naturel)

Particularités des séances

- Encadrants formés
- 3 séances par semaine (si possible)

