

CAPAS 2010

Harmonisation territoriale des pratiques
d'éducation thérapeutique à l'APA:

l'expérience du Nord-Pas-de-Calais

RIQUOIR Michel
PLATEFORME SANTE DOUAISIS



Université Pierre et Marie Curie - 12 et 13 novembre 2010

Harmonisation des pratiques

Représentations: 43,5%

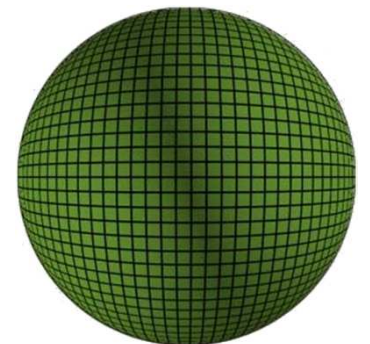
Connaissances: 62,3% NPdC / 62,7% national

AP et sédentarité: 40,0% NPdC / 42,5% national

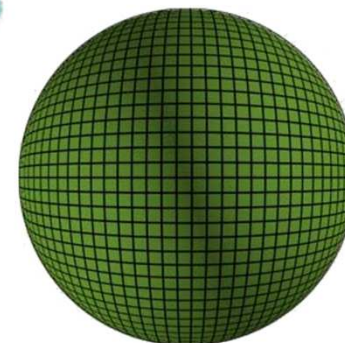
Temps assis ou couché sur une journée habituelle(hors sommeil)

4h28 NPdC / 4h44 national

Baromètre santé nutrition 2008 - inpes



Harmonisation des pratiques

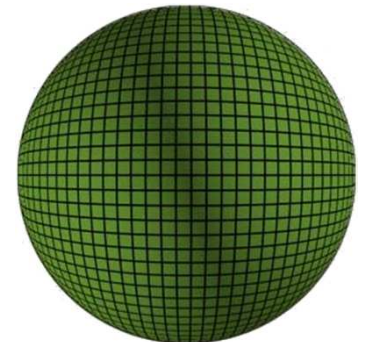


Structure et Contenu du programme

- ❖ **CYCLE D'INTEGRATION**
 - ❖ Séances initiale et finale

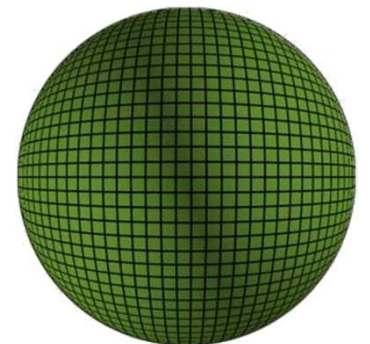
- ❖ **CYCLE INITIAL**
 - ❖ Séances pratiques
 - ❖ Séances théoriques
 - ❖ Organisation du suivi éducatif

- ❖ **COORDINATION et SUIVI de PROGRAMME**



CYCLE D'INTEGRATION

- ❖ entretien médico-sportif
- ❖ entretien motivationnel
- ❖ évaluation de condition physique



Harmonisation des pratiques

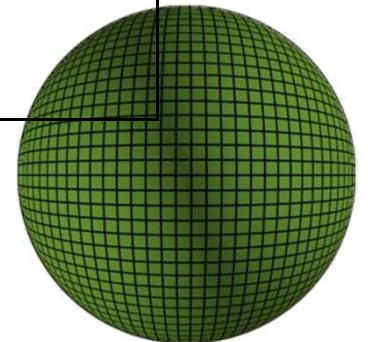
CYCLE D'INTEGRATION

EVALUATION DU STADE DE MOTIVATION

EVALUATION DU NIVEAU D'ACTIVITE PHYSIQUE ET DE SEDENTARITE

EVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

EVALUATION DES REPERES ANTHROPOMETRIQUES



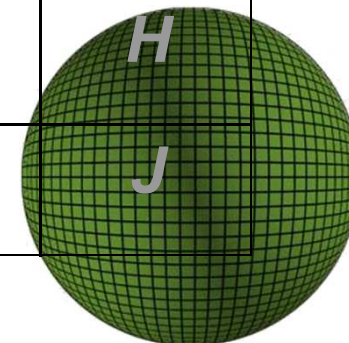
Harmonisation des pratiques

Stade de motivation

(Consensus de Nancy - 2005)

répondre aux cinq questions en entourant la réponse vous correspondant

	<i>oui</i>	<i>non</i>
Faites-vous actuellement une Activité Physique Modérée (APM)*?	A	B
Avez-vous l'intention de faire une APM dans les 6 mois à venir?	C	D
Faites-vous actuellement une APM régulièrement (3/sem)?	E	F
Avez-vous fait une APM régulière au cours des 6 derniers mois?	G	H
Avez-vous déjà fait une APM régulière pendant au moins 3 mois par le passé?	I	J

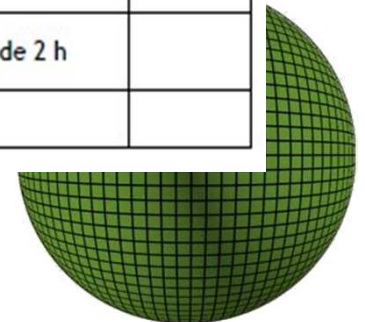


Harmonisation des pratiques

Evaluation du niveau d'activité physique et de sédentarité

(Questionnaire de Ricci et Gagnon modifié - 2007)

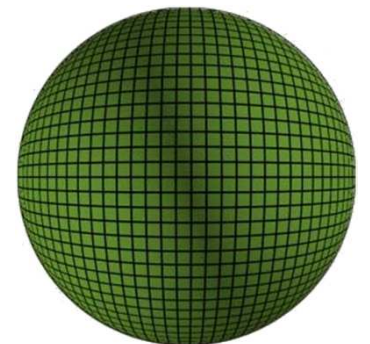
Calculer en additionnant le nombre de points correspondant à la case cochée à chaque question	1	2	3	4	5	SCORE
<u>A. ACTIVITES SPORTIVES ET RECREATIVES</u>						
1. Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ou récréatives ?	<input type="checkbox"/> non				<input type="checkbox"/> oui	
2. A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	<input type="checkbox"/> 1 à 2/mois	<input type="checkbox"/> 1/sem	<input type="checkbox"/> 2/sem	<input type="checkbox"/> 3/sem	<input type="checkbox"/> 4/sem	
3. Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	<input type="checkbox"/> - de 15'	<input type="checkbox"/> 16 à 30'	<input type="checkbox"/> 31 à 45'	<input type="checkbox"/> 46 à 60'	<input type="checkbox"/> + de 60'	
4. Habituellement comment percevez-vous votre effort ?(1=très facile, 5=difficile)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
<u>B. ACTIVITES QUOTIDIENNES</u>						
5. Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	<input type="checkbox"/> Légère	<input type="checkbox"/> Modérée	<input type="checkbox"/> Moyenne	<input type="checkbox"/> Intense	<input type="checkbox"/> Très intense	
6. En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage,..?	<input type="checkbox"/> - de 2 h	<input type="checkbox"/> 3 à 4 h	<input type="checkbox"/> 5 à 6 h	<input type="checkbox"/> 7 à 9 h	<input type="checkbox"/> + de 10 h	
7. Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	<input type="checkbox"/> - de 15'	<input type="checkbox"/> 16 à 30'	<input type="checkbox"/> 31 à 45'	<input type="checkbox"/> 46 à 60'	<input type="checkbox"/> + de 60'	
8. Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	<input type="checkbox"/> - de 2	<input type="checkbox"/> 3 à 5	<input type="checkbox"/> 6 à 10	<input type="checkbox"/> 11 à 15	<input type="checkbox"/> + de 16	
<u>C. SEDENTARITE</u>						
9. Combien de temps consacrez-vous à la station assise (loisirs, télé, ordinateur, travail,...) ?	<input type="checkbox"/> + de 5 h	<input type="checkbox"/> 4 à 5 h	<input type="checkbox"/> 3 à 4 h	<input type="checkbox"/> 2 à 3 h	<input type="checkbox"/> - de 2 h	
Profil	inactif <input type="checkbox"/> 18	actif <input type="checkbox"/> 35	très actif <input type="checkbox"/>			



Harmonisation des pratiques

Tests de condition physique

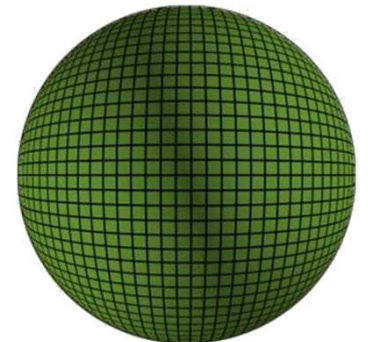
- Test de marche : 6 min sur sol en intérieur
- Test d'endurance musculaire : « levé-assis d'une chaise »
- Test de souplesse : distance doigts/sol (debout ou assis)
- Test d'équilibre : statique (appui bipodal, unipodal)
dynamique (marche sur une ligne)



Harmonisation des pratiques

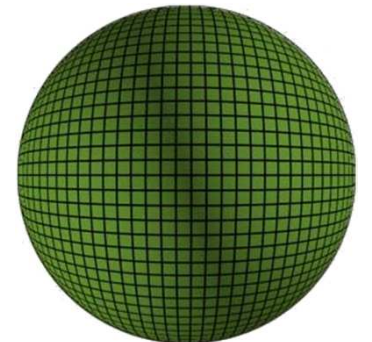
Recueil des données anthropométriques

- Taille
 - Poids
 - Tour de taille
- IMC



CYCLE INITIAL

- *Motiver à la pratique d'APA au long cours*
- *Augmenter le niveau d'activité physique*
- *Améliorer la condition physique*
- *Aider au contrôle pondéral et des indicateurs de santé*



CYCLE INITIAL

Séances pratiques :

1. séances à visée cardio-respiratoire :



intensité modérée : essoufflement modéré, légère sudation, BORG entre 4 et 7

2. séances de renforcement musculaire :



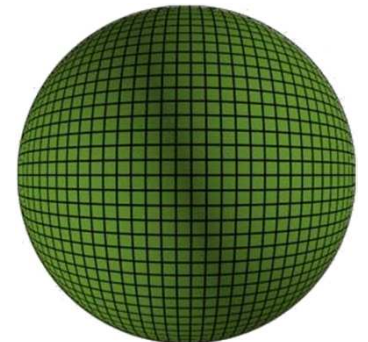
respiration : expiration sur le temps de travail, inspiration sur le temps de repos

3. séances de souplesse

4. séances ludiques :



intensité modérée : essoufflement modéré, légère sudation, BORG entre 4 et 7



CYCLE INITIAL

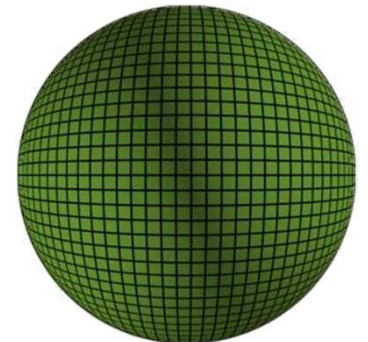
❖ Séances théoriques :

- ❖ peut représenter jusqu'à 20% de la totalité du programme
- ❖ sous forme d'animation de groupe
- ❖ thème sur l'activité physique et santé

❖ Messages éducatifs (ARASP) :

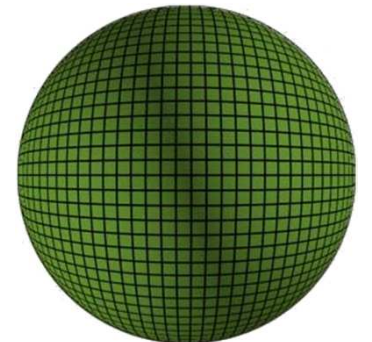
- ❖ Régulière
- ❖ Adaptée
- ❖ Sécurisante
- ❖ Progressive

par l'intermédiaire du (FIT) Fréquence Intensité et Temps



Coordination et suivi de programme Structure d'accompagnement

- *nature des structures relais*
- *compétences des encadrants des structures relais*
- *capacité d'accueil de la structure*



PERSPECTIVES 2011

- Actualisation
- Accueil d'autres établissements
- Guide régional

