

LIVRET D'ACCUEIL

1^{er} COLLOQUE SPORT-SANTE DE L'INDRE

Thème

« *SPORT SUR ORDONNANCE* »



LUNDI 11 MARS 2019
SALLE GASTON COUTE

Châteauroux, le 11 mars 2019

Mesdames & Messieurs,

Bienvenue à ce premier colloque organisé par le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Indre.

Depuis sa création le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Indre s'est efforcé d'évoluer et de s'adapter aux changements de son territoire. Parallèlement à toutes ses missions principales, le CDOS s'implique dans une action novatrice et bénéfique : l'activité physique en parallèle d'un traitement thérapeutique.

Le Comité directeur du CDOS, sur proposition de la Commission Promotion et Animation (Thierry MASSON et Claude GEBUSSON), a décidé de mettre en place un Colloque « Sport-Santé » afin de faire découvrir les bénéfices des activités sportives et créer des liens et interactions entre les différents intervenants.

Le CDOS a pour missions de défendre et de développer le patrimoine sportif départemental, de représenter le sport départemental pour toutes les questions d'intérêt général auprès des pouvoirs publics, de sauvegarder les valeurs de l'Olympisme, définies par le CNOSF, d'aider les associations dans le domaine de la formation et enfin de mettre tout en œuvre pour développer l'idée et la pratique du sport dans le département.

Ce colloque permettra l'échange et l'approfondissement de la connaissance sur ce sujet innovant et porteur d'espoir pour beaucoup.

Nous tenions à remercier l'ensemble de nos partenaires et les acteurs qui participent à cet événement départemental, ainsi qu'à l'ensemble des médecins ayant accepté d'y intervenir.

En espérant que ce colloque vous éclaire et réponde aux questions que vous vous poseriez.

Merci pour votre présence et votre participation.

Dominique AGUILLON
Président du CDOS 36

CARTE D'IDENTITE

Esprit Olympique et Sportif

Nos Valeurs

Partage, Convivialité, Solidarité, Compétence, Egalité Sociale, Lien Intergénérationnel

Nos Objectifs

Sauvegarder, Communiquer, Fédérer, Rassembler, Participer, Pratiquer, Informer, Développer les valeurs de l'Olympisme

Composition du Comité directeur :

Mr AGUILLON Dominique Président
Mr GEBUSSON Claude Secrétaire Général
Mme MASSON Claudine Trésorière
Mr MASSON Thierry Vice-Président
Mr TOUCHET Marc Vice-Président

Membres :

LOISEAU Laëtita
DUPONT Arlette
BIENVENUT Marie-José
DURANTET Bernard
BESNARD Jean-Claude

2 Salariées : 1 agent de développement – 1 secrétaire comptable

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Indre rassemble en son sein 44 comités départementaux situés sur son territoire.

Le CDOS est centre de ressources et d'information pour le secteur associatif. Il représente le sport départemental, pour toutes les questions d'intérêt général auprès des pouvoirs publics. A ce titre, le CDOS collabore avec la Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations (DDCSPP) et les Collectivités Territoriales.

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Indre dans le cadre de ses actions a recruté un jeune en Service Civique qui a participé activement à la mise en place du colloque.

PROGRAMME

Animation du Colloque par le Dr François BELIN

Discours d'introduction

- ♦ Ouverture du colloque par Dominique AGUILLON Président du CDOS 36
- ♦ Mr FLEURET, Adjoint au maire Délégué au sport
- ♦ Mme PETIPEZ, Vice-Présidente du Conseil Départemental
- ♦ M. FOURY, Directeur de la Direction Départemental de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations

Cadre du sport sur ordonnance

Présentation loi et décrets sport santé par Marie-Hélène GUY de la Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations

Sport Diabète et Obésité

Dr Denis LECOMTE, Pédiatre

Questions/Réponses

Sport et maladies cardio-vasculaires

Dr Olivier POITRINEAU – Chef de service de Cardiologie

Questions/Réponses

Sport et maladies neurodégénératives

Dr Habib HALLAK – Chef de service de neurologie – gériatrie, HAD

Questions/Réponses

Sport et insuffisance respiratoire

Docteurs Florence LAMOTTE Chef de Service de pneumologie et Xavier ROY - Spécialiste en médecine physique et de réadaptation

Questions/Réponses

Sport et cancer

Dr François CHRISTIANN, Chef de service d'Oncologie

Prise en charge en activité physique des patientes atteintes de cancer du sein

Xavier ROY - Spécialiste en médecine physique et de réadaptation

Témoignages

Intervention de la Mutualité Française par Bryan WALTER

Clôture de la soirée par le Président du CDOS 36



LES ORATEURS

Sport diabète et obésité

Dr Denis LECOMTE, Pédiatre



*PLACE DU SPORT ET DE L'ACTIVITE PHYSIQUE CHEZ LES ENFANTS
DIABÉTIQUES (type1 avec déficit en insuline) ET LES ENFANTS EN SURPOIDS*

1° ENFANTS DIABETIQUES TYPE 1

L'Activité Physique ou sportive de moyenne intensité et soutenue (sans dépasser 2/3 de la VO₂ max) rend plus efficace l'insuline injectée et ceci permet de diminuer les doses d'insuline; un effort prolongé risque cependant d'exposer le diabétique à une hypoglycémie pendant ou après l'effort.

Grâce aux capteurs glycémiques, on peut mieux analyser depuis quelques années les variations glycémiques et prévenir les situations d'urgence.

Un effort physique très intense aura pour conséquence, de la même manière qu'un stress, une hyperglycémie transitoire (métabolisme anaérobie) mais qui secondairement pourra provoquer une hypoglycémie tardive (un peu à la façon dont on règle une dette). Il ne faut donc surtout pas dispenser de sport un diabétique mais inclure dans le PAI toutes mesures préventives et curatives en cas d'incident.

2° LES ENFANTS EN SURPOIDS

L'obésité isole souvent l'enfant : rejet des sports collectifs.

EDUCATION THERAPEUTIQUE :

Mise en place d'un calendrier (semainier) d'activité physique : périodes scolaires et hors scolaire. Arriver à définir pour ceux qui ne font pas de sport, une activité physique optimale répondant au mieux aux recommandations actuelles (10000 pas/j ; 1h/j d'activité soutenue...)

On définit les surpoids en bonne santé (risque faible de survenue de complications) et ceux en mauvaise santé, exposant à un risque cardiovasculaire (HTA...), orthopédique (fracture luxation entorse...), métabolique (diabète de type 2). Dans l'enfance, les objectifs sont multiples : limiter la prise de poids, enseigner les règles d'alimentation et d'activité physique adaptées à l'âge, apprendre à bouger, limiter les écrans

Certificat d'inaptitude physique partielle : respecter les signaux du corps (douleur).

CONCLUSION : la sédentarité constitue un défi à la pratique d'un sport ; l'activité physique devrait être quotidienne.



Sport et maladies cardio-vasculaires

Dr Olivier POITRINEAU – Chef de service de cardiologie



SPORT ET CŒUR : 3 QUESTIONS

- Le SPORT a-t-il un EFFET BENEFIQUE sur le PLAN CARDIOVASCULAIRE ?
- Le SPORT présente-t-il des RISQUES CARDIOVASCULAIRES, en particulier des RISQUES de MORT SUBITE ?
- QUEL BILAN faut-il pratiquer AVANT de délivrer un CERTIFICAT de NON-CONTRE INDICATION à la PRATIQUE d'un SPORT ou d'une COMPETITION ?

Effets bénéfiques :

- La lutte contre la sédentarité est aussi importante que l'arrêt du tabac, la prise en charge d'un diabète ou d'une hypercholestérolémie, le traitement adéquat d'une hypertension artérielle.
- Au moins une demi-heure de marche par jour.
- Privilégier les sports d'endurance : marche, bicyclette, course à pied et natation.

QUEL BILAN pour QUEL CERTIFICAT ?

INTERROGATOIRE

ANTECEDENTS

FACTEURS DE RISQUE

SYMPTOMES

EXAMEN CLINIQUE (souffle, pression artérielle)

ECG

EVENTUELLEMENT : ECHOGRAPHIE CARDIAQUE, EPREUVE D EFFORT, HOLTER

PLACE de l' ELECTROCARDIOGRAPHIE (1)

Chez tout demandeur de licence pour la pratique d'un sport de compétition, il est utile de pratiquer en plus de l'interrogatoire et de l'examen physique, un ECG de repos 12 dérivations à partir de 12 ans, lors de la délivrance de la 1^{ère} licence, renouvelé ensuite tous les trois ans, puis tous les 5 ans, à partir de 20 ans jusqu'à 35 ans.

Pr François Carré (Cardiologie du sport, Rennes)

PLACE de l' ECG (2)

Pour le « sportif du dimanche », on recommandera la pratique de l'ECG pour toutes les licences, tous les trois ans de 12 à 20 ans, puis tous les 5 ans, chez les sportifs symptomatiques, et enfin pour tous les sujets à haut risque cardiovasculaire.

J.L. BUSSIERE (Cardiologie du sport, Paris)



Sport et maladie neurodégénérative

Dr Habib HALLAK – Chef de service de neurologie



Le traitement de la maladie de parkinson repose sur plusieurs facteurs, particulièrement l'intégration d'un programme d'exercice physique qui favorise le maintien de l'autonomie et aide à maximiser les effets des médicaments, ce qui permet d'avoir une meilleure qualité de vie.

Le bénéfice de l'activité physique :

L'activité physique permet d'améliorer la flexibilité musculaire, l'amplitude articulaire, la coordination, l'équilibre, la marche et l'élocution.

Il est absolument recommandé de faire évaluer l'état clinique du patient par un professionnel de la santé avant de s'engager dans un programme d'activité physique qui ne doit pas remplacer les médicaments.

L'activité physique peut être variée : tai chi, yoga, danse, chant, marche, marche nordique, natation, vélo, console de jeux Wii fit ou encore bicyclette stationnaire ou tapis roulant.

Il est préconisé d'effectuer la marche de façon quotidienne et planifier les exercices dans de courtes séances.

L'activité physique a comme objectif de garder une souplesse physique et maintenir une posture correcte ainsi qu'une coordination adaptée aux besoins du patient.

La relaxation aide au relâchement de la tension musculaire secondaire à la rigidité.

NOTES



Sport et insuffisance respiratoire

Docteurs Florence LAMOTTE Chef de Service de pneumologie et Xavier ROY - Spécialiste en médecine physique et de réadaptation

Prise en charge en activité physique adaptée des patients insuffisants respiratoires

Les patients insuffisants respiratoires du fait de leur pathologie, ont une perte d'autonomie qui diminue leur espérance de vie.

L 'activité physique adaptée (renforcement musculaire, Marche thérapeutique...) leur permet de retrouver une indépendance physique et ainsi de prolonger leur vie.

Mais du fait de leur pathologie, cette dernière devra être faite selon des règles très strictes concernant la fréquence cardiaque à atteindre, les saturations à conserver et les distances de marche à ne pas dépasser...

C'est pourquoi cette prise en charge devra être bien encadrée par les médecins et les éducateurs physiques.

NOTES



Le Colloque Sport et Santé est l'occasion de rappeler que l'activité physique intervient dans la prévention des cancers, la diminution du risque de progression ou de récurrence, et la diminution des conséquences et séquelles de l'après-cancer.

C'est le seul moyen efficace de prise en charge de symptômes tels que la fatigue ; les médicaments, aux effets secondaires parfois importants, n'ont pas d'intérêt. Les contre-indications sont peu fréquentes, et souvent transitoires. La prescription est possible depuis mars 2017, mais la prise en charge financière n'est pas systématique, ce qui est un frein. Au Centre Hospitalier de CHATEAUROUX, un programme d'activité physique adaptée est prévu au cours de certains traitements réalisés dans le service d'Oncologie Médicale, en association avec le Centre de Soins de Suite et de Réadaptation.

L'avenir est à l'organisation de la poursuite de cette activité après les traitements, par un maillage du territoire par des professionnels impliqués.

NOTES

Prise en charge en activité physique des patientes atteintes de cancer du sein

Dr Xavier ROY - Spécialiste en médecine physique et de réadaptation

Actuellement il est démontré que l'activité physique effectuée chez les patientes atteintes de cancer du sein permet de mieux affronter leur chimiothérapie, d'avoir moins de douleurs et d'augmenter leur espérance de vie.

Par contre, cette prise en charge peut être très délétère pour la patiente si elle n'est pas faite en ayant abordé l'ensemble de sa problématique clinique (type de tumeur, type de chirurgie, type de chimiothérapie...)

La prise en charge de ce type de patiente est donc aussi efficace que complexe.

NOTES

L'activité physique : ressource salutaire quotidienne

Le 31 janvier 2018, le rapport de la mission flash commandée par la commission des Affaires sociales de l'Assemblée nationale sur la prescription d'activité physique à des fins thérapeutiques précise que « la démonstration scientifique des bienfaits de l'activité physique pour la santé n'est aujourd'hui plus à faire ».

Pratiquer une activité physique, définie comme tout mouvement, produit par les muscles squelettiques responsables d'une augmentation de la dépense énergétique, contribue au maintien voire à l'amélioration de sa santé physique, psychologique et sociale. Encore faut-il le faire !

L'intervention proposée sera orientée sur les conditions facilement mobilisables pour se lancer dans une pratique régulière pérenne, quel que soit son âge, que l'on soit atteint ou non d'une pathologie

A propos de la Mutualité Française Centre-Val de Loire :

La Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF) est le premier mouvement social de France : plus d'une personne sur deux est mutualiste. Elle fédère la quasi-totalité des mutuelles santé. Son rôle est de représenter les mutuelles et de défendre leurs intérêts collectifs. Elle est force de proposition dans les grands dossiers du système de santé.

NOTES

SOURCES ET ADRESSES UTILES

❖ *Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.*

❖ *LOI n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé (1).*

❖ *Décret n° 2016-1157 du 24 août 2016 relatif au certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport.*

❖ **MEDICOSPORT-SANTE** : Le dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives réalisé par les membres de la Commission médicale du Comité national olympique et sportif français, avec la collaboration de la Société française de médecine, de l'exercice et du sport et avec le soutien financier de la Fondation du Sport Français –Henri Sérandour.

❖ **Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes.** Ce guide est téléchargeable sur : www.has-sante.fr

❖ **Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité** :
ÉTAT DES LIEUX DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA SÉDENTARITÉ EN FRANCE

❖ **Guide départemental** :

Répertoire des structures proposant de l'activité physique adaptée aux Affection Longues Durées (ALD)

Les associations et clubs sportifs : La berrichonne athlétisme, US Aigurande basket, ADESLI, US Argenton Tennis, Comité Départemental de Randonnée, Club de Gymnastique de Touvent, Association de randonnée de la Brenne, Rondisport, Club des dauphins du Blanc, Karaté club de Châteauroux, UFOLEP.

❖ **Portail du Sport sur Ordonnance du Centre Val de Loire** :
www.sport-sante-centrevaldeloire.fr

LES ATELIERS PRESENTS AU GYMNASSE DE BELLE ISLE

Karaté Club de Châteauroux : Diabète ; Cancer du sein et Surpoids.

Union Sportive Argenton Tennis : Cancer, Diabète de type 2, Surpoids, Obésité, Hypertension.

Club de Gymnastique Volontaire de Touvent : Maladie de Parkinson avec l'association France Parkinson.

Les Dauphins du Blanc : Obésité, Diabète, Maladies cardiovasculaires, Maladies respiratoires, Cancer, Maladies neurodégénératives.

Avenir Club Issoudun : (Handicap, Mental et Physique, Remise en forme)

Tir Olympique Issoldunois

Marche nordique UFOLEP

Basket Poinçonnet

Association Rugby « RUBies » et ligue d'OCCITANIE de rugby de Toulouse

Agence Régionale de Santé

Direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations

Association Française des diabétiques de l'Indre

France AVC 36

Diapason 36

CODES 36

Fédération Française de Cardiologie

Ligue contre le cancer

Mutualité Française

Contrat Locaux de Santé du département

Audrey MARTIN Diététicienne

Arnaud BUTIN Educateur Sportif

LE COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DE L'INDRE VOUS REMERCIE D'AVOIR PARTICIPE A LA 1^{ère} EDITION DU COLLOQUE « *SPORT SANTE* »

Partenaires financiers :



Partenaires institutionnels :





CDOS

INDRE