

SOIREE ORDINALE DU JUIN 2023

Mon kiné,

partenaire santé
de ma performance

mon kinésithérapeute



Ordre des
masseurs-kinésithérapeutes



Mon kiné,

partenaire santé
de ma pratique
sportive

LE POIDS DE LA SEDENTARITE

Les maladies chroniques non transmissibles sont responsables:

- de 38 des 56 millions de morts en 2012 au niveau mondial, soit 68 %
- 40 % d'entre elles étaient des décès prématurés (- de 70 ans).



Ordre des
masseurs-kinésithérapeutes



Mon kiné,

partenaire santé
de ma pratique
sportive

L'inactivité physique a été identifiée comme le 4^e facteur de risque des maladies non transmissibles, impliquées dans plus de 3 millions de morts évitables.



Ordre des
masseurs-kinésithérapeutes

LA PLACE DU KINESITHERAPEUTE

Mon kiné,

partenaire santé
de ma performance

Dans le monde, la sédentarité est à l'origine
d'environ:

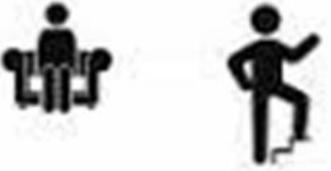
- 27 % des cas de diabète
- 30 % des cas de cardiopathie ischémique
- 21 à 25 % des cancers du sein et du côlon.



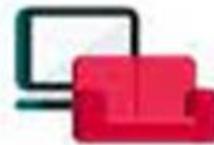
Ordre des
masseurs-kinésithérapeutes

70 % de la population mondiale ne pratique pas la quantité recommandée d'AP permettant d'obtenir des effets protecteurs pour la santé

80% des enfants et adolescents français

Inactif Non-sédentaire 	Inactif Sédentaire 
Actif Non-sédentaire 	Actif Sédentaire 

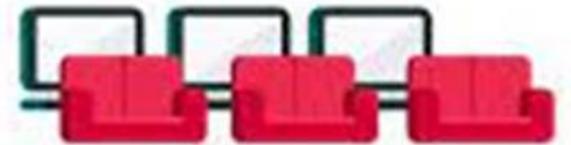
3 NIVEAUX DE SÉDENTARITÉ



Faible
<3 h/j



Modéré
3-7 h/j



Élevé
>7 h/j

LES (MULTIPLÉS) BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

Diminution de la mortalité et augmentation de la qualité de vie.

Facteur majeur de prévention des principales pathologies chroniques (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète....)

Contrôle du poids corporel chez l'adulte et l'enfant.

Maintien de l'autonomie des personnes âgées

Croissance harmonieuse chez l'enfant et l'adolescent.

Amélioration de la santé mentale (anxiété, dépression).

Bénéfices liés à la santé maternelle et du fœtus **Elément majeur du traitement des principales pathologies chroniques (cardiopathies ischémiques, BPCO...)**

Amélioration de la qualité et de la quantité de sommeil et amélioration de l'éveil diurne.

RELATION BENEFICES / RISQUES NETTEMENT EN FAVEUR DE L'AP

NIVEAUX DE PREUVE ELEVES DES EFFETS BÉNÉFIQUES DE L'AP POUR LES DIFFÉRENTES PATHOLOGIES

LA PLACE DU KINESITHERAPEUTE

Mon kiné,

parten
de ma per

FORCES

- Des professionnels sensibilisés à l'activité physique
- Les pré-requis: connaissance de la pathologie
- Donc des compétences et une appétence des M-K
- Au contact des patients en ALD, un « maillage » important

FAIBLESSES

Le financement

L'agenda des professionnels

OPPORTUNITES

Une politique de santé tournée vers la prévention, un impératif

La loi « sports et santé »

« MENACES »

Menace de ne pas saisir les opportunités dans un secteur concurrentiel: manque de visibilité de l'action des professionnels sur une discipline pourtant pratiquée depuis longtemps



LE KINESITHERAPEUTE, LEVIER de l'AP?



Mon kiné,

partenaire santé
de ma performance



Ordre des
masseurs-kinésithérapeutes

LE KINESITHERAPEUTE, LEVIER de l'AP?

INFORMER
SENSIBILISER A L'AP
DANS LES DIFFERENTS
NIVEAUX DE PREVENTION

Mon kiné,

partenaire santé
de ma performance

MESSAGES CLÉS

1 L'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit.
La pratique d'une activité physique régulière peut prévenir et aider à gérer les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et le cancer, responsables de près des trois quarts des décès dans le monde. L'activité physique peut également réduire les symptômes de dépression et d'anxiété et améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général.

2 Toute quantité d'activité physique vaut mieux qu'aucune activité physique, et « plus, c'est mieux ».
Dans l'intérêt de la santé et du bien-être, l'OMS recommande que les adultes pratiquent au moins 150 à 300 minutes d'activité aérobique d'intensité modérée par semaine (ou la durée équivalente d'activité d'intensité soutenue) et que les enfants et les adolescents pratiquent en moyenne 60 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée par jour.

3 Toute activité physique compte. L'activité physique peut être pratiquée au travail, pour se déplacer (à pied, en roller et à vélo), sous forme de sport ou de loisir, ou encore dans le cadre des tâches ménagères et quotidiennes.

4 Le renforcement musculaire est bénéfique pour tous. Les personnes âgées (de 65 ans et plus) devraient ajouter des activités physiques qui mettent l'accent sur l'équilibre et la coordination et des exercices de renforcement musculaire, pour contribuer à prévenir les chutes et pour une meilleure santé.

5 Une sédentarité excessive peut être mauvaise pour la santé. Elle peut accroître le risque de maladies cardiaques, de cancer et de diabète de type 2. Limiter la sédentarité et être actif est bon pour la santé.

6 Tout le monde a intérêt à être plus actif et moins sédentaire, y compris les femmes enceintes et en post-partum et les personnes qui souffrent d'une affection chronique ou d'un handicap.



LE KINESITHERAPEUTE, LEVIER de l'AP?

CONSEILLER,
EDUQUER (ETP)
LEVER LES FREINS

Mon kiné,
partenaire santé
de ma performance

Cœur et activité sportive :



Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

1

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort*

2

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*

3

Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

5

Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

9

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

7

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures $\leq -5^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique

LE KINESITHERAPEUTE, LEVIER de l'AP?

**BILANTER AVANT
LA MISE EN PLACE DE L'AP:
SAP, Bilan Kiné**

Mon kiné,

partenaire santé
de ma performance

Pratiquer une activité physique
avec une
affection de longue durée ?

**PAS SANS
UN BILAN KINÉ !**

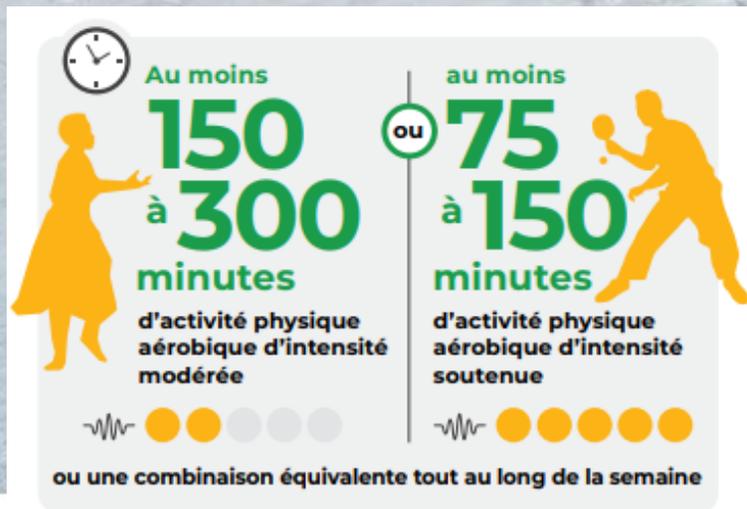


Ordre des
masseurs-kinésithérapeutes

ANIMER, ENTRAÎNER, ENSEIGNER

Mon kiné,

partenaire santé
de ma pratique
sportive



**Les enjeux de santé publique
attachés à l'AP sont nombreux.**

**Le M-K peut tenir
un rôle essentiel
dans la promotion de l'AP.**

**POUR LE PATIENT... ET LE M-K,
LE MOINDRE MOUVEMENT
COMPTE**

CONCLUSION

Mon kiné,

partenaire santé
de ma pratique
sportive



Ordre des
massieurs-kinésithérapeutes



MERCI!

**Soyons
actifs**
Tout le monde
Partout
Tous les jours