

Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

COORDONNER POUR MIEUX SOIGNER ENSEMBLE

Nos missions :

- Faciliter l'accès aux soins
- Organiser des parcours de soins et des actions de prévention
- Gestion des crises sanitaires graves
- Renforcer le lien ville/hôpital et la qualité des soins
- Assurer le lien entre les soignants et faciliter leur installation sur notre territoire



Site Internet

Sur les Réseaux Sociaux CPTSPML

LinkedIn



YouTube



cptspaysdesmaureslittoral.fr



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Le mot des Co-présidents

Au sein de la CPTS PML, nous avons choisi de promouvoir l'hygiène de vie auprès de la population de notre territoire.

L'activité physique est aujourd'hui reconnue comme une thérapeutique non médicamenteuse en appui du traitement et en prévention des pathologies.

En tant qu'experts du mouvement et spécialistes de la physiologie humaine, les kinésithérapeutes jouent un rôle essentiel dans la promotion du bien-être physique.

En plus des traitements traditionnels et dans le cadre de leur rôle d'éducateur sportif, ils développent de plus en plus l'activité physique adaptée (APA) afin d'améliorer la santé et la qualité de vie des patients atteints de maladies chroniques et/ou déconditionnés.

Nous vous souhaitons de bonnes séances.



Dr Isabelle Canonne
Dr Philippe Laurent
Co-Présidents de la CPTS PML

Séance d'étirements 6 à 20min

Cycle de 6 exercices à faire 3 à 6 fois.

Chaque exercice doit être fait pendant 30 s à 1 min.

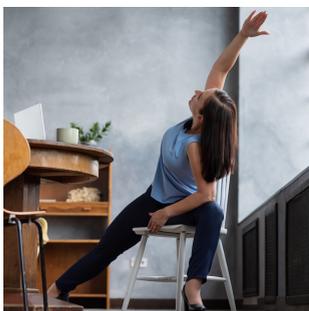
1.



2.



3.



4.



5.



ou



6.



ASTUCE :

Utilisez un mur ou une chaise pour vous stabiliser.

Séance de renforcement musculaire

Durée : 10 à 30 minutes

Cycle de 5 exercices à faire 3 à 5 fois.
Chaque exercice doit être fait pendant 30 s à 1 min.

1.



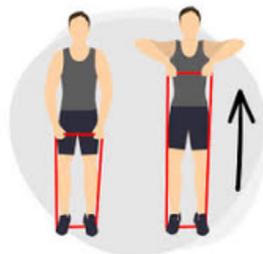
2.



3.



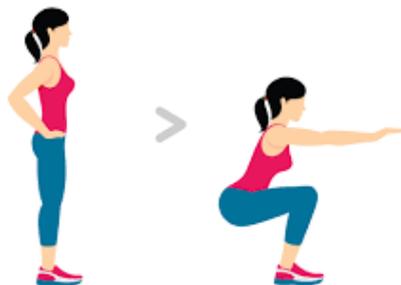
4.



5.



ou



ASTUCES :

- Utilisez des petites bouteilles d'eau ou des boîtes de conserve à la place des élastiques.
- Un marche pied ou une marche d'escalier.

Les bienfaits de l'APA

- **Amélioration et maintien de la condition physique :**
Gain et maintien de la force et de la masse musculaire, renforcement des os, amélioration de la résistance.
- **Entretien et amélioration de la coordination, de l'équilibre**
- **Régulation de la glycémie**
- **Gestion du poids**
- **Amélioration de la qualité de vie**

- **Renforcement système immunitaire**
Réduction du risque d'infections et de complications
- **Renforcement du système cardiovasculaire :**
Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique, réduction de la pression artérielle
- **Gestion de la douleur**
- **Réduction de la fatigue**

- **Bien être mental :**

Amélioration de l'humeur, Réduction du stress et de l'anxiété, diminution des syndromes dépressifs. Amélioration de l'estime de soi.

- **Bien être physique :**

Entretien de la souplesse et de la mobilité articulaire

Activité Physique et Sédentarité

Qu'est-ce que l'activité physique ?

L'**activité physique** (AP) consiste à mettre le corps en mouvement de façon à avoir une dépense d'énergie supérieure à celle du repos.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande 30 min/jour d'activité physique d'intensité modérée à intense, au minimum par tranches de 10min.



L'**inactivité physique** est définie comme la non atteinte des recommandations de l'OMS en terme d'AP.

Le sport est une forme d'activité physique.

Et la sédentarité ?



A partir de 3h/jour assis ou allongé (hors repos et sommeil), on parle de **sédentarité**.

Il faut donc bouger toutes les deux heures pour limiter la sédentarité.

Donc on peut avoir une activité physique régulière ET être sédentaire !

L'activité physique dans tous ses états

Bouger à la maison

jardinage, ménage, jouer avec les
petit-enfants...



Bouger lors des déplacements

marche, marche nordique, vélo
classique ou électrique, fauteuil
roulant manuel, escaliers,
faire les courses...

Bouger dans les loisirs
danse, pétanque, natation, randonnée,
yoga, pilate, gym, Tai-chi, Qi Gong,
promenade avec le chien/entre
copines...



**Bouger en établissements
sanitaires et sociaux**
**Avec votre Kiné ou
Éducateur Sportif en ville**

L'important est de se faire plaisir !