Le Haut Conseil de la santé publique encourage la reprise de l'activité physique adaptée après le confinement aux personnes atteintes par une maladie chronique

La Direction générale de la santé a posé des questions au Haut Conseil de la santé publique sur la reprise de l'activité physique adaptée aux personnes atteintes de maladies chroniques et aux personnes en récupération suite à une infection due au Covid-19. Après avoir été sollicité, le Haut Conseil a effectué des recommandations sur la nécessité et le contexte de la reprise d'une activité physique adaptée.

La Fédération Française des Diabétiques, déjà investie dans cette cause, vous aide à reprendre une activité physique adaptée et vous accompagne dans les étapes pour une reprise progressive de vos habitudes !

Le rappel des bénéfices de l'activité physique adaptée sur la santé !

En 2011 l'activité physique a été considérée par la Haute Autorité de Santé comme une thérapeutique non médicamenteuse utilisable en prévention des pathologies chroniques.
Cette pratique demande une participation active du patient, c'est pourquoi l'impact positif de l'activité physique sur la santé a été rappelé par le Haut Conseil de la santé publique.

L'effet thérapeutique de l'activité physique a été démontré par l'expertise collective de l'Inserm. Voir le lien suivant : https://www.inserm.fr/information-en-sante/expertises-collectives/activite-physique-prevention-et-traitement-maladies-chroniques

Cette expertise a précisé que l'activité physique adaptée doit être réalisée entre 2 à 3 fois par semaine (séances de 30 à 60 minutes). Elle permet de réduire la mortalité, les aggravations, retarde l'entrée en dépendance pour les groupes de pathologies étudiées dont les maladies cardiaques et vasculaires, l'artériopathie, les cancers, la dépression, les schizophrénies, les maladies ostéo-articulaires, le diabète et l'obésité.

Pour plus d'informations sur les bénéfices de l'activité physique pour la santé, vous pouvez consulter l'article sur le site de la Fédération française des diabétiques:
https://www.federationdesdiabetiques.org/information/sport-activite-physique

Est-il possible de se faire prescrire une activité physique ?

Selon le Haut Conseil de la santé publique, la prescription par un professionnel de santé d'une activité physique adaptée est indispensable aux patients atteints d'une maladie chronique. Dans cette perspective, le Haut Conseil recommande qu'une évaluation de l'aptitude physique et fonctionnelle des personnes soit réalisée, par un test de marche de 6 minutes et de force de préhension* , afin de mesurer l'impact du confinement sur les capacités physiques de chacun et d'envisager avec eux l'activité la plus adaptée.

Que recommande le Haut Conseil de la santé publique pour la reprise de l'activité physique adaptée aux patients en affection de longue durée (ALD) ou ayant des facteurs de risque ?

L'exercice de l'activité physique adaptée des personnes en affection de longue durée reprendrait dans les conditions suivantes afin d'assurer la reprise de l'activité physique adaptée dans le respect des consignes de

sécurité sanitaire :

- La reprise de cette pratique est envisagée à condition qu'une distance physique d'au moins 1 mètre et de 4 mètres carré autour des personnes soit possible dans l'espace où se déroule cette activité. Au vu de la difficulté de porter un masque, il est conseillé d'augmenter cette distance.
- Le responsable pouvant encadrer une pratique sportive est tenu de désigner un référent Covid-19 salarié ou prendre cette responsabilité lui-même. Il est aussi tenu de formaliser les règles de prévention et de les adapter en prévention de la transmission du virus, de respecter les gestes barrières, et adapter les mesures aux locaux.
- Afin d'assurer un retour progressif à la pratique, les craintes et réticences des patients à l'égard du Covid-19 doivent être prises en compte afin d'adapter le programme de l'activité pour en assurer la continuité. En effet, la régularité de cette activité contribue à améliorer les capacités du système immunitaire.

La Fédération encourage une reprise en douceur [#SlowDiabète] de l'activité physique pour son effet thérapeutique et bénéfique sur la santé et le bien-être des patients

Il est recommandé aux personnes ayant réduit ou cessé leur activité physique de reprendre progressivement leurs habitudes. Une alimentation équilibrée et une pratique régulière contribuent à la diminution des risques de maladie chronique et participe à votre bien-être. Qui plus est, à la suite d'une période de confinement, où le corps s'est habitué à la sédentarité.

Il est important de ne pas stigmatiser les personnes à risque, surtout dans le contexte de la crise sanitaire

Les personnes atteintes par une maladie chronique ont été plus durement freinées à la reprise d'une activité physique suite au confinement, c'est pourquoi la Fédération s'est investie pendant la période de confinement pour vous aider à prendre pleinement soin de votre santé !

Vous pouvez retrouver les vidéos Live de la Fédération sur l'activité physique et l'équilibre alimentaire en suivant ces liens :

https://www.youtube.com/playlist?list=PLPSn7UuJx_FXQypP-sNxRWAdENquIjlUG

Pour suivre nos actualités :

Je m'inscris à la newsletter

** Exercice consistant à agripper ou saisir un objet*

Source :

http://www.onaps.fr/

Crédit photo : Adobe Stock