

MOBILISATION AUTOUR DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE



Secteur prévention, Secteur sanitaire
Porteur de projet :
MAISON DE SANTE DE BIGNOUX,
Etablissement ou service, Privé non
lucratif, Fourneau Christelle infirmière

Public :
Patients
Territoire de l'action :
Ville de Bignoux Région ALPC
Coordonnées :
37 route de la forêt
BIGNOUX
86 800 06 73 30 52 77
fourneau.ch@gmail.com

● Action de prévention ou de promotion de la santé

En partenariat avec les médecins généralistes de la maison de santé, l'infirmière de prévention (Asalée), et les professeurs APA du comité départemental du sport adapté (CDSA), nous avons élaboré un projet de promotion de la santé, en remobilisant les personnes sédentaires, porteurs ou non de maladie chronique, à l'activité physique.

L'action a été mise en oeuvre sur le terrain.

en lien avec les recommandations du PNNS, les bienfaits de l'activité physique pour la santé, nous nous sommes aperçus des difficultés que pouvaient ressentir, et exprimer les patients atteints d'une maladie chronique, sédentaire à renouer avec l'activité physique.

Ces difficultés pouvant être liées au manque d'estime de soi, au manque de sentiment d'efficacité, à la motivation.

Pertinence et contexte de l'action

● Objectifs

Améliorer la motivation des patients sédentaire à reprendre une activité physique, puis à pratiquer une activité physique régulière.

renforcer la confiance en soi

renforcer le sentiment d'efficacité

renforcer le lien social de proximité

Eviter les effets secondaires lié à la maladie chronique

● Thématique

[Activités physiques](#)

● Innovation

Partenariat entre les différents acteurs (médecin, infirmier, prof APA), avec des temps de collaboration.

Action des professionnelles de la santé (médecin, infirmier) de 1er recours/ et du sport adapté qui s'adresse à des personnes atteints de maladies chroniques et ou sédentaires dans le cadre d'une proximité territoriale.

Impact

● Résultats

Amélioration des indicateurs biomédicaux (HBA1C, poids, TA, bilan lipiques)

Amélioration des critères du bilan de forme (test de marche, équilibre, coordination)

Amélioration de la qualité de vie (exprime un mieux être, participe à des projets, reprise d'une activité en dehors des ateliers, reprise d'un mode de vie actif ..)

● Reconnaissance de l'action

Pas de reconnaissance officielle