

ChroniActiv' : « L'activité physique adaptée sur prescription médicale »

Une action du projet pilote Chronilux

L'activité physique adaptée (APA) est apparue au Québec dans les années 70. Elle est aujourd'hui plus que jamais recommandée dans la prévention et le traitement de très nombreuses maladies chroniques.

Le projet Chronilux a comme objectif général de viser à développer des soins et un soutien de haute qualité pour les patients présentant une ou plusieurs maladies chroniques ainsi que des facteurs de risque pouvant mener à celles-ci.

Son action « **ChroniActiv'** » consiste à développer l'APA en province du Luxembourg.

- Qu'est-ce que l'APA exactement ?

L'APA fait référence au mouvement et à l'activité physique, qui tiennent compte des capacités de l'individu. Elle doit être pédagogique, préventive, thérapeutique, motivationnelle et se baser sur les besoins spécifiques de toute personne qui ne peut la pratiquer dans des conditions dites ordinaires.

La démarche commence par une évaluation physique et motivationnelle. La qualité de vie, la force, l'endurance, la souplesse, l'équilibre et l'état de santé général du participant sont ainsi mesurés lors d'une séance individuelle. Il est important également de connaître les traitements et les symptômes liés à la pathologie du participant.

- Pour qui ?

Toutes personnes :

- ✓ Fragiles
- ✓ Présentant une ou plusieurs maladies chroniques ou des facteurs de risque pouvant mener à celles-ci
- ✓ En situation de handicap (personnes âgées, en difficulté d'insertion sociale)
- ✓ Sédentaires, n'ayant jamais pratiqué d'activité physique et voulant s'y mettre en toute sécurité.

- Par qui ?

Tous les professionnels intervenant dans le dispositif sont formés à la prise en charge de malades chroniques. Ils sont en capacité de réaliser des bilans fonctionnels et des accompagnements spécifiques adaptés aux besoins des participants. Ils répondent aux questions et encouragent les participants dans leur démarche.

- ChroniActiv' pas à pas pour le patient ?

1. Rendez-vous chez votre médecin traitant.

Le médecin traitant joue un rôle central dans le dispositif. Il est au cœur du suivi du patient et valide les différentes étapes clés du parcours en lien avec les professionnels de l'activité physique.

2. Le médecin prescrit l'activité physique adaptée au moyen du modèle d'ordonnance ChroniActiv'

3. Rendez-vous sur le site www.chronilux.be/chroniactiv pour prendre connaissance du programme d'activité physique adaptée le plus proche de chez vous.

4. Inscrivez-vous par téléphone ou par mail et remettez la prescription à la personne responsable du programme d'activité physique de votre choix.

5. Il vous reste à participer au programme et prendre du plaisir à bouger.

- Que comprend un programme ChroniActiv' en pratique ?

✓ 2 séances individuelles d'évaluation de la condition physique, offertes par le projet Chronilux, à l'entrée et à la sortie

✓ 12 à 14 séances collectives hebdomadaires avec : des exercices d'endurance, d'assouplissement, de renforcement musculaire ou d'équilibre.

- Quelques chiffres et retours de participants :

- 16 modules sont en cours ou déjà terminés dans 10 lieux différents
- Plus de 145 participants
- Un âge entre 24 et 95 ans.
- Principalement des personnes sédentaires, en surpoids, ayant des douleurs chroniques et/ou des maladies cardiovasculaires.
- Un niveau de satisfaction très élevée : 9,6/10 en moyenne.

D'une manière globale, à la fin du module, nous avons une amélioration de la force, l'équilibre, la souplesse, l'endurance, la qualité de vie et le niveau de santé perçu des participants. Tout cela attesté par des tests et questionnaires validés scientifiquement.

Nous avons demandé à certains participants ce que les ateliers d'APA leur avaient apporté. Les retours positifs des participants sont nombreux :

- « Une remise en forme adaptée à mon âge »
- « Une amélioration de ma santé physique, moins de douleurs, une amélioration de ma santé mentale (rencontre avec les autres) »
- « Je suis considéré comme une personne faisant du sport et non comme un malade chronique, ça fait du bien »
- « Que du bien pour ma santé, connaissance de nouvelles personnes »
- « De la motivation, de la réadaptation concernant les mouvements de mes bras, un peu plus de souplesse »
- « Bonne ambiance, beaucoup de convivialité, beaucoup de sérieux, très bien »
- « Tout était parfait ! Excellent professeur ! »
- « L'envie de continuer »
- ...

D'une manière générale, les participants sont très satisfaits du déroulement des ateliers tant au niveau des bénéfices sur leur santé physique que psychologique.

- L'APA, un tremplin vers l'activité physique

L'APA est une première étape vers la reprise en toute sécurité d'une activité physique par les participants, que ce soit par eux-mêmes dans leur quotidien ou en intégrant un groupe d'activité physique : marche, aquagym... Cet objectif est en bonne voie car 93% des participants souhaitent continuer à pratiquer de l'activité physique à la fin du module. Dans leurs retours, nous constatons que l'adoption d'un mode de vie plus actif est bien présente : « J'ai repris les travaux de ma maison », « Je ne prends plus ma voiture pour les cours trajets », « Je fais à nouveau le ménage chez moi » ... Pour ce qui est de la poursuite de la pratique de l'activité physique dans un club, nous pouvons compter sur le soutien des autorités locales qui cartographient l'offre d'activité physique et aident ainsi chacun à trouver une activité qui puisse lui convenir une fois le module terminé.

- Le réseau ChroniActiv'

En l'espace de seulement quelques mois, 18 partenariats ont vu le jour permettant la création de 22 dispositifs ChroniActiv' sur l'ensemble de la province du Luxembourg.

Rendez-vous sur le site www.chronilux.be/chroniactiv pour prendre connaissance du programme d'activité physique adaptée le plus proche de chez vous.

Renseignez-vous auprès de votre mutualité : l'activité physique adaptée peut être prise en charge en partie ou complètement !