



SportSanté Clic

Un outil d'aide à la prescription pour les médecins

Mme TRUMEAU Virginie

Dr BESNIER Céline

Dr NORDMANN Colette

Sommaire

01

Constats

02

SportSantéClic: La prescription d'APA, en moins de 3 minutes

03

Un **parcours unique** pour les prescripteurs **d'Île de France**

04

Nos forces



Constats

Sédentarité et inactivité physique

Font le lit de nombreuses pathologies chroniques et de décès prématurés

76 % de la population d'IDF

Ne pratique pas d'activité physique régulière



Explosion des maladies chroniques liées à la sédentarité

= ne pourront plus être prise en charge : coûts trop importants, manque de moyens médicaux

L'APA a une action préventive

Meilleure efficacité des médicaments et sobriété médicamenteuse



SportSantéClic

Placez votre curseur sur l'image pour voir apparaître les zones de douleurs ou troubles sensoriels / cognitifs sélectionnables. Pour sélectionner une zone, cliquez dessus.

01:22 SEC.

Accueil **À propos**

Intervalle à 45 sec

D'autre part, l'activité physique délayée contribue à :

- La réduction du risque de progression de la maladie cardiovasculaire
- La réduction du risque d'augmentation de la tension artérielle avec le temps
- La diminution de la quantité de prise de médicaments.

Sources
Bibliographie
HAS AP-HTA 2018
HAS AP-HTA 2021
ESCEM AP-HTA1

Méthodologie
Les recommandations Sport Santé Clic ont été basées sur des preuves de la littérature scientifique et ont été élaborées suivant la méthodologie des recommandations.



Prescription en quelques clics

SportSantéClic

Votre outil d'aide à la prescription de l'activité physique

Sélectionnez ou écrivez la pathologie principale du patient ?

Cardiovasculaire

- Artérite Oblitérante des Membres Inférieurs (AOMI)
- Arythmie Complète par Fibrillation Auriculaire (ACFA)
- Accident Vasculaire Cérébral (AVC)
- Coronaropathie
- Hypertension Artérielle (HTA)
- Insuffisance Cardiaque Chronique (ICC)

Votre patient prend-t-il des médicaments dans la liste ci-dessous ?

- Insuline
- Sulfamides et Glinides
- Autres antidiabétiques
- Bétabloquants
- Autres Antiarythmiques (inhibiteurs calciques, cordarone)
- Diurétiques
- Autres antihypertenseurs
- Antalgiques (à partir du palier 2 ou prégabidine / gabapentine)
- Anticoagulants/Antiagrégants
- Statines
- Bronchodilatateurs et/ou corticoïdes inhalés
- Antiépileptiques
- Psychotropes
- Antiparkinsoniens
- Immunosuppresseurs
- Hormonothérapies
- Biothérapies
- Oxygénothérapie
- Pression positive continue
- Corticothérapie

3- Téléchargez vos documents

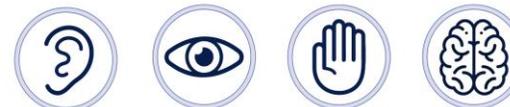
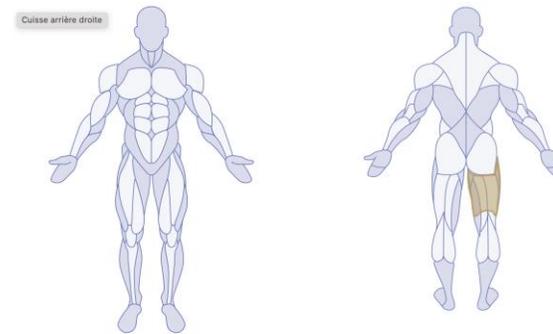


Questions générales

Âge	45	Sexe du patient	Femme	Homme
Poids (kg)	100	Taille (cm)	165	

Pathologie

Votre patient présente-t-il une HTA sévère incontrôlée? (TA >180/110 mmHg au repos) Oui Non



38

Pathologies référencées

Pour lesquelles la prescription d'APA apporte des bénéfices de santé/bien-être

+300

Recommandations et indications

Didactiques pour le médecin qui prescrit

143

Activités physiques proposées

Pour favoriser et entretenir la motivation

+40

Travaux scientifiques

A partir de revues de la littérature.
Font l'objet de thèses et de congrès

38

Pathologies référencées

Issues des recommandations de la HAS, des revues systématiques de la littérature et des rondes Delphi pour une validation scientifique

Chaque prescription peut intégrer **une ou plusieurs pathologies**

Pour chaque pathologie

- Un algorithme ultra adapté aux spécificités de la pathologie et validé par des experts de chaque spécialité médicale
- Une ou plusieurs **fiches de conseils aux patients**, en complément de l'ordonnance, pour sécuriser la pratique
- Une **note d'intérêt clinique** sourcée scientifiquement et accompagnée de liens bibliographiques

+300

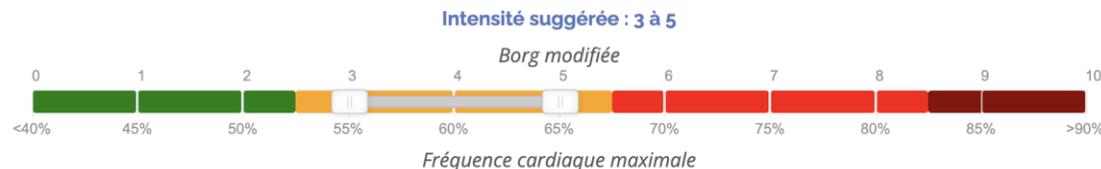
Recommandations et indications

Pour une **prescription sécurisée** pour le médecin, permettant une pratique adaptée et sécuritaire pour le patient

La tension artérielle de votre patient est-elle bien équilibrée?

Oui Non

! Un avis cardiologique favorable est nécessaire avant de poursuivre. En attendant l'activité physique à intensité faible est conseillée.



Plusieurs types de recommandations

- Des **suggestions d'examens complémentaires** conformément aux recommandations médicales renseignent le médecin prescripteur
- Des **indications précises** dans l'ordonnance permettent une prise en charge optimisée
- Une **ordonnance sous forme de FITT** avec échelle de Borg modifiable
- Des recommandations basées sur des revues de la littérature ciblées et un consensus utilisant la **méthodologie des rondes Delphi**.

143

Activités physiques proposées

Possibilité de choisir une activité physique adaptée **correspondant aux envies et aux besoins du patient**, ou rester en multisportsanté par défaut.

Pour chaque APA, un code couleur permet d'identifier rapidement :

- L'APA bénéfique pour la pathologie
- L'APA sans encadrement spécifique
- L'APA justifiant d'un IAPA
- L'APA non recommandée
- L'APA contre-indiquée pour la pathologie

Pour chaque APA référencée

- **Des fiches explicatives et synthétiques** décrivent les bénéfices escomptés aux médecins et aux patients éloignés de la pratique d'APA

40

Revue de la littérature pour 38 pathologies référencées

Revue type “parapluie” doublement validée :

- Médecin + expert en santé publique
- Sur les 10 dernières années
- Sélection avec l’outil RAYAN
- Recherche Pub Med et Clarivate
- 1 mois de recherche/pathologie
- Publications scientifiques en cours
- Accessibles gratuitement dans l’outil
- Fait par des médecins pour les médecins
- Récompensé par des médailles d’argent pour 3 thèses concernant **SportSantéClic**
- Intervention sur de nombreux congrès et colloques de médecine et de médecine du sport (Posters, communications orales)



Un parcours unique
En Ile de France

SportSantéClic



SportSantéClic

A VENIR



Le 27 / 04 / 2024

Nom :
Prénom :
DDN :

Activité choisie : Multisportsanté adapté(e)

Objectifs :

Faire pratiquer une activité physique pendant une **durée de 3 mois*** (à adapter en fonction des aptitudes physiques du patient) par un : **Encadrant en activité physique adaptée**

- après 3 mois, un bilan de compétence physique est réalisé et un renouvellement d'ordonnance est nécessaire.

Echauffements 5 à 10 minutes

Hydratation

Protection solaire (si activités extérieures)

Si symptômes : arrêter l'activité et consulter rapidement un médecin

Activité d'endurance (1) :
Continu ou fractionné avec récupération active
Augmentation progressive de l'intensité en absence de contre-indication jusqu'à 7.

Echelle de Borg 3 à 5 (modifiée) Soit environ 55% à 65% de la Fc max

Durée 30 à 60 minutes

Fréquence 3 à 4 fois par semaine

Objectif idéal à adapter en fonction des capacités physiques, psycho-sociales et culturelles du patient

Dont renforcement musculaire (2) :

Modérée
Intensité Augmentation progressive de la durée puis de l'intensité

Idéalement 2 fois non consécutives par semaine.

Amplitude articulaire - Equilibre (3) :
Etirements statiques et dynamiques jusqu'au point de tension ou de petit inconfort.

Signature et tampon du médecin :



J'imprime ...

ou je télécharge



Je signe manuellement ou électroniquement



1

Cryptage et protection par mot de passe de l'ordonnance



2

Nombreuses options de partage possibles

Doctolib

mon ESPACE SANTÉ



Weda

3

Envoi sur l'espace métier des logiciels sport santé existants (bilan et suivi de l'APA)

Nos forces

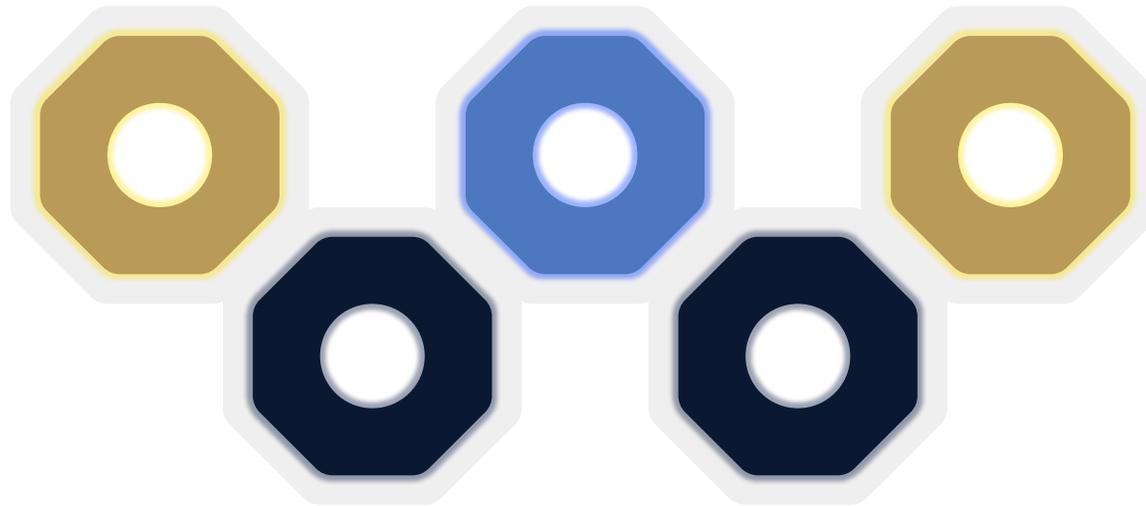
Prescription basée sur la science

Recommandations HAS
Revue de la littérature
OMS..

Une pratique et un suivi fluidifié

Orientation vers outils de suivi existants

Parcours simple et intuitif



Equipe expérimentée

Une équipe projet composée de médecins et de développeurs travaillant en commun depuis + de 3 ans

Ouverture vers des recherches Scientifiques longitudinales

De la prescription à la pratique



SportSantéClic

Merci pour votre attention!

Mme TRUMEAU Virginie

Dr BESNIER Céline

Dr NORDMANN Colette