



# 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 muscles ou troubles sensoriels / cognitifs sélectionnables. Pour sélectionner une zone, cliquez dessus.



01:22 SEC.

Accueil A propos

### Intermittent à 40%

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 récente 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

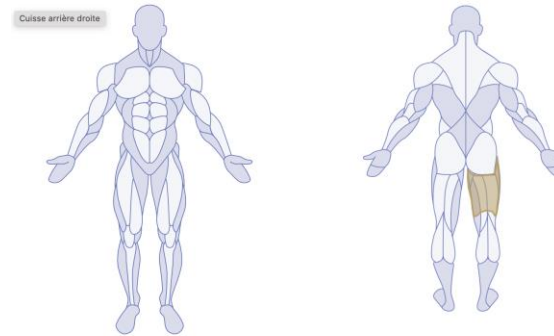


#### Questions générales

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

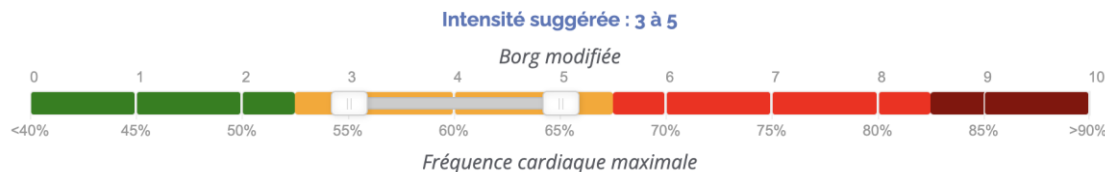
## Recommandations et indications

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) :**  
Étirements statiques et dynamiques jusqu'au point de tension ou de petit inconfort.

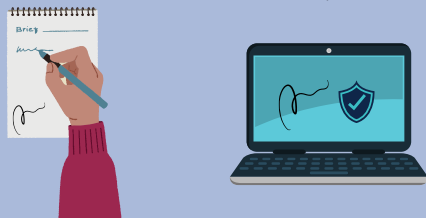
Signature et tampon du médecin :



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



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

# Nos forces

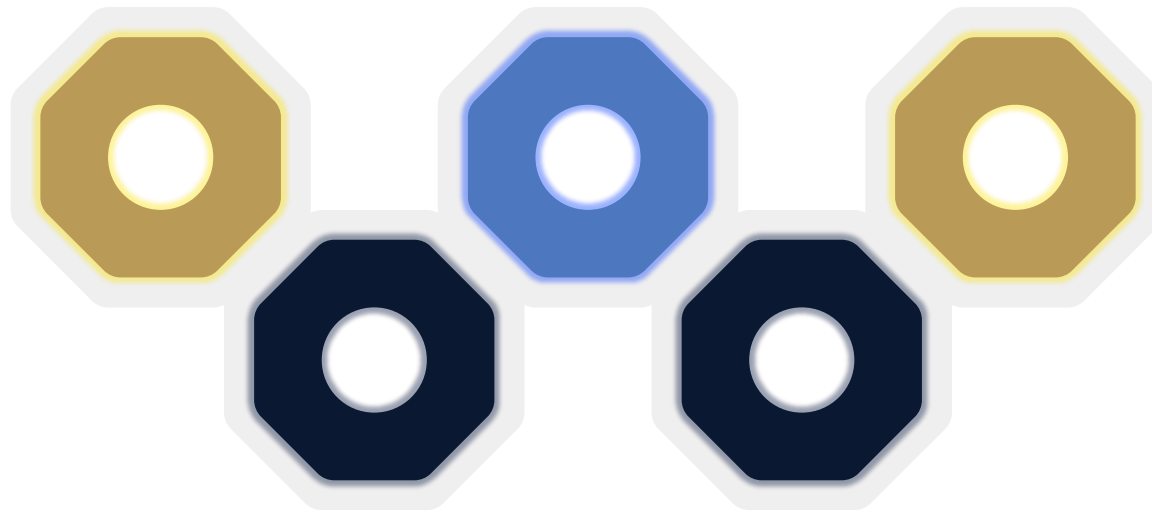
## Prescription basée sur la science

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