

# ON Y VA!

ACTIVITÉ PHYSIQUE, MODE DE VIE ACTIF...  
REJOIGNEZ LE MOUVEMENT !



## ORIENTATION VERS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ

Je soussigné(e)

Déclare avoir examiné ce jour

Né(e) le

Et avoir constaté un intérêt thérapeutique de la pratique d'une activité physique régulière, adaptée, sécurisante et progressive.

### ORIENTATIONS PRÉCONISÉES

Endurance <sup>1</sup>	Déplacements dans l'axe du corps (ex. : la marche)
Renforcement musculaire	Corps en décharge (ex. : natation, vélo)
Se relever, équilibre	Intensité <sup>2</sup> : Légère      Modérée (recommandations OMS)      Elevée
Souplesse	Autre orientation :
Coordination des mouvements	

### VIGILANCES PRÉCONISÉES

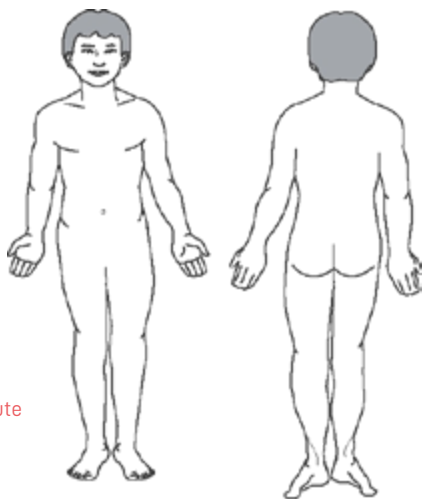
**Cochez les actions qui seront à effectuer avec vigilance (précisez en texte libre si action(s) à éviter)**

Marcher  
Courir  
Sauter  
Lancer

Port de charge  
S'allonger au sol  
Se relever du sol  
Maintenir son équilibre

Intensité élevée  
Milieu aquatique  
Autre

**Etre vigilant lors de la sollicitation des articulations/zones suivantes**



#### Si plusieurs limitations fonctionnelles sévères<sup>3</sup> :

→ Accompagnement initial par un professionnel de santé (kinésithérapeute, ergothérapeute ou psychomotricien)

### RECOMMANDATIONS, AUTRES PRÉCISIONS

(Adaptations thérapeutiques, signes cliniques devant amener à consulter de nouveau...)

**OU** J'oriente directement le patient vers une activité physique adaptée à sa santé.

J'oriente le patient vers la plateforme régionale pour qu'il bénéficie d'un bilan éducatif personnalisé, d'une orientation et d'un suivi.

- 1 - J'imprime ce formulaire, complété si possible via [pro.esante-pdl.fr](http://pro.esante-pdl.fr), et je le remets au patient en main propre ;
- 2 - J'indique au patient d'appeler la plateforme régionale au 02 40 09 75 36

J'informe le patient que je suis disposé à suivre l'évolution de sa pratique d'activité physique.

J'informe le patient que les séances d'activité physique ne sont pas remboursées par l'assurance maladie.

Je certifie avoir demandé au patient son accord explicite pour transmettre les informations présentes dans ce formulaire au médecin référent de la plateforme régionale\*.

Fait à

le

Signature du médecin :

## ACTIVITÉ PHYSIQUE



Un peu d'activité physique c'est déjà bien, plus c'est encore mieux



## SÉDENTARITÉ



Ne restons pas assis trop longtemps.

Prenons le temps de marcher un peu toutes les 2 heures.



## J'AMÉLIORE MA SANTÉ !



On a tout à gagner à augmenter son niveau d'activité physique. Mais il faut aussi limiter sa sédentarité.

Cela peut-être un 1<sup>er</sup> objectif atteignable et un 1<sup>er</sup> succès !

**Partout, toutes les occasions sont bonnes pour bouger !**



**onyva-paysdelaloire.fr**

Médecins • Patients • Professionnels de l'activité physique



## LEXIQUE

- (1) Endurance : aptitude à maintenir un effort dans le temps (adaptations respiratoire, cardiovasculaire et musculaire).
- (2) L'intensité peut être évaluée par la pénibilité perçue de l'activité physique sur une échelle visuelle analogique.  
0 = absence d'effort et 10 = effort maximal  
Intensité légère : entre 2 et 4 sur 10  
**Intensité modérée : entre 5 et 6 sur 10**, conversation possible (cible des recommandations de l'OMS)  
Intensité élevée : supérieure à 6 sur 10
- (3) Limitations fonctionnelles sévères : exemples : marche <150m, anxiété majeure, fatigue ou dyspnée invalidante dès le moindre mouvement, chutes fréquentes lors des activités au quotidie... cf. [code de la santé publique](#)

\* Les données seront conservées durant 4 ans à compter de la date d'aujourd'hui. Vous avez le droit de consulter et de faire rectifier vos données personnelles. Vous avez également le droit à l'oubli, à la portabilité des données et à l'opposition, ainsi que le droit de refuser d'être profilé et le droit d'être notifié des failles de sécurité. Pour exercer vos droits relatifs à toutes les autres données à caractère personnel, vous pouvez prendre contact avec : [contact@sraenutrition.fr](mailto:contact@sraenutrition.fr)