

Fiche pluridisciplinaire
du parcours de soins sport santé 

PRESCRIRE L'APA

Dépression



■ Évaluation des capacités

Le *6 Minutes Marche*, le lever de chaise et évaluation des habitudes de vie et de la condition physique avec le Numéri'éval Sport Santé by Irbms (cf. *Boîte à outils sur OM25.com*).

■ Les contre-indications

Il n'existe pas de contre-indication à l'AP en lien avec la dépression, en dehors des désordres majeurs de l'alimentation (anorexie mentale ou boulimie).

■ Les points de vigilance

Chez les patients souffrant de dépression, une évaluation médicale minimale est recommandée avant de commencer ou d'augmenter une APA au moins modérée, compte tenu de son association fréquente avec d'autres maladies chroniques et les effets secondaires de certains médicaments.

Les tendances suicidaires.

Fixer des objectifs « SMART » (*Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réalisable, Temporellement défini*).



La prescription de l'activité physique adaptée

Diminuer le temps total de sédentarité à moins de 7 heures par jour et rompre les temps prolongés assis en se levant et en bougeant au moins une minute toutes les heures.

Développer les activités physiques de la vie quotidienne qui ont souvent une place importante dans la remise en mouvement des patients dont le jardinage en jardins partagés.

La marche semble avoir un effet significatif sur les symptômes dépressifs. Elle présente peu de contre-indications et est facilement accessible.

Les programmes de marche, le yoga, le Qi Gong, le Tai chi, etc., ont des bénéfices rapportés dans le traitement de l'anxiété et de la dépression.

■ Prescrire un programme d'APA (FITT)*

Un EDC d'intensité légère à modérée peut être traité en première intention par un programme d'APA (FITT). Pour les EDC d'intensité modérée à sévère, un programme d'APA peut être associé aux autres thérapeutiques médicamenteuses ou psychothérapeutiques.

Ces programmes d'APA sont d'une durée de 3 mois, renouvelable, à raison de 2 à 3 séances par semaine, et associent des AP d'endurance et de renforcement musculaire. Associer aussi des temps de relaxation, d'étirements et de travail postural.

Si possible augmenter toutes les 5/10 séances l'intensité et/ou le temps.

Surveiller les troubles du comportement alimentaire.

* L'APA est abordée en termes d'effets recherchés et non du point de vue des disciplines sportives. Ainsi pour atteindre les objectifs fixés on adaptera les 4 déterminants de l'APA : FITT : F fréquence, I intensité, T temps, T type de pratique.

► **Retrouvez toute la documentation relative à cette fiche sur le site de l'OM2S : om2s.com**

► Les références de Santé Publique France : www.mangerbouger.fr/

