



Prévention de la dénutrition : quels sont les moyens pour maintenir l'activité physique ?



Enjeux et positionnement de VYV³

La sarcopénie est la perte progressive de masse, de force et de performance musculaire. C'est parce qu'elle est un des déterminants de la dénutrition qu'il faut lutter contre son apparition, en pratiquant, entre autres, une activité physique régulière.

L'activité permet à tous de préserver la masse musculaire, la santé cardiovasculaire et ainsi **d'améliorer les capacités physiques et fonctionnelles**.

Chez la personne âgée, elle permet de **maintenir l'autonomie** et **diminuer le risque de chute**.

L'activité physique adaptée « regroupe l'ensemble des activités physiques et sportives, adaptées aux capacités de la personne. Elles sont dispensées par des professionnels spécifiquement formés aux techniques et modalités d'adaptation, auprès des personnes en situation de handicap, et / ou vieillissantes, atteintes de maladie chronique, à des fins de prévention, de rééducation, de réadaptation, de réhabilitation, de participation sociale. » (Société française des professionnels en Activités Physique Adaptées - SFP APA).

De nombreuses solutions existent en termes de pratique, d'intervenants et de la prise en charge financière.





Les réponses concrètes à cette question

QUELLES SOLUTIONS ET PAR QUI ?

Au sein de l'établissement

- Mettre en place des parcours d'activité santé dans l'enceinte de l'établissement: des parcours et mobiliers qui permettront aux résidents de faire des exercices sous l'œil du personnel soignant.
- Sensibiliser et inciter les résidents à pratiquer une activité physique.
- Organiser des ateliers d'activité physique au sein de l'établissement.

Objectif: 75 à 150 minutes d'activités par semaine

Des interventions de professionnels

L'activité physique adaptée peut être réalisée par des kinésithérapeutes ou des professeurs en activité physique adaptée. Elle se distingue des séances de rééducation dispensées par des kinésithérapeutes sur prescription médicale.

Des initiatives locales ou régionales

- Des mouvements sportifs locaux dont les organisations multisports comme:
 - La fédération française Sport pour tous
 - La FFEPGV (Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire)
 - Des entreprises spécialisées: association Siel Bleu, Capacity Santé.
- Des associations locales de patients (mairie)
- Des réseaux sport santé bien-être de votre département
- Des Agences Régionales de Santé (ARS) ou de la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRDJSCS) qui ont pour mission de recenser et de mettre à disposition du public les offres d'activité physique adaptée disponibles.

QUELS FINANCEMENTS ?

Lorsqu'il s'agit d'une prescription de kinésithérapie, celle-ci est prise en charge par la CPAM.

En ce qui concerne l'activité physique adaptée:

- elle est très souvent financée par le conseil départemental via la conférence des financeurs.
- si elle est prescrite par le médecin traitant, l'activité physique adaptée peut être prise en charge par la mutuelle du résident.

Pour les résidences autonomie: le forfait «autonomie», financé par le conseil départemental, couvre la prise en charge de l'activité physique adaptée.



Boîte à outils



> [Annuaire APA](#)



> [Siel Bleu](#)