

# Activité Physique et mucoviscidose

*L'éducateur APA au sein du CRCM*

Réseau Muco Ouest  
13 Octobre 2016

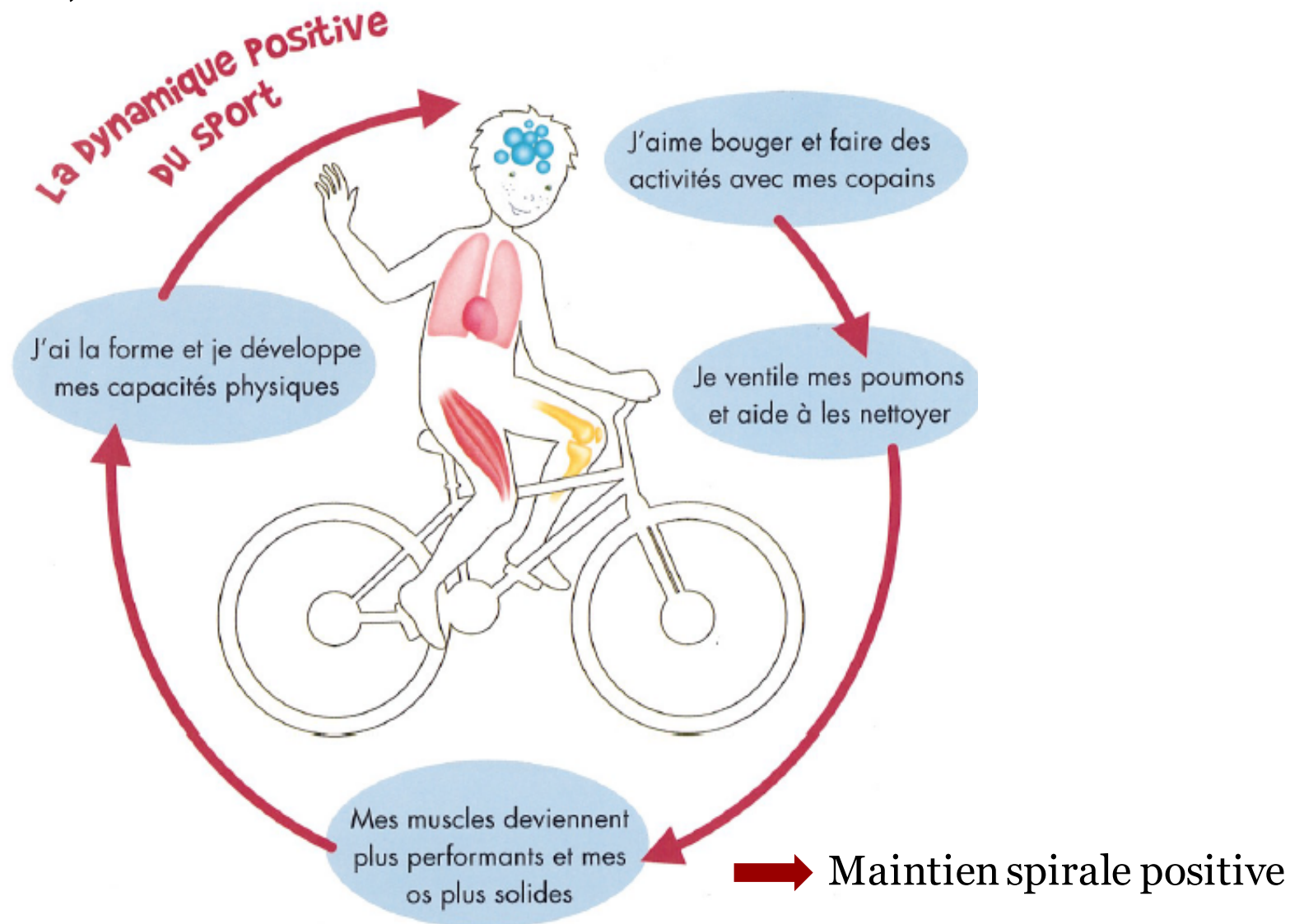
Lucie BAZERQUE  
Educatrice en Activités Physiques Adaptées  
[lucie.bazerque@chu-nantes.fr](mailto:lucie.bazerque@chu-nantes.fr)

# Bénéfices de l'activité physique sur la mucoviscidose

- **Préservation de la fonction pulmonaire**
  - Désencombrement bronchique (aide à la kiné respiratoire)
  - Amélioration des échanges gazeux
  - Amélioration de la force et de l'endurance des muscles respiratoires
  - Diminution de l'essoufflement
- **Préservation de la fonction musculaire**
  - Amélioration de la force, taille et endurance des muscles
  - Amélioration de la masse maigre
  - Amélioration de la posture
- **Régulation du diabète**
- **Préservation du capital osseux**

- Amélioration de la qualité de vie

- Socialisation → facteur d'intégration
- Image de soi, confiance en soi



# Règles d'or du sportif

## ventilation

- bien respirer au repos et à l'effort
- récupérer plus rapidement

## Hygiène

- s'échauffer, s'étirer, se reposer
- limiter la transmission des germes

## Hydratation

- boire avant, pendant et après l'effort
- éviter la déshydratation

## Nutrition

- adapter son alimentation
- prendre du poids et du muscle



# La pratique sportive, Tous concernés...

- **Incitation au sport PLAISIR**

- Au sein du CRCM
- Avec l'entourage (famille, amis...)
- Chez le kiné libéral

- **Diversification des activités**

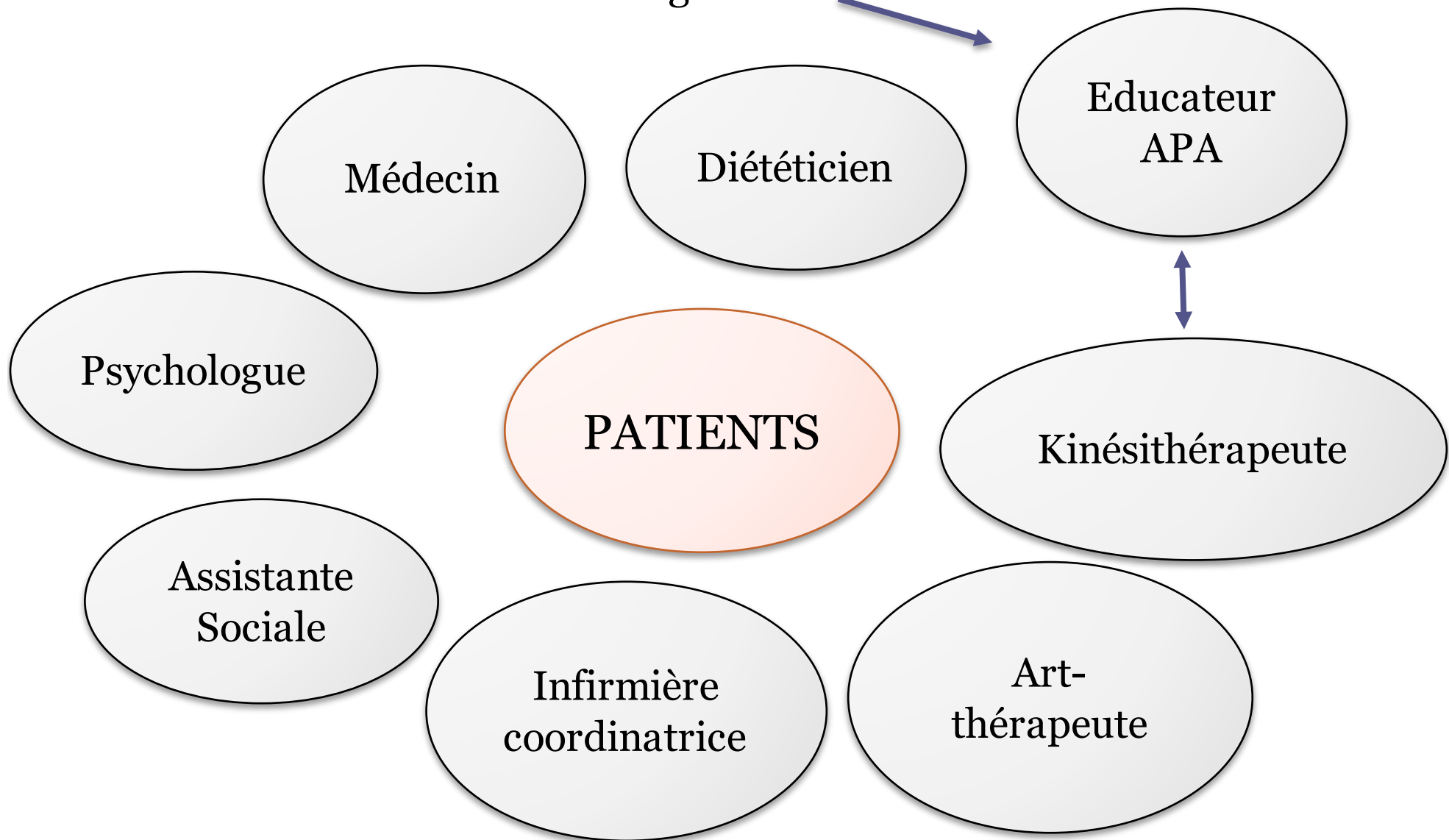
- Activités d'endurance : une séance par semaine
- Activités ludiques: activités sportives ou type yoga, pilates...
- Activités de la vie quotidienne: tâches ménagères, escaliers...

- **Maintien de la pratique à long terme**

- Encourager le maintien de la pratique même en période d'exacerbation ou de dégradation de la maladie
- Gestion du planning : Aider le patient à organiser son planning

# L'éducateur APA au sein du CRCM

Porte d'entrée éducative et globale



## Mission générale

**Développer et promouvoir la pratique sportive des patients atteints de mucoviscidose de façon régulière**

- Encourager à la pratique **régulière** et **adaptée** d'une activité physique à **long terme**
- Développer l'**attitude active** de l'enfant



Club  
Association



Ecole



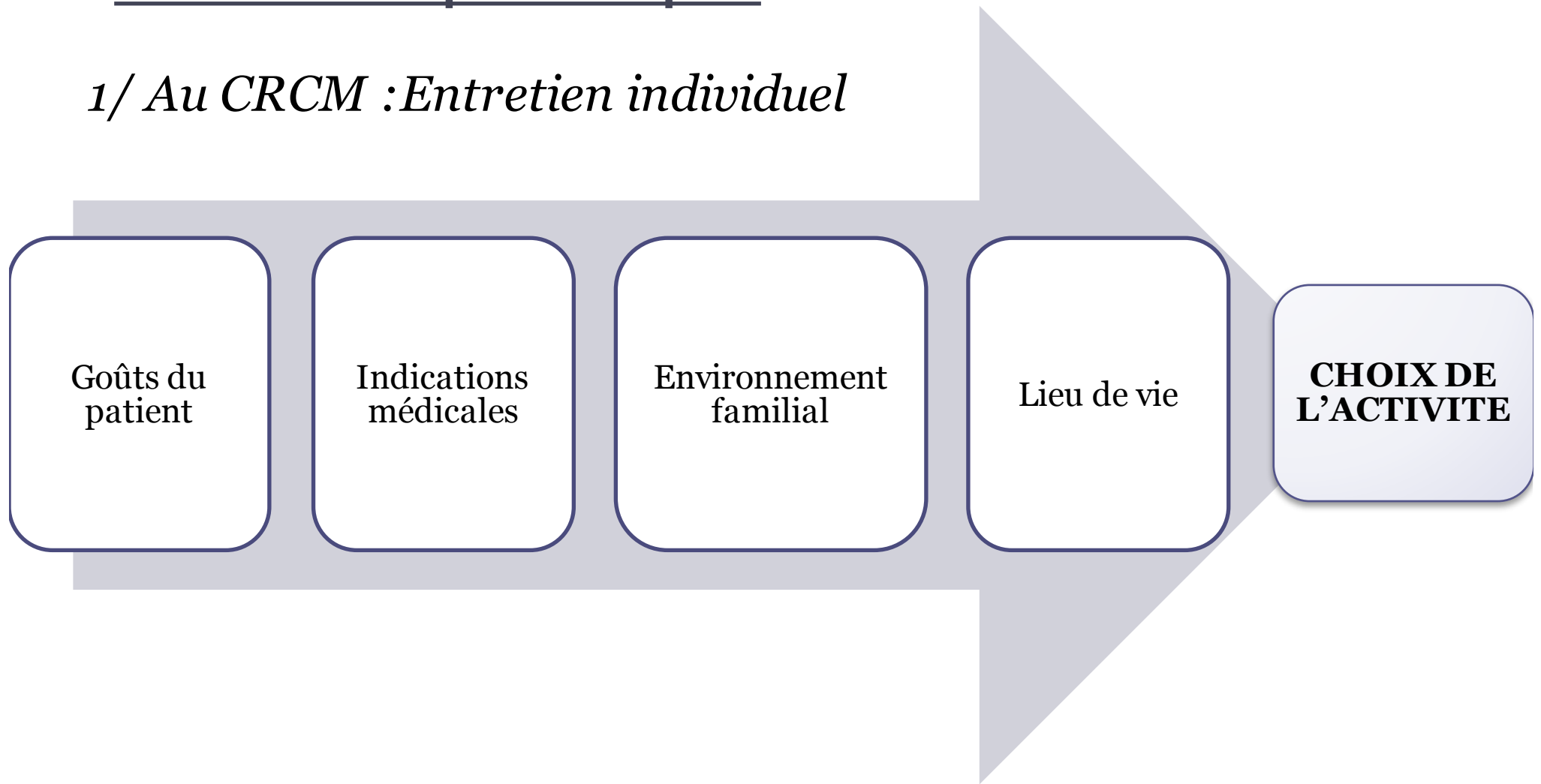
Activité  
physique  
et/ou sportive

Entourage

→ Favoriser le goût et le plaisir de l'activité physique

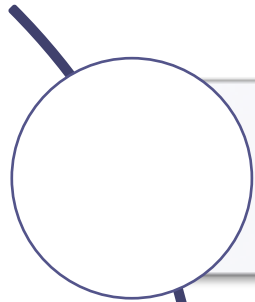
# Missions spécifique

*1/ Au CRCM : Entretien individuel*

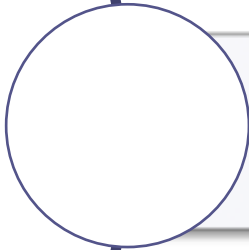


➡ Projet individuel d'une activité physique adaptée à l'enfant et à son évolution

## *2/ Accompagnement individuel sur le terrain*



Evaluer l'environnement et le contexte de vie :  
Entourage, localisation...



Ajuster la pratique au domicile :  
Activité adaptée à l'enfant et à son évolution



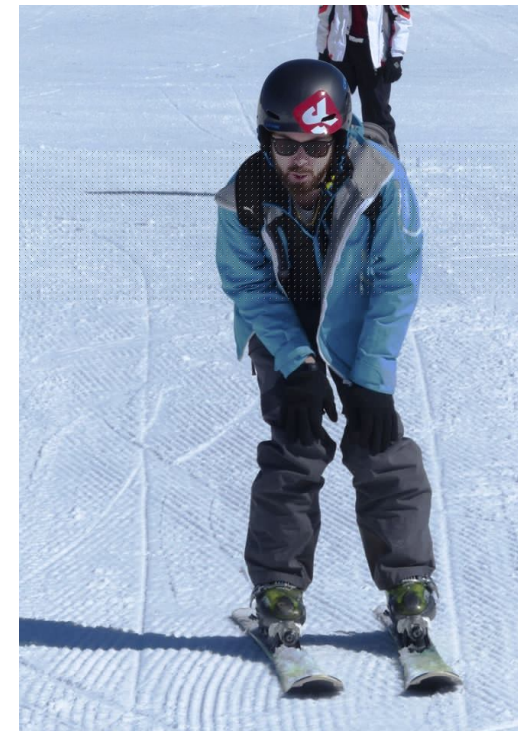
Prise de contact avec les éducateurs sportifs :  
relais des enjeux, bénéfiques et règles d'or du sport

### 3/ *Accompagnement dans la pratique au quotidien*



#### --> Faire le lien avec l'association étoiles des neiges

- Inscriptions en club
- Achats matériels sportif
- Proposer des stages sportifs et/ou éducatifs adaptés
- Accompagnement au domicile lors des périodes difficiles





**MERCI**