# Maladie Rénale Chronique & Activité Physique Adaptée

13/03/2025

ACADEMIE NATIONALE DE MEDECINE

Rénif
Association Régionale de Néphrologie d'Ile-de-France

Erwan POTFER
Enseignant en APA – Coordinateur

# Sommaire

1. Conséquences physiopathologiques de la MRC

2. Bénéfices de l’AP et obstacles

3. APA et recommandations

4. Applications pratiques

5. Programme d’APA Rénif

# 1. Conséquences physiopathologiques de la MRC

# Diminution des capacités

⇨ 80% des patients MRC de stade 3 ou plus sont insuffisamment actifs

⇨ Cercle vicieux : Fatigue → Perte musculaire → Moins d'activité → Déconditionnement

⇨ Effet direct sur la qualité de vie et la mortalité

Heiwe & Jacobson, Cochrane, 2011 ; Johansen et al., AJKD, 2012

# 2. Bénéfices de l’AP et obstacles

# Bénéfices de l’AP

- Bénéfices cardiovasculaires et métaboliques
- Maintien de la masse musculaire
- Réduction de la fatigue, des symptômes de dépression et d’anxiété
- Diminution des hospitalisations et amélioration de la qualité de vie

Barcellos et al., CKJ, 2015 ; Greenwood et al., AJKD, 2015

# Obstacles

- Craintes des patients et des soignants
- Manque de prescription et de suivi
- Accès limité aux structures adaptées

# 3. APA et recommandations

# L'APA

## Définitions

**Pour des personnes ayant des besoins spécifiques de santé qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires :**

- Maladies chroniques
- ALD
- Handicaps
- Facteurs de risque
- Perte d'autonomie

**Thérapeutique/ intervention non médicamenteuse reconnue qui peut être prescrite par le médecin**

SFP-APA, 2016 ; HAS, 2011, 2022

# Recommandations

## KDIGO encouragent la pratique de l'activité physique

**F**réquence : 3 à 5 fois/ semaine

**I**ntensité : modérée (*léger essoufflement*)

**T**emps : 30 à 50 minutes ⇨ 2h30/ semaine

**T**ype : endurance cardiorespiratoire

+

**2 à 3 séances de 20 à 30 minutes de renforcement musculaire, de mobilité et d'équilibre**

KDIGO, 2012; OMS, 2020

# 4. Applications pratiques

# Vers qui orienter ?

## Les enseignants en APA

**Formation universitaire de 3 à 5 ans**
Licence et Master STAPS, mention Activité Physique Adaptée et Santé (APA-S)

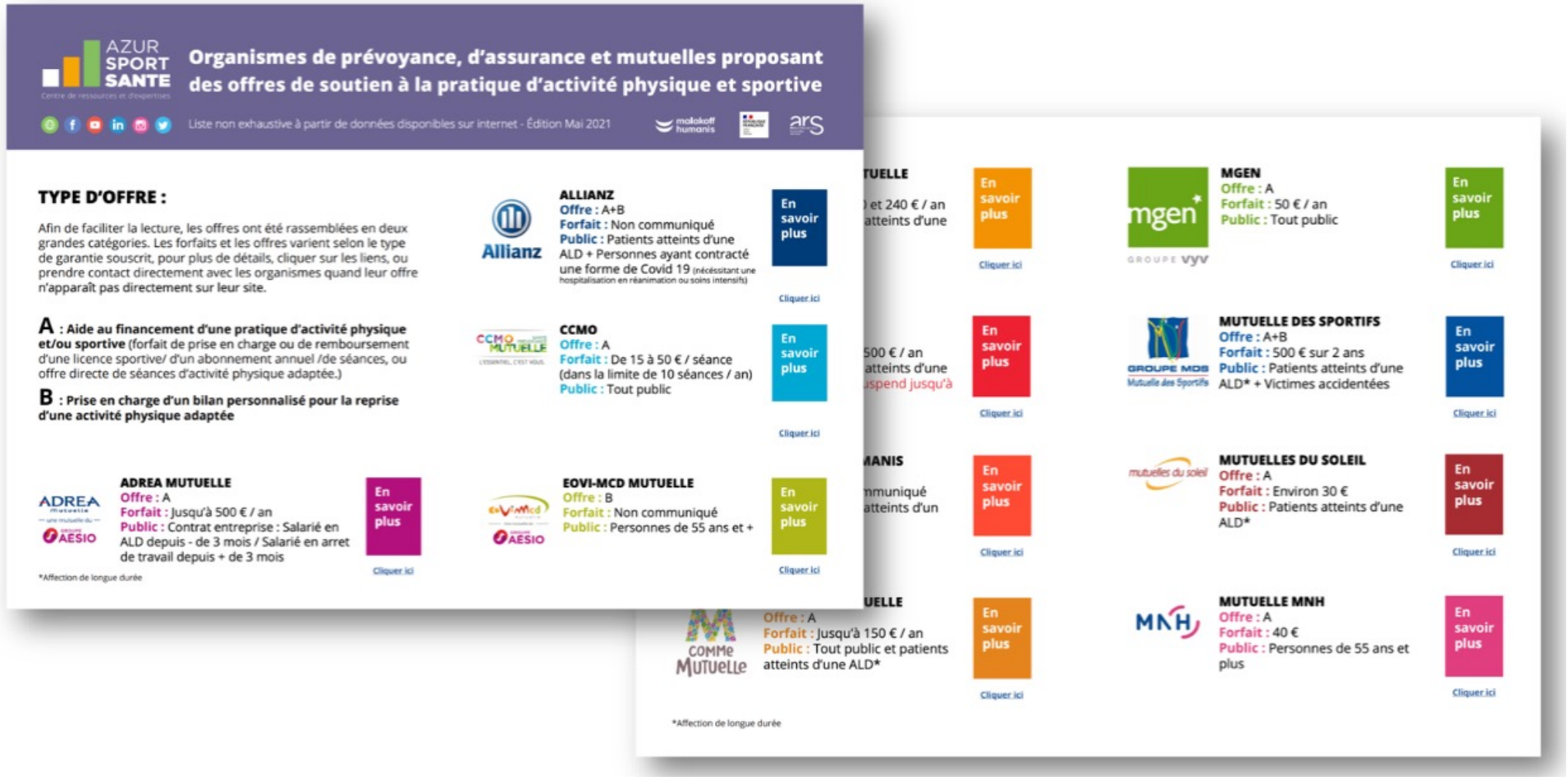
Structures sanitaires

Maisons Sport-Santé

Associations

Libéraux

# Existe-t-il une prise en charge financière ?




Azur Sport Santé, 2024

# 5. Programme d’APA Rénif (pris en charge financièrement)

# NOTRE PARCOURS EN **ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

## Pour qui ?

Les bénéficiaires sont les personnes majeures, ayant une maladie rénale chronique (MRC), ne bénéficiant pas d'un traitement de suppléance et suivies médicalement en Île-de-France.

## Ateliers de promotion de l'activité physique

animés par des enseignants en APA, en collectif dans les locaux de Rénif, portant sur les bienfaits et la programmation de l'activité physique quotidienne.

## Séances d'activité physique adaptée en visioconférence

supervisées par des enseignants en APA, en collectif, sur 8 semaines.

## Séances d'activité physique adaptée en présentiel

(à domicile ou au sein d'une structure) supervisées par des enseignants en APA, en individuel ou en collectif, sur 12 semaines.

Rénif
Association Régionale de Néphrologie d'Ile-de-France

www.renif.fr

LES REINS SONT PRÉCIEUX, ENSEMBLE PRENONS-EN SOIN

## Qu'est-ce que l'Activité Physique Adaptée ?

L'Activité Physique Adaptée (APA) s'adresse à toute personne présentant des besoins spécifiques de santé (maladies chroniques, affections de longue durée, handicaps, facteurs de risque, perte d'autonomie) dans un objectif de promotion de la santé, de prévention et/ou de réadaptation. Le programme est supervisé par des enseignants en APA.

## comment se déroule les séances d'APA ?

### Bilan initial

**1** L'enseignant en APA évalue l'état motivationnel et la condition physique du patient pour **concevoir un programme personnalisé.**

### Séances d'APA

**2** L'enseignant en APA supervise les séances d'APA **en individuel ou en collectif.**

### Bilan final

**3** L'enseignant en APA évalue de nouveau l'état motivationnel et la condition physique, puis oriente le patient **vers une offre de pratique adaptée.**

se pré-inscrire

# FORMULAIRE DE PRESCRIPTION d'Activité Physique Adaptée

Rénif
Association Régionale de Néphrologie d'Ile-de-France

Nom* : _____

Prénom* : _____

Né(e) le* : _____

Téléphone/portable* : _____

Email* : _____

**Je prescris une activité physique adaptée** pendant 3 à 6 mois, à adapter en fonction des aptitudes du patient, sous réserve de la réalisation d'un bilan initial d'APA[1].

**PRÉCONISATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET RECOMMANDATIONS :**

_____

_____

**PRÉCAUTIONS PARTICULIÈRES SUR :**

☐ **cardio-vasculaire** _____

☐ **appareil locomoteur** _____

☐ **cutané et infectieux** _____

☐ **chute et risque de fracture** _____

☐ **autres** _____

**À* :** _____ **Le* :** _____

**Tampon et signature du professionnel de santé* :**

*mention obligatoire

Nous recueillons vos données personnelles pour les transmettre au RENIF qui vous proposera de vous inscrire aux séances d'activité physique adaptée préconisées par votre médecin. Vous avez des droits sur vos données et pouvez les exercer à tout moment en écrivant à l'adresse suivante : Renif 55 rue de Turbigo 75003 Paris - ou par mail dpo@renif.fr. Pour plus d'informations sur vos droits, consultez notre politique de confidentialité directement sur notre site www.renif.fr.

1 Décret n° 2023-234 du 30 mars 2023 relatif aux conditions de prescription et de dispensation de l'activité physique adaptée

# AIDE À LA PRESCRIPTION D'APA

01

**Ne pas surestimer le risque de l'activité physique (AP) :**

Le risque d'événements cardiovasculaires (CV) liés à l'AP dépend :

- du niveau de risque CV
- du niveau habituel d'AP
- de l'intensité d'AP envisagée
- la pratique d'une activité physique adaptée ne nécessite pas de certificat médical d'absence de contre-indication (CACI).

02

**Indication :**

**Pour les patients inactifs :**

- Tout patient asymptomatique peut commencer une AP d'intensité légère à modérée.
- Les patients à haut risque CV peuvent bénéficier d'une consultation de cardiologie ou de médecine du sport avant de commencer une AP d'intensité modérée.
- Une évaluation cardiologique est préconisée avant de commencer une AP d'intensité élevée.

**Pour les patients actifs :**

- Tout patient actif peut poursuivre son AP d'intensité légère à modérée et augmenter progressivement son temps ou son intensité si bien tolérée.
- Une évaluation cardiologique est préconisée avant de commencer une AP d'intensité élevée.

03

**Contre-indication :**

Tout patient symptomatique et/ou non stabilisé sur le plan médical ne relève pas d'une prescription d'APA et doit d'abord faire l'objet d'une évaluation spécialisée (néphrologue, cardiologue, médecin du sport...).

**En savoir plus :** activitephysiqueadaptee@renif.fr | 01 48 01 93 07

Rénif
Association Régionale de Néphrologie d'Île-de-France

# MERCI POUR VOTRE ATTENTION !

**Erwan POTFER**
**Enseignant en APA - Coordinateur**

**activitephysiqueadaptee@renif.fr**