

LES APS, UNE DYNAMIQUE DES CONSULTATIONS DE L'APTITUDE It- PHYSIQUE DU SENIOR EN FRANCE

J. Lonsdorfer - Ph. Brechat - T. Vogel - M. Berthel

Consultation de l'Activité Physique du Senior (CAPS)-Centre de Gérontologie des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg - Hôpital de la Robertsau - Strasbourg 67091 - Service de santé publique et économie de la Santé Unité de médicalisation du système d'information du groupe hospitalier Lariboisière - F Widal (AP-HP) Paris.

A l'issue de cette journée deux recommandations sont désormais bien établies:

1► L'exercice physique est un moyen médical de prévention contre les conséquences de la sédentarité et a fortiori celles du vieillissement. C'est un «adjuvant thérapeutique du bien-être du senior ». 2► Les innovations technologiques doivent contribuer à en faciliter la pratique en prenant compte certaines spécificités du senior: fragilisation motrice, thermorégulation.

- Par conséquent: pour prescrire au senior une activité physique ou sportive, le médecin doit disposer d'informations précises a) sur son aptitude physique b) sur les moyens de l'entretenir, et mieux encore, de l'améliorer.
- Pour ce faire, nous avons créé au CHU de Strasbourg, une Consultation de l'Aptitude Physique du Senior (CAPS) associant: le Gériatre, partenaire naturel du médecin de famille; le médecin spécialiste des explorations fonctionnelles; et des animateurs d'une association SIEL bleu, de rayonnement national, consacré aux activités physiques et sportives du senior (APS).

Il est proposé aux seniors une prise en charge de deux mois au sein de la CAPS comportant:

- 1► Un bilan clinique spécifique;
- 2► Une exploration fonctionnelle cardiorespiratoire (EFCR) à l'effort a) test maximal b) test d'endurance;
- 3► Un programme d'entraînement personnalisé en créneaux (PEP'C): 18 séances d'endurance de 30 minutes en deux mois puis;
- 4► La supervision de son activité physique «autogérée »poursuivie chez SIEL BLEU.

Le PEP'C : • Les charges utilisées en alternance pendant les trente minutes du PEP'C sont celles identifiées lors du test maximal d'évaluation du senior; elles sont donc «personnalisées » : elles alternent 4 minutes (base) au niveau d'intensité aérobie optimale et une minute (Pic) au seuil de l'acidose métabolique. Cette succession de créneaux accumule une charge mécanique efficace, régulièrement augmentée. Un gain final minimum de 10% est obtenu sur les paramètres d'endurance, avec cliniquement une moindre fatigabilité et une meilleure récupération [1,2]. • Le coût du PEP'C est de 1000€ : il inclut les 18 séances (520€) et les 2 bilans d'EFCR pratiqués avant et à l'issue du programme. Ces actes sont remboursés.

DEVELOPPEMENT : Au plan régional: dès sa mise en place en 2004, la CAPS connut un réel succès, chaque réunion d'information recueillant de nombreuses demandes de consultations avec l'aval de nos confrères. Après le PEP'C «hospitalier », l'association SIEL BLEU prend en charge, grâce à la MGEN, les seniors qui poursuivent ainsi leur mise en forme. Au plan national, notre participation depuis 2002 aux travaux de la commission «APS, Santé publique, prévention des conduites dopantes » nous a conduit à souhaiter un partenariat avec le service de santé publique et économie de la santé du groupe hospitalier LARIBOISIÈRE - F. WIDAL. Avec son directeur,

le Fr. D BERTRAND, nous préparons 1► un co-pilotage des nouveaux sites candidats à la création d'une CAPS ainsi que de leurs partenaires financiers mutualistes; 2► Une évaluation médico-économique et épidémiologique de l'apport des CAPS et 3► les modalités d'une généralisation nationale et européenne de notre programme de 2 mois. Ainsi, l'organisation d'une CAPS est en bonne voie à Toulouse (Pr. D. RIVIERE) et Rennes (Pr. F. CARRE) ainsi qu'à Paris à l'hôpital Sainte Perrine (Pr. B. CASSOU et J.C. HENRARD) en partenariat avec le service d'EFCR du Pro B. LEVY (G.H. Lariboisière-. F Vidal). PERSPECTIVES :

Pour l'année 2006 une demande moyenne de 300 consultations est à prévoir sur chaque site. ';

Si au plan du fonctionnement, voire de l'équipement, le partenariat national des mutuelles: Générale de l'Education Nationale (MGEN), Sociale Agricole (MSA), Générale de ~ l'Equipement et des Territoires (MGET)... est acquis pour permettre aux structures associatives de prendre notre relais «en amont» l'organisation du PEP'C relève des seules structures hospitalières. Les plateaux techniques et les compétences n'y manquent pas, par contre l'utilisation d'une partie de notre temps de travail, dans une activité de prévention au bénéfice de personnes en bonne santé et de surcroît Des seniors nécessitent une nette volonté conjointement exprimée par nos ministères de tutelles.

Références:

1 - Lonsdorfer J, Lampert E, Mettauer B et Al Physical training in heart transplant recipient. Physiological aspects 1 n : RIEU M (Ed) Physical Work Capacity in Organ Transplantation Me Sport: Sci : Baset ; Karger 1998, 186 P , vol 42 pp 45-66

2 - Lonsdorfer -Wolf E, Richard R, Doutreleau S, Billat V, Oswald -Mamousser M, Lonsdorfer J , pulmonary hemodynamics during a strenuous intermittent exercice in heathly subjects. Med Sci Sports Excerer, 2003 ; 35 1866-1874

3 - Lonsdorfer J, Lonsdorfer-WolfE, Richard R, Oswald-Mamousser M. Mise en place d'un réseau alsacien de reconditionnement physique par un programme d'entraînement personnalisé en créneaux (RAR-PEP'C). In Aeberhard P, Brechat PH. Activités physiques et sportives, santé publique, prévention des conduites dopantes. Rennes, Editions de l'E NSP, novembre 2003 : 276-292