

L'Activité Physique Adaptée



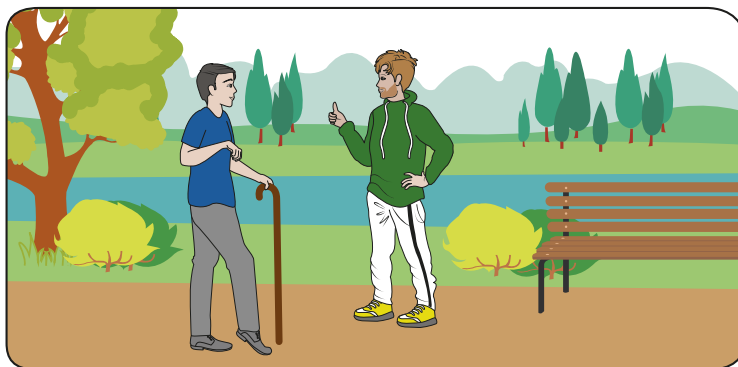
pour être plus en forme



L'Activité Physique Adaptée, c'est quoi ?

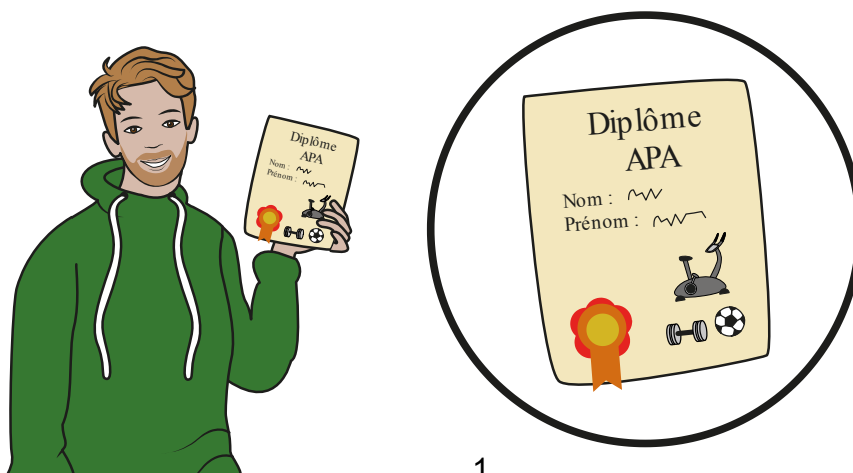
L'Activité Physique Adaptée est aussi appelée l'A.P.A.

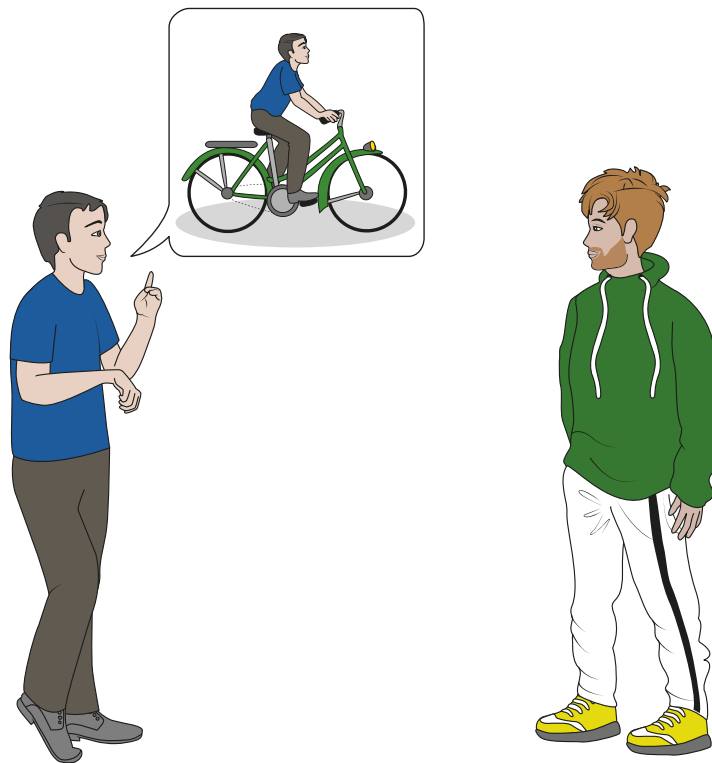
L'A.P.A. est demandée par le docteur.



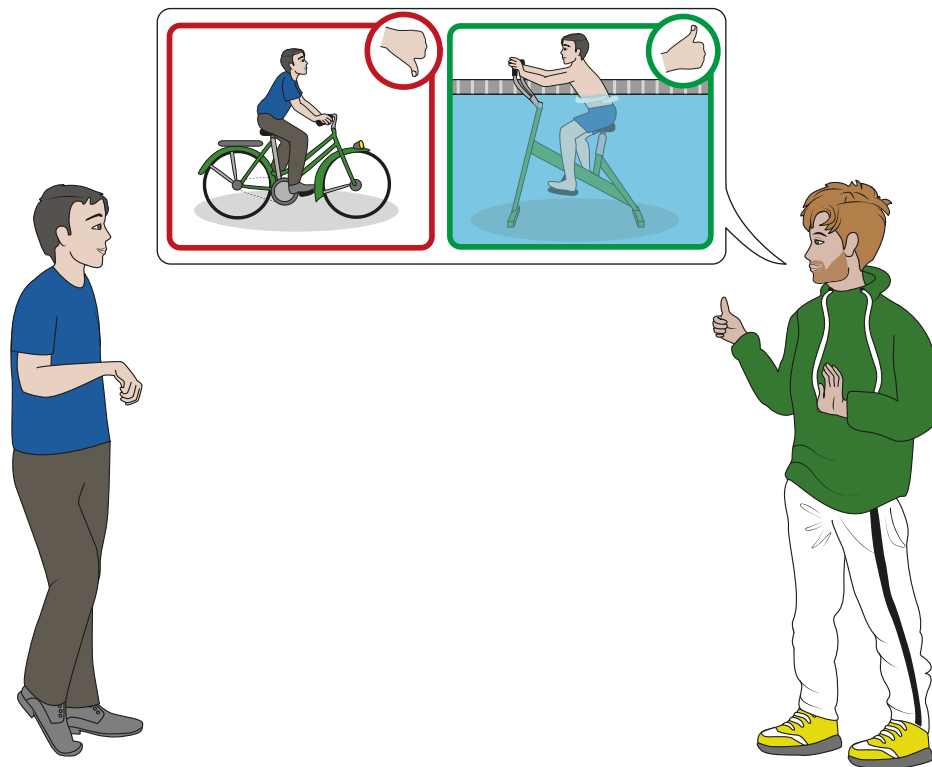
L'A.P.A. est faite avec un professionnel.

- Ce professionnel a un diplôme spécial.





- **Le professionnel propose des activités que je peux faire :**
par exemple, du vélo en piscine.



● **Le professionnel tient compte de ma maladie :**

par exemple, il tient compte de mon AVC.
AVC veut dire accident vasculaire cérébral.

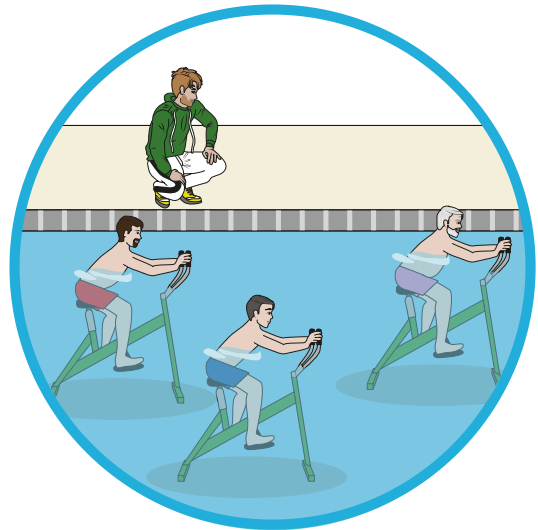


Je peux faire une A.P.A. avec le professionnel :

● **seul,**



● **en petit groupe.**

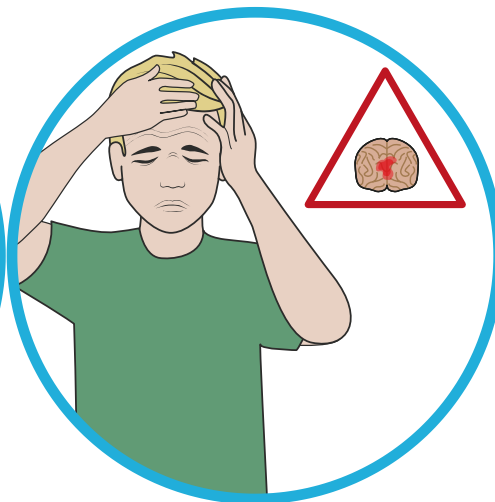
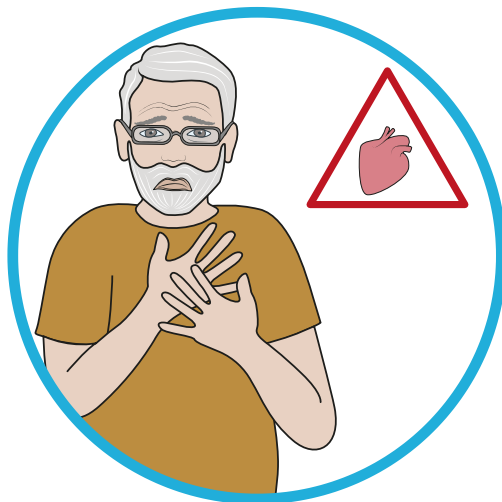
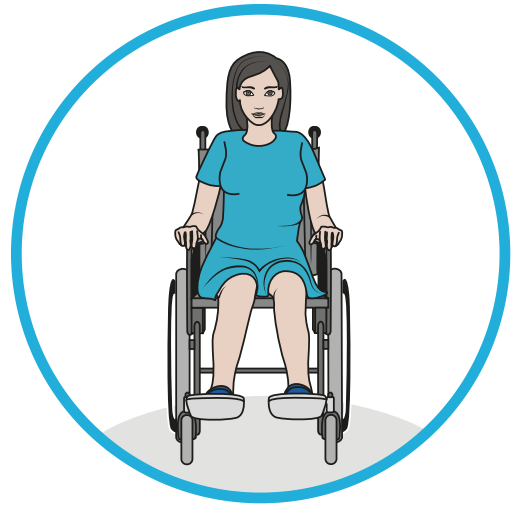
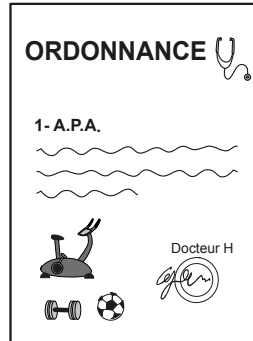
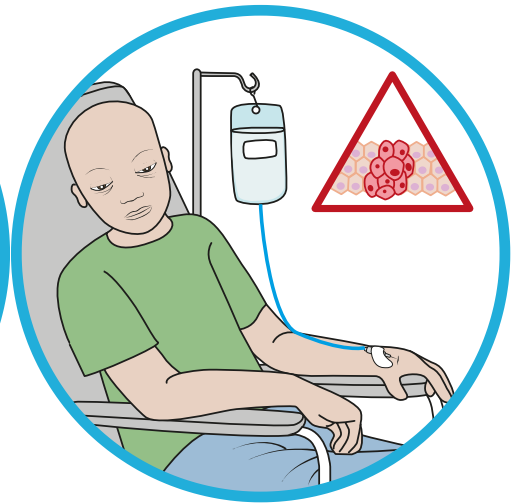
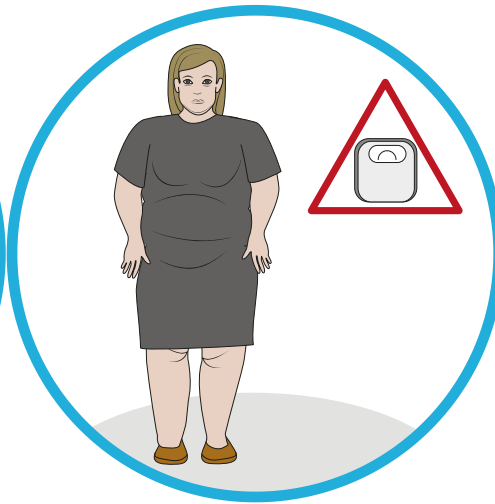


L'A.P.A. fait partie du traitement des maladies chroniques.

Chronique veut dire qui dure longtemps.

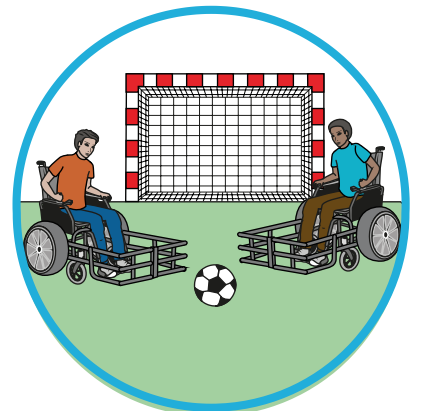
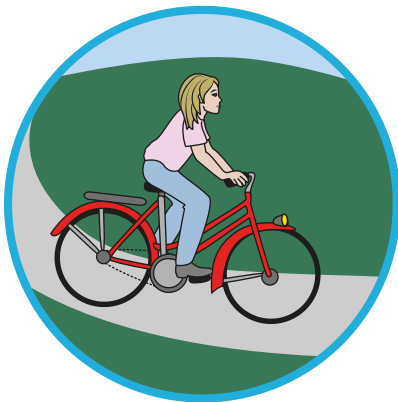
● Les maladies chroniques sont par exemple :

le diabète, l'obésité, le cancer, les maladies du coeur, les maladies du cerveau, les maladies du poumon.



Le professionnel peut proposer des activités comme :

- la marche, la gym douce, la natation ou l'aquagym...
-
- du vélo, de la danse, des jeux de ballons...



● dans une salle de sport,



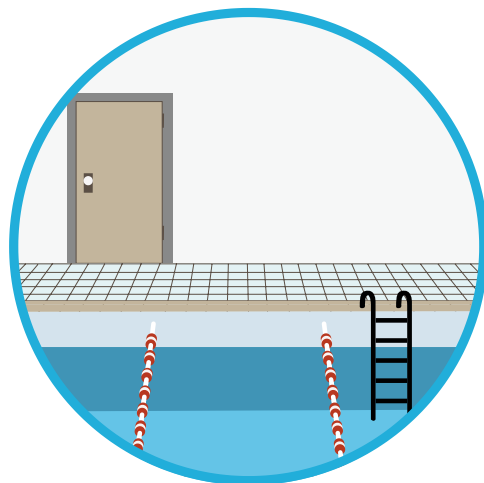
● à la maison,



● en plein air,



● à la piscine,



● dans les centres de rééducation,

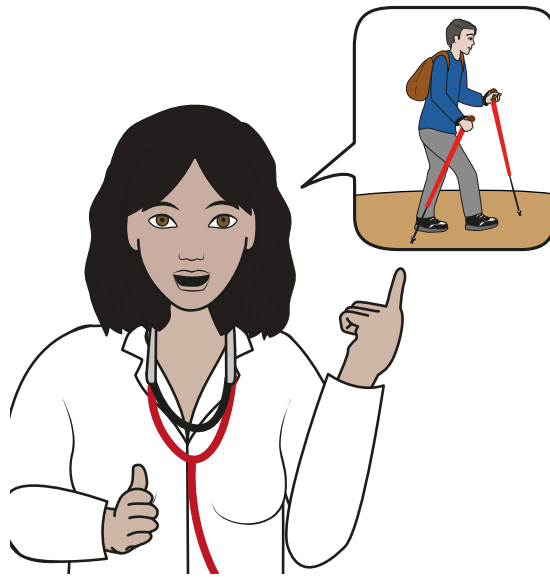


● dans un hôpital ou une clinique.



L'A.P.A. à quoi ça sert ?

Faire une A.P.A. est bon pour la santé.



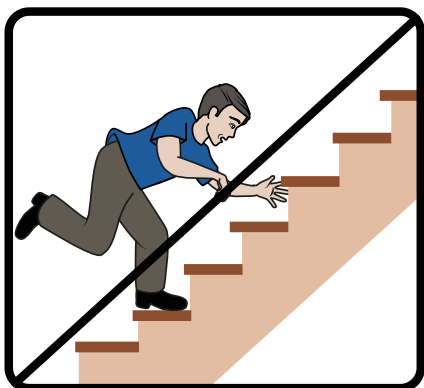
● J'ai plus d'énergie.

● Je dors mieux.



● Je tombe moins souvent.

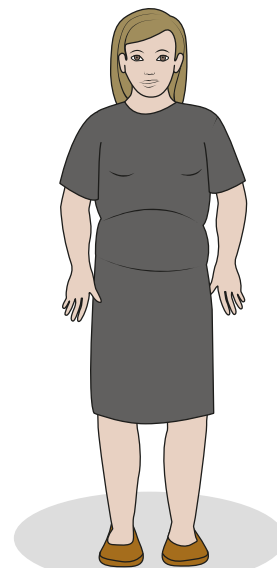
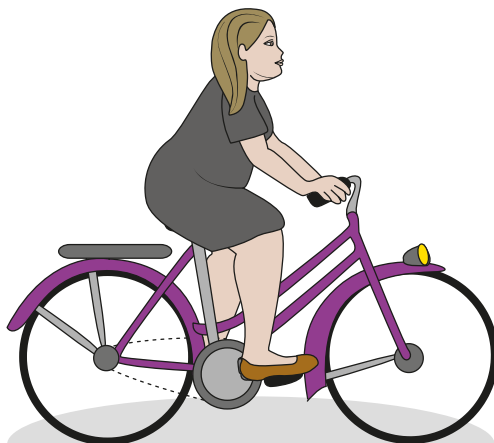
● Je suis moins essoufflé.



Faire de l'A.P.A. permet de mieux vivre avec sa maladie.

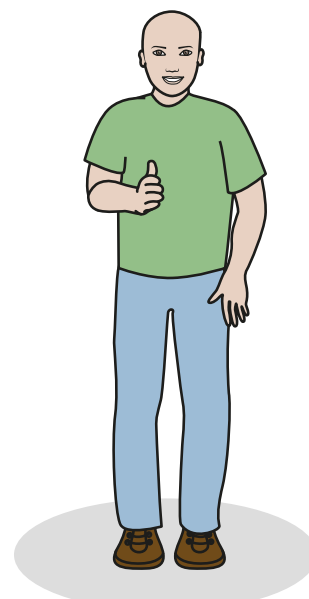
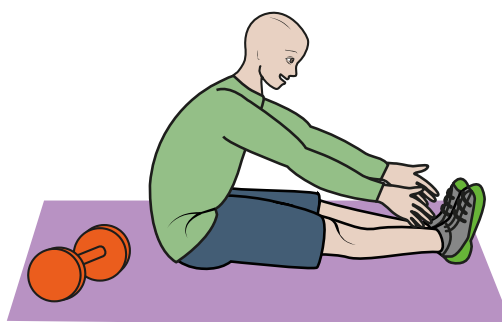
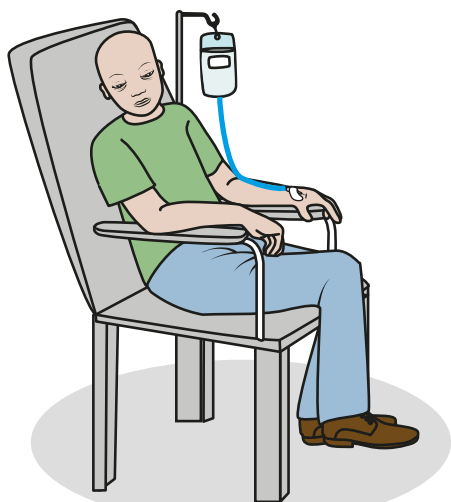
● L'A.P.A. aide à limiter la prise de poids.

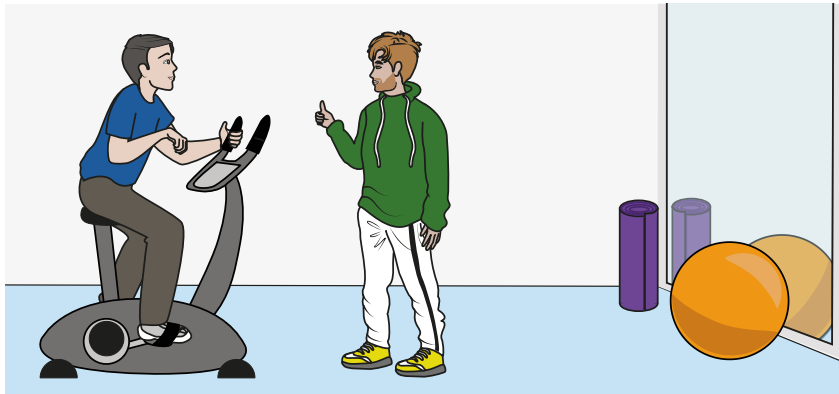
Par exemple, pour les personnes obèses, l'A.P.A. peut aider à perdre du poids. Il faut aussi une alimentation équilibrée.



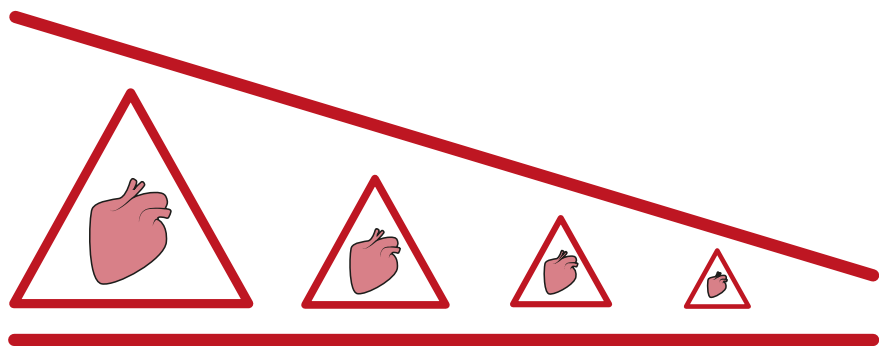
● L'A.P.A. permet d'être moins malade.

Par exemple, pour le cancer, l'A.P.A. permet de mieux supporter les traitements et d'être moins fatigué.

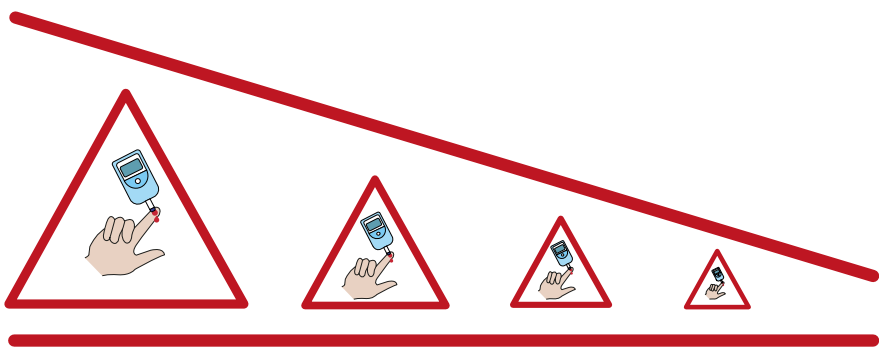




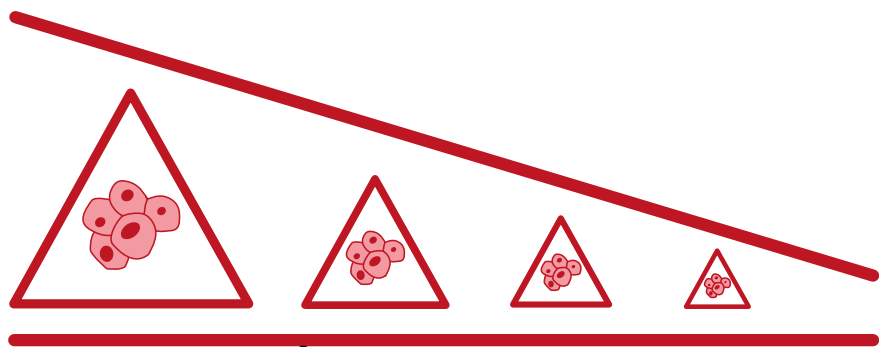
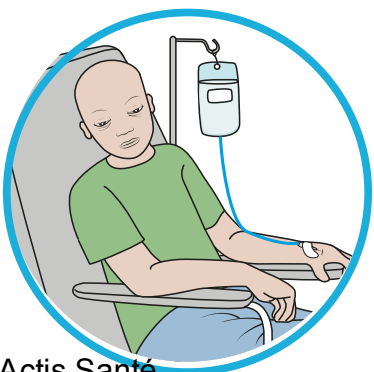
L'A.P.A. permet d'éviter les complications de certaines maladies, par exemple : les maladies du coeur,



le diabète,

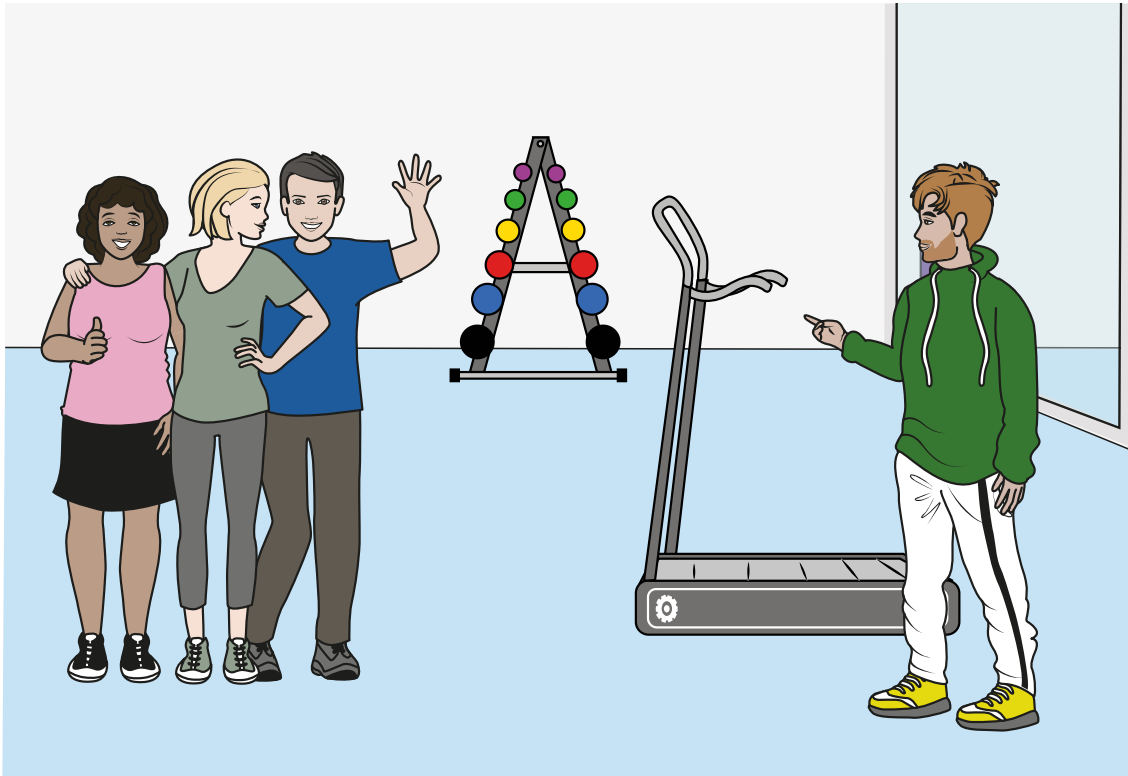


le cancer.



● **Je me sens moins seul.**

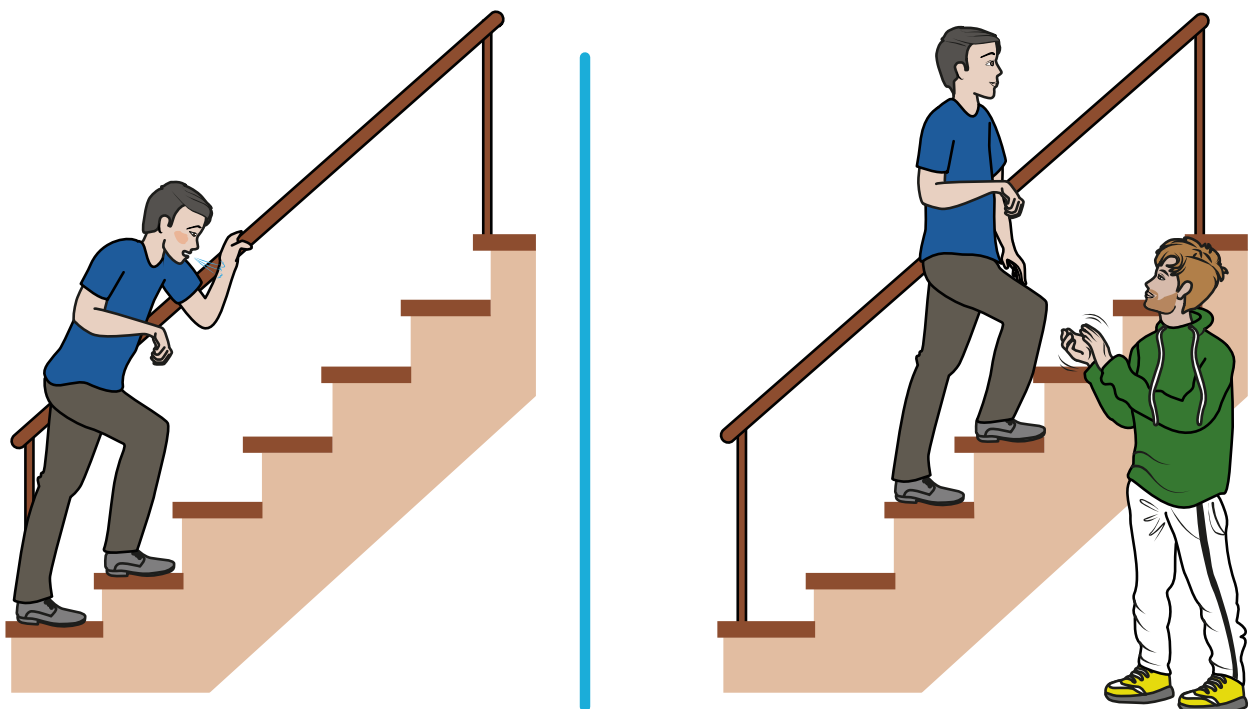
Je partage de bons moments avec d'autres personnes.



● **J'ai plus confiance en moi.**

Je fais des choses plus facilement.

Par exemple : monter et descendre les escaliers sans tenir la rampe.



L'A.P.A. est proposée aussi aux personnes avec d'autres handicaps.

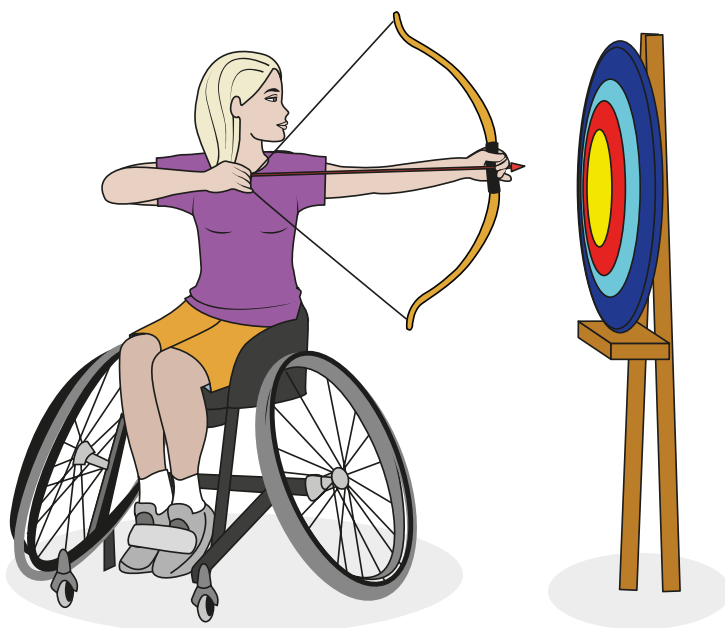
Pour les personnes en fauteuil roulant.

Par exemple :

● La boccia,



● le tir à l'arc,



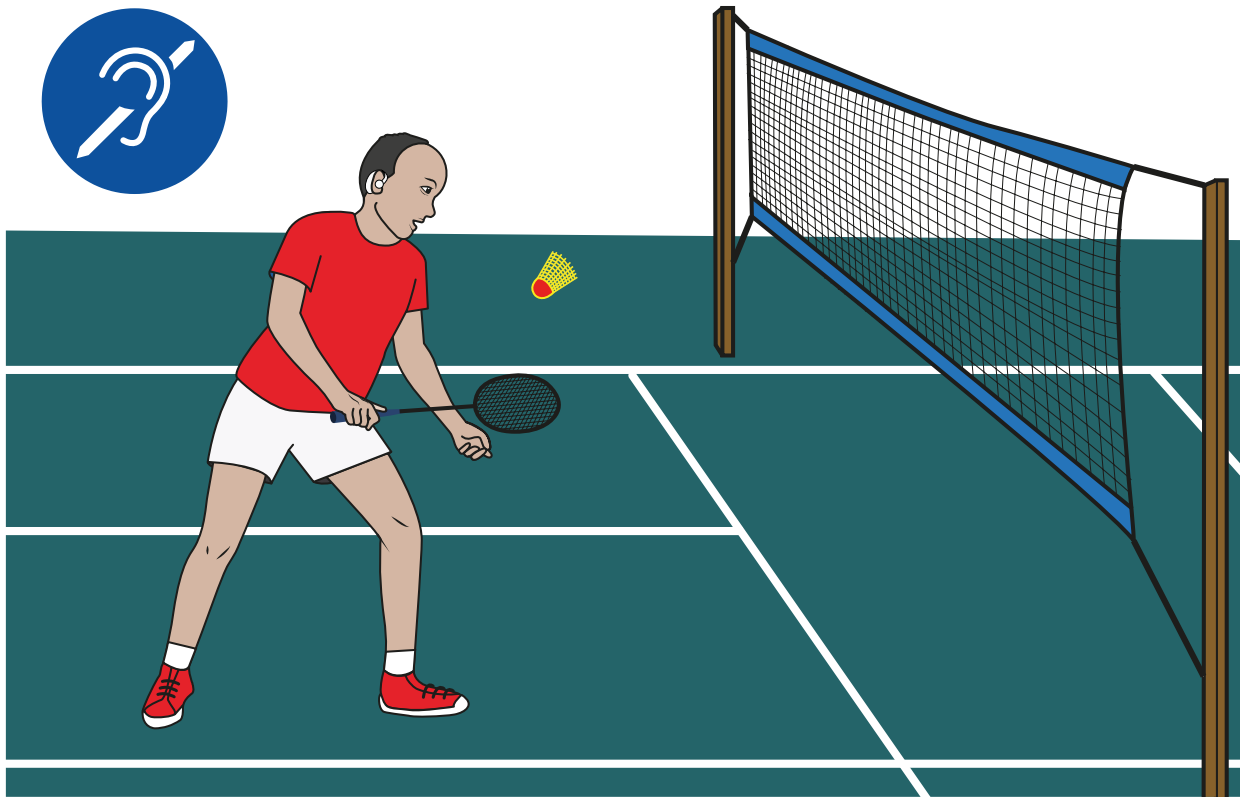
● la musculation,



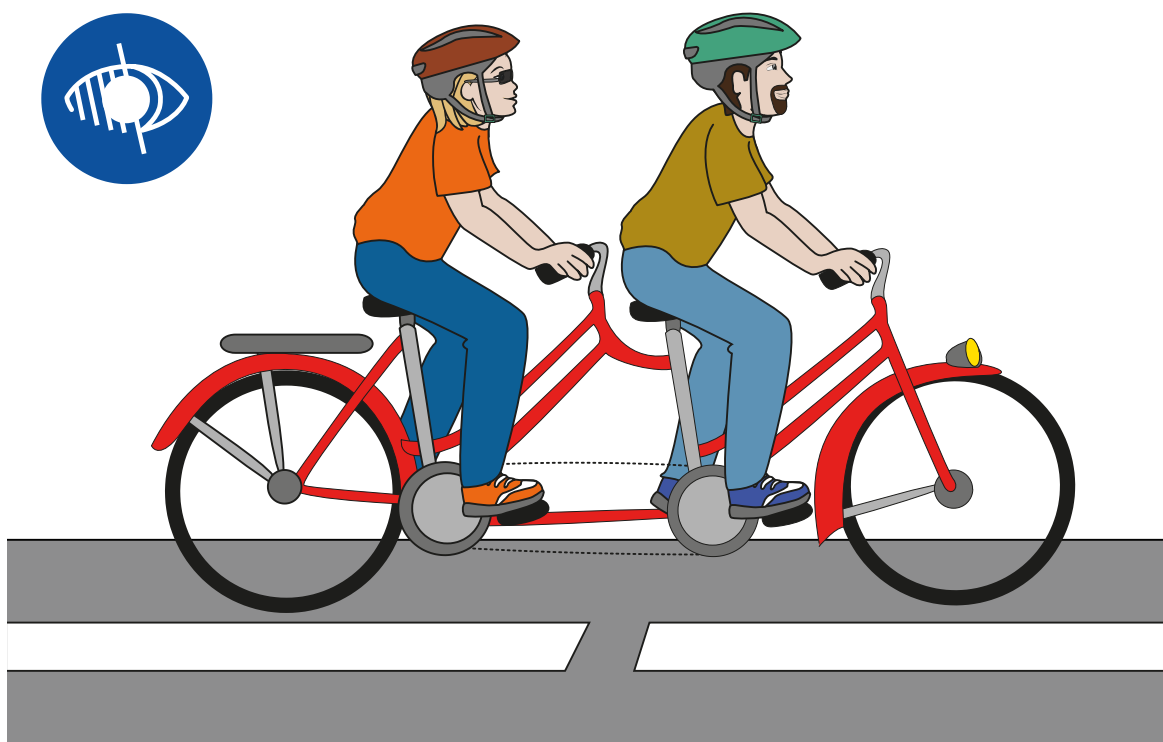
● la danse.



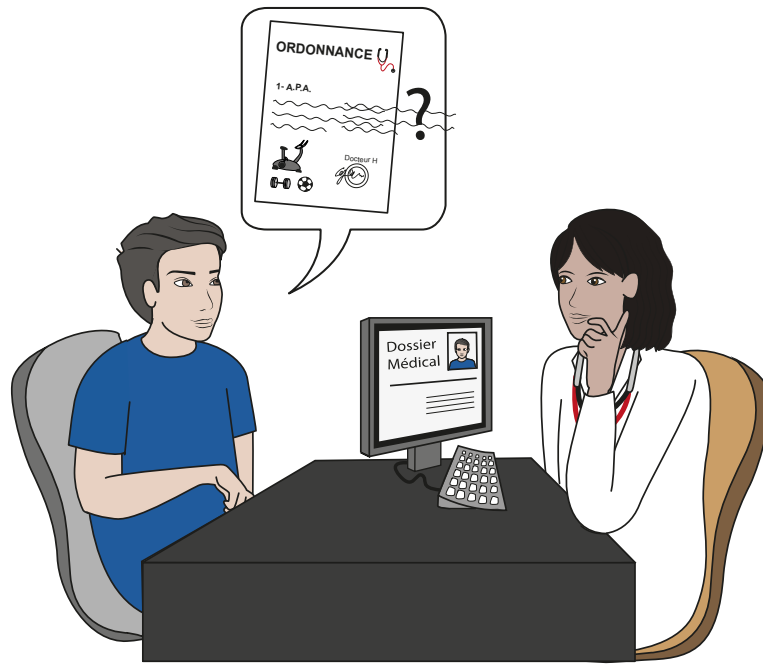
- Par exemple, pour les personnes sourdes : le badminton.



- Par exemple, pour les personnes malvoyantes : le vélo en tandem.



Si vous voulez des informations sur l'A.P.A., parlez-en avec votre docteur.



Pour compléter, voir la BD « Une alimentation équilibrée ».

Cet outil pédagogique décrit l'A.P.A. selon la loi du 26 janvier 2016 - article 144 - qui prévoit la prescription, par le médecin traitant, de l'activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient, dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée.

Cette fiche a été co-construite et validée par :



Cette fiche a été relue par des personnes de l'association Aller Plus Haut, adhérente de l'UDAPEI 74.

SanteBD est disponible gratuitement :

- en téléchargeant l'application



- sur le site internet www.santebd.org

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

SantéBD est conçu pour tous.

Les outils de communication SantéBD sont développés par l'association CoActis Santé qui fédère un grand nombre d'acteurs du monde associatif, institutionnel et sanitaire.

Ensemble, ils co-construisent ces outils pour en assurer une utilisation accessible à tous.

contact@santebd.org ● www.santebd.org

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier. Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.

Les illustrations sont de Frédérique Mercier. ©CoActis Santé

La réalisation de cet outil est rendu possible grâce au soutien de :



Ce document a été relu par des personnes avec un handicap intellectuel et respecte les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe. Plus d'informations sur le site www.easy-to-read.eu