

## Exercice Medecine : le sport comme outil thérapeutique



*Bougeons pour améliorer  
notre qualité de vie !*

### *Qu'est-ce que l'Exercice Medecine ?*

« L'Exercice Medecine est l'utilisation de l'exercice physique comme outil de prévention et de traitement de **pathologies chroniques** ou comme outil de **lutte contre les effets secondaires de certains traitements**.

L'Exercice Medecine se compose de programmes d'exercices, réalisés en groupe et supervisés par un kinésithérapeute. Ils sont créés spécifiquement selon les pathologies des patients et adaptés à leurs besoins personnels.

Ces programmes s'adressent à tout patient touché par :

- une pathologie cardiovasculaire dont les facteurs de risques sont l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie... ;
- le suivi d'une prise en charge après une revalidation cardiaque (par exemple, suite à un infarctus) ;
- un cancer du sein, de la prostate, colorectal, ORL, hématologique... ;
- une pathologie neurologique comme la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, l'AVC... ;
- une pathologie métabolique telle que le diabète ou encore l'obésité... ;
- une pathologie pulmonaire ;
- une dépression ou de l'anxiété ;
- une maladie rhumatismale ;
- un syndrome douloureux chronique. „

### *Quels en sont les objectifs ?*

« Quelle que soit la pathologie du patient, l'Exercice Medecine poursuit différents objectifs...

1. L'amélioration de sa mobilité, de sa force et de son endurance pour éviter la spirale du déconditionnement.
2. La prévention des facteurs de risques cardiovasculaires.
3. L'amélioration de sa composition corporelle, en augmentant sa masse musculaire au détriment de sa masse grasse.
4. La stimulation de ses défenses immunitaires.
5. L'accompagnement pour retrouver confiance en soi.
6. L'amélioration de sa qualité de vie et de son bien-être.
7. La rencontre avec d'autres personnes partageant le même vécu.

Les réponses de nos spécialistes

**CHU Ambroise Paré**

L'intérêt de l'Exercice Medecine est considérable auprès des patients touchés par un cancer car il contribue à lutter contre les effets indésirables des traitements tels que la chimiothérapie, la radiothérapie, l'hormonothérapie...

En effet, l'Exercice Medecine permet de réduire :

- la fatigue et améliorer la qualité du sommeil ;
- les douleurs articulaires ;
- le risque de dépression ou d'anxiété ;
- l'obésité sarcopénique à savoir l'excès de masse grasseuse et une réduction de la masse musculaire ;
- la perte osseuse, connue sous le nom d'ostéoporose, et de prévenir le risque de fracture ;

Il permet aussi d'atteindre une meilleure compliance au traitement par le biais de l'activité physique. „

### *Quels sont les programmes spécifiques développés dans votre hôpital ?*

« Actuellement, notre équipe spécialisée en Exercice Medecine travaille activement auprès de **patients atteints d'un cancer** du sein, de la prostate, ORL ou encore hématologique...

Par ailleurs, les patients manifestant un **syndrome douloureux chronique** bénéficient également d'un programme spécifique.

De pair avec le Centre Poids et Santé de notre hôpital, elle prend également en charge les **patients touchés par l'obésité**.

Pour répondre toujours mieux aux besoins des patients, l'équipe entend **porter plus loin ce projet unique à l'échelle de Mons-Borinage** en développant divers programmes.

Nos spécialistes souhaitent également déployer des séances à destination de personnes touchées par une **maladie neurologique**, en complément de leur prise en charge rééducative, ainsi que pour celles qui présentent des **facteurs de risques cardiovasculaires**, ou encore suite à une revalidation cardiaque.

Ces démarches sont menées avec l'ensemble des services de l'hôpital pour proposer des sessions, complémentaires aux prises en charge actuelles, dans la continuité des soins du patient et de son mieux-être. „

## Comment se déroule une séance - type ?

“ Les séances d'Exercice Medecine sont organisées par **groupe de six à huit patients et adaptées à la pathologie ainsi qu'aux besoins de chacun.**

Au sein de notre hôpital, chaque séance, d'une durée de 60 minutes, est placée sous la supervision d'un kinésithérapeute du Centre Montois de Réadaptation. Ce spécialiste dirige le contenu de la séance, en l'adaptant au groupe, aux différences de niveau, d'aptitudes ou aux difficultés de chaque participant. Ce travail par petit groupe permet de préserver une **approche personnalisée tout en bénéficiant de l'effet stimulant d'une séance d'activité physique en groupe.**

Concrètement, la séance débute par un échauffement et des exercices de préparation. À ceux-ci se greffe une partie ciblant l'endurance du patient d'un point de vue cardio-respiratoire. Ces exercices sont réalisés à l'aide de vélos, rameurs, vélos elliptiques ou encore tapis de course... S'ensuivent des mouvements visant le renforcement musculaire par l'intermédiaire de circuit-training, de travail au poids de corps ou poids libres (par exemple, en utilisant des haltères, des kettlebells...) ou des machines de musculation. Finalement, le groupe se concentre sur les étirements ou « stretching » et la prévention articulaire pour conclure par des exercices dits de « retour au calme » incluant de la relaxation, de la sophrologie, etc.

L'espace accueillant l'Exercice Medecine est équipé de matériel flambant neuf, au sein de l'unité de kinésithérapie située au rez-de-chaussée du Centre Montois de Réadaptation, sur le site du CHP Chêne aux Haies (voir plan ci-contre). ”

### BON À SAVOIR

L'Exercice Medecine ne nécessite pas l'acquisition de matériel conséquent. Le patient doit simplement se munir de : chaussures et vêtements adaptés à la pratique sportive (t-shirt, survêtement de sport, legging, baskets, petit essuie...), d'eau ou de toute boisson pour veiller à son hydratation durant la séance.

## Comment intégrer un programme ?

“ La première étape, pour chaque patient qui désire intégrer un programme particulier, est le rendez-vous auprès d'un docteur spécialisé en médecine physique.

Cette consultation permet de définir, sur base de son état de santé, de son niveau d'aptitudes physiques et de ses antécédents médicaux, **les éventuels bilans à réaliser avant d'entamer toute session** d'Exercice Medecine. Le patient y reçoit notamment une prescription nécessaire à son remboursement.

### BON À SAVOIR

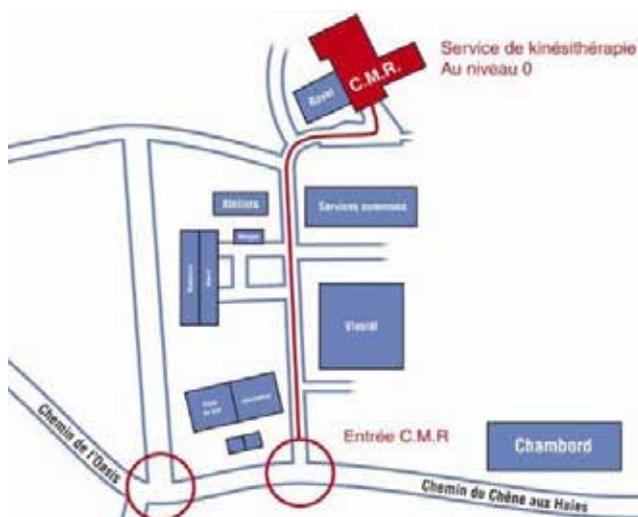
Le programme d'Exercice Medecine est un traitement prescrit par un médecin physique et soumis au remboursement partiel par la mutuelle. Par année civile, 48 séances sont octroyées par patient sous réserve d'une indication médicale.

Cette consultation se déroule au Centre de Consultations situé sur le site du CHP Chêne aux Haies (24, Chemin du Chêne aux Haies à 7000 Mons) et la prise de rendez-vous s'effectue par téléphone au **065/41.83.70.**



Plan : accès au Centre de Consultations du CHP Chêne aux Haies

Après cette consultation auprès d'un médecin physique, le patient a alors la possibilité d'être introduit dans un programme. Ces séances se déroulent au Centre Montois de Réadaptation, situé également sur le site du CHP Chêne aux Haies. ”



Plan : accès au Centre Montois de Réadaptation, CHP Chêne aux Haies

*L'équipe spécialisée en Exercice Medecine*  
**CHU Ambroise Paré**



Une partie des équipes de kinésithérapie et médicale  
**Exercice Medecine, CHU Ambroise Paré**