



Contenus Professionnels et Scientifiques Kinésithérapie • Paramédical • Forme • Bien-être





www.design-kinexo.fr

ML Fusion / Design Kinexo
1 Route d'Estaires
62136 La Couture

03 21 53 82 67 06 48 18 57 05

designkinexo@gmail.com







ÉDITO

N° 147 Juin - Juillet - Août 2023



Sous le signe du mouvement

Tout le monde a encore en tête le slogan pour le mal de dos : « Le bon traitement, c'est le mouvement ». REEDUCA 2023 le reprend à son compte et en fait son thème pour l'édition 2023. Découvrez (page 8) les nouveautés, avancements et informations de l'édition

De fait, les spécialistes du mouvement sous toutes ses formes, y compris les plus sportives, interviendront lors du salon REEDUCA. Des interventions qui viendront en complément des propositions des exposants, notamment présents (mais pas que) au sein de l'espace dédié à cette activité physique, intimement liée à l'action du MK. Et pourtant, nombre de masseur-kinésithérapeutes hésitent, faute d'informations claires, à investir un champ d'action plus particulièrement sportif. Tous ces sujets sont abordés dans ce numéro : définitions, éclairages et mises au point sont au programme de sorte que chacun puisse choisir son activité en connaissance de cause (lire les articles consacrés aux formations et diplômes requis en pages 28 et 44). Notamment concernant le champ des Activités Physiques Adaptées, encore très (trop ?) souvent laissées à d'autres catégories de professionnels. Le kiné n'a-t-il pas un plein rôle à jouer dans la prévention de l'apparition ou l'aggravation de maladies ; l'augmentation de l'autonomie et de la qualité de vie des patients, voire de leur réinsertion dans des activités sociales, qui sont les objectifs de l'APA?

Ce numéro d'été fait un point sur les exposants, les secteurs et les animations présents du 5 au 7 octobre au salon REEDUCA et, aux vues de la richesse des programmes, il est fortement conseillé à tous les acteurs de faire le plein d'énergie durant ces vacances, pour être au mieux de leur forme et profiter pleinement du salon. Bonne lecture et excellentes vacances à tous !

L'avenir c'est deux mains!

MAGAZINE POUR LA RÉÉDUCATION, RÉADAPTATION ET LE FITNESS. RÉSERVÉ AU CORPS MÉDICAL, PARAMÉDICAL ET AUX PROFESSIONNELS DU SPORT.

Directeur de la Publication Michel FILZI Responsable de Rédaction S.A.S. So Com - Pascal TURBIL info@socom.agency

Comité de Rédaction M. Chapotte - B. Faupin - F. Thiebault -P. Turbil - J-P. Zana

Publicité Pascal Turbil pturbil@mac.com 06 50 89 88 36

Maquette Marie Poulizac pour So Com

Éditeur RX France 52-54 Quai de Dion-Bouton CS 80001 - 92806 Puteaux cedex

Diffusion 22 000 exemplaires Imprimé par ROTO CHAMPAGNE

Revue éditée par RX France. Tous droits de reproduction, textes et illustrations même partiels restent soumis à l'accord préalable de son directeur de

exprimées dans les prises de position que la seule responsabilité des auteurs. Les manuscrits insérés ne sont pas rendus.

Les informations personnelles recueillies sur ce formulaire sont recueillies sur la base de l'intérêt légitime et sont enregistrées, dans un fichier informatisé, par RX France (52 Quai de Dion Bouton, 92800 Puteaux). Elles sont nécessaires à l'envoi de la newsletter du salon et seront traitées conformément à la Politique de Confidentialité de RX France. Les données à caractère personnel à fournir de manière obligatoire sont indiquées comme telle sur le formulaire. Sans ces données, notre société ne sera pas en mesure de satisfaire votre demande. Ces informations personnelles sont conservées aussi longtemps que nécessaire pour vous fournir le Service commandé et répondre à vos demandes.

Conformément au Règlement Européen pour la protection des données personnelles (UE) 2016/679 – RGPD et autre loi de protection des données, vous bénéficiez d'un droit d'accès, d'opposition, d'effacement et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en cliquant sur le lien https://app.onetrust.com/app/#/webform/0c3a1ef7-191f-4781-af27-a22efb1eb768







Développez vos compétences thérapeutiques et votre raisonnement clinique.

Prise en charge par FIF PL ou crédit d'impôt.



FORMATION Thérapie manuelle



Découvrez toutes nos formations et nos e-learning sur www.itmp.fr



FORMATION E-learning



Développez vos techniques et votre savoir, à distance et à votre rythme depuis chez vous!

> Prise en charge par DPC ou FIF PL.















ACTUALITÉS

Prévention

Témoignages d'utilisateurs Kysio, icoone & imoove

Rééduca	
Les infos de l'édition 2023	08
Matériel	
Les innovations techniques	12
Interview	4.0
Jean-Pierre Missistrano, la sophrologie caycédienne et l'art pur	18
Etude	20
La santé au travail	20
Rééducateurs Solidaires	0.0
L'actualité des Rééducateurs Solidaires	36
Top 5 des sports	90
Pour avoir un santé de fer	38
La saga de kinés	40
Gianfranco Tudico	48
Livres	F 0
L'ile lettrée	50
EXPERTISE	
Chronique	
Le point de vue éclairé de Jean-Pierre Zana	06
Ergonomie	
Le complément indispensable aux métiers de la rééducation	40
Rencontre	
Sclérose en plaques et activités physiques adaptées	42
FORMATION	
ITMP	
Comment financer vos formations ?	44
INK	
Se former pour faire face aux situations de violence	46
CAHIER SPÉCIAL SANTÉ-SPORT	21
Le sport santé chez soi	22
La formation des coachs	24
L'actualité du sport santé	28
Les sportifs olympiques de santé s'engagent	30
Technique, le Posturall Ball	33
Bien choisir son elliptique	34
5 sports bons pour la santé	38
TECHNIQUES, MÉTHODES & MATÉRIE	Y.S



RÉÉDUCA 2023

La prochaine édition du salon REEDUCA se tiendra à Paris du 5 au 7 octobre. Le hall 4 de la Porte de Versailles, qui accueillera les exposants, se remplit vite. Le point sur les exposants qui ont déjà réservé leurs emplacements.

<<<

FORMATION

C'est quoi un coach santé ? Coach en bien-être, coach santé, coach de vie. Nous les voyons de plus en plus vanter les avantages d'une vie saine et équilibrée. Nous ne cessons de faire appel à des coachs de plus en plus spécialisés. Mais qui est habilité à faire quoi ?



p.30 ENG Les Sant du s

ENGAGEMENT

Les six sportifs du Team Sport Santé 2024 s'engagent en faveur du sport santé. À la fois professionnels de santé et athlètes de haut niveau multimédaillés, ils sont convaincus du rôle qu'ils peuvent jouer ensemble pour éveiller les consciences autour des enjeux de la lutte contre la sédentarité et de l'accélération de la pratique sportive dans l'hexagone. <<<

ERGONOMIE

10

Notre expert pose (et repond) a la question : peut-on, en qualité de rééducateur, accompagner de la même manière un patient lombalgique, qui a un travail sédentaire quotidien dans le secteur tertiaire et un patient qui a pour activité des manutentions manuelles tous les jours dans un service logistique ?



>>>

Biostrength.[™] Plus de résultats, Plus rapidement.



Biostrength™ vous aide à éviter les erreurs les plus fréquentes du renforcement musculaire, pour obtenir jusqu'à 30% de résultats en plus. Grâce au système breveté Biodrive, vous pouvez automatiquement et en toute facilité :

- Sélectionner l'objectif puis profiter de résistances et d'un biofeedback adaptés
- Vous entraîner avec une charge optimale
- Déterminer l'amplitude correcte du mouvement
- Ajuster le rythme et le nombre de répétitions
- Profiter des temps de récupération appropriés

Plus d'infos sur www.technogym.com/FMT





Par Jean-Pierre ZANA, Cadre de santé MK, Ergonome expert

Massage bien être et thérapeutique pour tous les métiers de la rééducation

Dans le Journal officiel du Sénat du 03/11/2016, le Ministère des Affaires sociales et de la Santé a précisé que depuis la loi du 26 janvier 2016, le massage non thérapeutique dont l'objectif premier est d'apporter un bien-être à la personne, pourra être réalisé au regard de la nouvelle rédaction législative du code de la santé publique, par un professionnel qui ne dispose pas du titre de masseur-kinésithérapeute. L'article 123 de la loi de modernisation de notre système de santé du 26 janvier 2016 a précisé la définition de la profession de masseur-kinésithérapeute. Ces nouvelles précisions, concertées avec les professionnels, ont également eu pour effet de supprimer la notion de "massage" de la définition de la profession de masseur-kinésithérapeute. Cette évolution législative conforte et recentre le masseur-kinésithérapeute dans son rôle essentiel de professionnel de santé de la rééducation. Dans ce sens, et après une nécessaire évolution de la mention inscrite dans le décret d'actes, la compétence exclusive du masseur-kinésithérapeute en matière de massage de rééducation thérapeutique pourra être réglementairement affirmée.

La Cour de cassation a décidé le 29 juin 2021 tranche et confirme la lecture de la loi du 26 janvier 2016 : les métiers du massage "bien-être" peuvent librement utiliser le terme "massage" dès lors qu'il n'y a pas de confusion avec le massage thérapeutique qui, lui, demeure réservé aux masseurs-kinésithérapeutes et pourquoi à tous les métiers de la rééducation : Ergothérapie, Psychomotricité et Kinésithérapie.

Les ergothérapeutes ou les psychomotriciens sont les grands oubliés

Depuis 1995, lors des 50 ans de la Masso-Kinésithérapie, les syndicats ont décidé d'appeler notre métier "Kinésithérapie" en supprimant le terme "Masso-Kinésithérapie". L'ouverture de cette brèche a servi aux esthéticiennes et aux Thaïlandaises et Chinoises et aux masseurs "bien-être" de s'approprier le massage, mais rien n'a été fait pour que les autres métiers de la rééducation comme les ergothérapeutes et les psychomotriciens puissent en bénéficier...

Les professionnels de la rééducation ne palpent pas les patients, ils les touchent, les mobilisent. Entrer en contact avec quelqu'un avec ses mains permet de partager les sensations du toucher. Tous les professionnels de la rééducation ne peuvent exercer leur art sans le toucher. La peau, remplie de récepteurs de toutes sortes, est la plus étendue de nos organes. Ils sont spécialisés dans la perception des divers stimuli (mécanique, thermique, douloureux...) venant du monde extérieur ou de notre propre corps, que le cerveau place dans un grand plan représentant notre corps. Dans le toucher c'est le glissement mécanique des doigts sur la surface du corps qui est à l'origine d'une partie importante des sensations conscientes. Depuis quelques années, l'étude du rôle du toucher dans la communication entre personnes a connu un essor considérable avec les recherches sur le toucher dit "émotif", qui n'est ni celui de la manipulation ni celui de la connaissance des objets. Un intérêt encore accru par les circonstances liées aux conditions sanitaires que nous connaissons depuis longtemps. La contribution du toucher à la communication entre personnes débute fondamentalement par le développement infantile et va jusqu'aux relations sociales. On le pratique, par exemple, par une poignée de main et toutes sortes d'autres comportements sociaux qui varient grandement avec les époques et les cultures (V. Hayward).

Le toucher est un lien relationnel indispensable, un garde-fou face à une technostructure envahissante. Le toucher possède un langage infra-verbal qui nous permet de communiquer avec autrui. Grâce à leurs mains, les rééducateurs instaurent un dialogue tactile qui prend un relief particulier lors de situations critiques, telles que la fin de vie.

Quand le toucher est empreint d'attention et d'empathie, il a une action thérapeutique psychologique indéniable, indispensable à un traitement efficace.

Il est temps que les ergothérapeutes, les psychomotriciens aient le droit au massage alors que les "Gogothérapeutes" en ont le droit. Il est indispensable que les associations professionnelles ou les syndicats et surtout les conseils nationaux professionnels en ergothérapie et en psychomotricité, créés à la demande du ministère chargé de la santé en 2017, bougent pour que tous les professionnels de la rééducation puissent utiliser le massage

pour accompagner les patients dans leurs rééducations, leurs réadaptations, leurs réhabilitations.

Franco&Fils

CONCEPTION & FABRICATION D'APPAREILS MÉDICAUX ET PARAMÉDICAUX





La rééducation en mouvement

Rééduca propose un programme riche et varié autour de rencontres, d'échanges, d'ateliers, de démonstrations, de forum ...

Du nouveau sur Rééduca 2023

Rééduca 2023 inaugure l'Espace « Santé-Sport » : Le sport, c'est la santé et la santé c'est du sport...

Pour son édition 2023, Rééduca s'intéresse plus particulièrement au sport au service de la santé. Les activités aussi bien que les matériels. 500 m² d'exposition y sont dédiés, l'occasion de rappeler quelques fondamentaux que les masseurs kinésithérapeutes connaissent bien, tant le sport appartient à leur quotidien et à leurs pratiques. De fait, s'il y a bien un domaine où le sport doit être présent, c'est bien celui de la santé. Un espace complémentaire au sein du salon Rééduca qui va permettre aux fabricants et distributeurs de présenter leurs matériels et solutions fitness dans le cadre de la rééducation.



Le salon Rééduca est le reflet de ce dynamisme. De nombreux formats sont à retrouver pendant cet événement premium pour les professionnels de santé et du sport :

- Des sessions de formation et des cours interactifs : modes de portages physiologiques du bébé, levées de tensions du rachis...
- Des conversations par pathologie : la santé et la rééducation au féminin, le massage bien-être...les thématiques abordées dans cet espace mettent en lumière la valorisation du kiné dans la chaîne de soin
- Des contenus « sport santé » tous les jours sur le salon... Sur les stands, durant les Ateliers Pratiques ou bien lors des animations 1Jour/1 Sport/ 1 Kiné. Avec la Coupe du Monde de Rugby cette année, l'approche des JO 2024 et l'Euro 2024, le sport, la prévention et la kinésithérapie sont à l'honneur.
- L'Espace Talents santé accueille plus de 13 experts et créateurs de contenus qui vulgarisent et sensibilisent autour du métier de kinésithérapeute (Major Mouvement, Estelle Kiné, Vincent Meslet, Monsieur Clavicule...)

Un slogan qui a bon dos



Pour le Mal de dos : le bon traitement, c'est le mouvement ! L'activité physique permet de faire bouger le dos en étirant et en renforçant les muscles, en mobilisant les articulations et permet aussi d'améliorer sa condition physique générale. N'oubliez pas que « Faire un peu, c'est déjà mieux que rien du tout ! », et que toute augmentation de l'activité physique est bénéfique pour votre santé.

Suivez l'actualité de la Kinésithérapie sur notre Blog!













salonreeduca.com

Ils ont déjà confirmé leur présence

SNDICAT AIEF ACCESSIONES A LAGER INNOVATIONS CONCEPTO Espace Samer/Sport ACCESSIONES AS EXPRINGO PRO/ LIGHTBACK ESTENDO ASSERT PRINGO PRO/ LIGHTBACK ESTENDO APPAREIS CARRIE TESTINS Frame (Action Control Profit Pr	SECTEURS D'ACTIVITÉS	NOMS		R'educa
Accessione et appareils de maiseanie et (AS NEMEN 1990 PEN POR PEN	Associations	SYNDICAT ALIZE		CNIDÉC
Accessories et appareils de massage FOTM GABRE Espace Santé/Sport Accessories et appareils de massage Accessories et aliquente et diagentis de devise et aliquente de massage Accessories et ala		ALLCARE INNOVATIONS		ENTREE
Accessories et appareils de massage FUE SYSTEMS SERAP PHYSTO PRO / LIGHTBACK SERAP PHYS		CBA L'INFORMATIQUE LIBERALE	M	V W
RESISTENS STENDO STENDO ACCESSIONES et appurells de misculation LEFETTNESS France (Viduke Group) AOVERAU France Santel/Sport ACCESSIONES (PRESENTATION PROFESSIONAL LEGENT SENTIAL PROPERTIES CONTACT AND PROFESSIONAL LEGENT SENTIAL PROPESSIONAL LEGENT SENTIAL PROPERTIES CONTACT AND PROFESSIONAL LEGENT SENTIAL PROPERTIES CONTACT AND PROFESSIONAL LEGENT SENTIAL PROPESSIONAL LEGENT SENTIAL PROPES		KONCEPT'O Espace Santé/Sport		
STENDO STORM CONTROLLED	Accessoires et appareils de massage	LPG SYSTEMS		410
Accessoriers et apparells de masculation Accessoriers et apparells de masculation Appareils Cardio ACTECH PRO MONOTOR Espace Samis/Sport TECHNOGYM PRANCE SAS PERTANN SAS Start-up (DEXTRAIN SAS Start-up) (ENDER CANDOLT PROMECANIQUE MAD 19 Appareils de meaure et diagnostic (POTMERGO NOUVEAU (NAD 19 CEGEDIN SANTE DOCTOIT ESPASION DOCTOITI Association - Organisme Prof. (DORSYS (MonRVKine) Association - Organisme Prof. (DURS - MK DING CRESS SANTE DOCTOITI ESPASION DOCTOITI Association - Organisme Prof. (DURS - MK DORSYS (MonRVKine) Association - Organisme Prof. (DURS - MK DING CRESS TEXA NOUVEAU LIAS ASATTR NOUVEAU ATHELEX PYZHA ATHELEX PYZHA ATHELX ATHELX ATHELX ATHELY ATHELY ATHELY ATHELY ATHELY ATHELY ATHELY		SERAF PHYSIO PRO / LIGHTBACK	La	
Accessioned apparells de musculation Apparells Cardino Apparells de mesure et diagnostic CARTES ASS Start-up Apparells de mesure et diagnostic Apparells de mesure et diagnostic CARTES ASS Start-up AND UP AND		STENDO		THE PARTY OF THE P
Appareils Cardio Appareils de meutre et diagnostic BESILOSA Mondification PROFESSIONELE ET DEPARTIE APPAREILS EASON Appareils de formation DISCORDINES NORTHE MONDELLE ET DEPARTIE PROFESSIONELE ET DEPARTIE PRO		EGYM GMBH Espace Santé/Sport		
Appareils Cardio RECHT Espace Sante/Sport TECHNOGTAY FRANCES ASS FUNTARION SAS Start-up BUSEBACK DEXTRAINS SAS Start-up KINVENT BIOMECAINQUE MAD-UP OPTIMERGO NOUVEAU (PITMERGO NOUVEAU Applications digitales et logiciels EPSILOG OCASTS (MonRVKine) Association - Organisme Prof. Autres DEGEDINS SANTE DEGEDINST SIL NOUVEAU Autres DEGEDINST SIL NOUVEAU ASSOciation - Organisme Prof. Autres DEGEDINST SIL NOUVEAU AUTRES DEGEDINST SIL NOUVEAU AUTRES ANA MODUVEAU AUTRES DEGEDINST SIL NOUVEAU AUTRES ANA MODUVEAU AUTRES DEGEDINST SIL NOUVEAU AUTRES DEGEDINST SIL NOUVEAU AUTRES DEGEDINST SIL NOUVEAU AUTRES AUTRES AUTRES AUTRES DEGEDINST SIL NOUVEAU AUTRES AUTRE	Accessoires et appareils de musculation			
TECHNOGYM FRANCE SAS BILEBRACK DETREMAN SAS Sast-up EICHTOMÉTRAJOR EICHTOMÉ		ACTECH-PRO		
Apparells de mesure et diagnostic Apparells de mesure et diagnostic (NIVENT BIOMECANIQUE MAD-UP OPTIMERGO NOUVAU (Phydrothérapie & balnéouherapie (Phydrotherapie & balnéouherapie & balnéouherapie (Phydrotherapie & balnéouherapie (Phydrotherapie & balnéouherapie & balnéouherapie (Phydrotherapie & balnéouherapie & balnéouherapie (Phydrotherapie & balnéouherapie (Phydrotherapie & balnéouherapie & balnéouherapie & balnéouherapie & balnéouherapie & balnéouherapie (Phydrotherapie & balnéouherapie (Phydrotherapie (Phydrotherapie & balnéouherapie & balnéouherapie & balnéouherapie (Phydrotherapie (Phydrotherap	Appareils Cardio	INCEPT Espace Santé/Sport		
Applications digitales et logicies Applications digitales et logicies Association - Organisme Prof. Auto MAD-UP Marker BIOMECANIQUE Halles et crêmes de massage LABORATOIRES SONA LABORATOIRES SUPERIFUR MAD-UP ALE CIEGERIM SANTE Hydrothérapie & balacénberapie TOWEKO SLAT-UP MOSTEOPATHER NOUVEAU Carré formation MISTITUT DET HIERAPIE MANUELLE TE EPSILOG Instituts de formation MISTITUT DET HIERAPIE MANUELLE TE EPSILOG CASTS (MonRVKiné) ESPES FORMATION PROFESSIONNELLE CARRÉ MOSTEOPATHER NOUVEAU Carré formation Association - Organisme Prof. UNAKAM MOUVEAU Carré formation DIROGENET SRI. NOUVEAU Ondes de choc EXO MEDICAL Espace Santé/Sport STORE MEDICAL Espace Santé/Sport ANDER CARRÉ MEDIZINSYSTEME GMBH Orthopédie STORE MEDICAL ESPACE SANTERES NEINSTHERAPEUTES PENTAL Orthopédie STATISCORN AS AS SINSEL PRANCE PROTHAL Orthopédie STATISCORN AS AS SINSEL PRANCE PROTHAL Orthopédie STATISCORN AS AS PUNISOQUANTA PESCR Edition ELSEVIER MASSON PESCR Edition ELSEVIER MASSON PESCR Edition ELSEVIER MASSON PESCR Edition ELSEVIER MASSON FRANCE FABRIC STATISCORN AS AS LIVE FRANCE COPIDOC MOUVEAU FRANCE COPI		TECHNOGYM FRANCE SAS		
Apparells de mesure et diagnossic APPARENTANIS ANS MARCUE ALAURA (NOUVEAU) AD-UP AD-		BLUEBACK	The state of	DJO FRANCE SAS
Appareils de mesure et diagnostic		DEXTRAIN SAS Start-up	Electrothérapie	ENRAF-NONIUS SA
MAD-UP OPTIMERGO MOUNTAU (PITALEGO MOUNTAU) (PITALE	Amazzila da massura at disamastis	KINVENT BIOMECANIQUE	***************************************	LABORATOIRES EONA
VALID Hygien et Protection TOWEKO Start-up CEGEDIM SANTE DOCTOLIB EPSILOG DOCTOLIB EPSILOG OCASYS (MonRVKiné) DOCTOLIB EPSILOG OCASYS (MonRVKiné) DOCTOLIB EPSILOG DOCTOLIB EPSILOG DOCASYS (MonRVKiné) DOCTOLIB EPSILOG DOCASYS (MonRVKiné) DISTORUTE MEDICALE BISD DIFFUSION BISD DIFFUSION BISD DIFFUSION BISD DIFFUSION DOCASY MEDICAL Espace Santé/Sport STOMEDICAL Espace Santé/Sport STOMEDICAL Espace Santé/Sport DOCASY MEDICAL Espace Santé/S	Appareils de mesure et diagnostic	MAD-UP	Huiles et crèmes de massage	LABORATOIRES INELDEA
Applications digitales et logiciels Applications digitales et logiciels Applications digitales et logiciels Applications digitales et logiciels DOCTOLIB EPSILOG OCASYS (MonRVKinė) DOCTOS (MONRVKinė) Association - Organisme Prof. Association - Organisme Prof. UNAKAM NOUVEAU Carré formation Association Loi 1901 URPS - MK Association Loi 1901 URPS - MK IDROGENET SRI. NOUVEAU INA SANTE NOUVEAU INA SANTE NOUVEAU Autres DOMES ASSURANCES CAN' MEDIFORCE / BNP PARIBAS LEASE GROUP MACSF ASSURANCES Cryothérapie ATHLEX FYEA Distributeurs (Tables massager; blemietre, réductation) fitness) Electronique, Physiothérapie ELECTRONIQUE DU MAZET Prose & Edition Réalité virtuelle & réalité augmentée Réalité virtuelle & réalité augmentée FRANCE Tables & chaises de massage GYMNA UNIPPTY NV NAGGURA (WEELKO BARCE) INDIBA FRANCE MECTRONIC MEDICALE SRL INDIBA FRANCE MECTRONIC MEDICALE SRL		OPTIMERGO NOUVEAU	Hydrothérapie & balnéothérapie	HYDROJET WELLSYSTEM FRANCE
Applications digitales et logicides EPRILOG CASYS (MonRVKiné) Instituts de formation Ins		VALD	Hygiène et Protection	TOWEKO Start-up
Applications digitales et logiciels EPELOG CASYS (MonRV Kiné)		CEGEDIM SANTE		
EPSILOG OCASYS (MonRYKiné) ONAG de choc OCASY (MONRYKINÉ) OCASY (MONRYKINÉ) ONAG MASSEURS KINESTHERAPEUTES OCASYS (MONRYKINÉ) OCASYS (MONRYKINÉ) OCASY (MONRYKINÉ) OCASY (MONRYKINÉ) OCASY (MONRYKINÉ) ONAG (MONRYKINÉ) OCASY (MONRYKINÉ) OCASY (MONRYKINÉ) ONAG (MONRYKINÉ) OCASY (MONRYKINÉ) ONAG (MONRYKINÉ) ON	Applications digitales et logiciels	DOCTOLIB	Instituts de formation	
Association - Organisme Prof. UNAKAM NOUVEAU Carré formation Association Loi 1901 URFS - MK ELITÉ MEDICALE IDROGENET SRI. NOUVEAU LNA SANTE NOUVEAU LNA SANTE NOUVEAU MACSF ASSURANCES Cryothérapie ZIMMER MEDIZINSYSTEME GMBH Distributeurs PATHLEX PARTHLEA ASAS SISSEL FRANCE PARTENAIVE FYZEA Distributeurs (Tables massage: bien- être; rééducation; fitness) ELECTRONIQUE DU MAZET Périnéologie FINENDIA SARILINY Start-up VIRTUALIS HABILITY Start-up VIRTUALIS ABILANX NOUVEAU COFIDOR NOUVEAU FEANCOE HABILITY Start-up VIRTUALIS ABILANX NOUVEAU COFUNDE DES OFMAN AUDIFONE FRANCO ET FILS GYMA UNIPHY NV NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL) INDIBA FRANCE FRANCE Tecarthérapie Carré formation ASALASER MOUVEAU BBS DIFFUSION BBS DIFFUSION ASALASER MOUVEAU BELLE MED CALLE FRANCE BBS DIFFUSION ASALASER MOUVEAU CONSEIL NATION ROCESSIONNELLE Carré formation ASALASER MOUVEAU Ondes de choc EXO MEDICAL Espace Santé/Sport STORZ MEDICAL FRANCE ANGAK CONSEIL NATIONAL DE L'ORDRE DES NAMER FFMKR SAMER FFMKR SAMTR FFMKR SAMTSFORM ASS Freinéologie VIVALTIS FRANCO ET FILS GYMNA UNIPHY NV NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL) INDIBA FRANCE INDIBA FRANCE INDIBA FRANCE MECTRONIC MEDICALE SRL	Applications digitales et logiciels			
Association Loi 1901 URPS - MK ELITE MEDICALE Autres EITR MEDICALE IDROGENT SRI. NOUVEAU LNA SANTE NOUVEAU CAMY MEDIFORCE / BNP PARIBAS LEASE GROUP MACSF ASSURANCES Cryothérapie ZIMMER MEDIZINSYSTEME GMBH ASA SISSEL FRANCE PROTHIA SAS SISSEL FRANCE Distributeurs Distributeurs (Tables massage; bien- étre; réducation; fines) Electronique, Physiothérapie ELECTRONIQUE DU MAZET ELECTRONIQUE DU MAZET ASA SISSEL FRANCE ELECTRONIQUE DU MAZET ASA Chasses de massage ASALASER NOUVEAU Ondes de choc EXO MEDICAL Espace Santé/Sport STORZ MEDICAL FRANCE ANGAK CONSEIL NATIONAL DE L'ORDRE DES MASSEURS KINESITHERAPEUTES FFMKR SNMKR PFMKR SNMKR Orthopédie ASTISFORM SAS AS			_	
Autres IDROGENET SRL NOUVEAU INA SANTE NOUVEAU INTELLATE NOUVEAU I				
Autres IDROGENET SRL NOUVEAU LNA SANTE NOUVEAU LNA SANTE NOUVEAU LNA SANTE NOUVEAU EMACSF ASSURANCES Cryothérapie ATHLEX FYZEA ATHLEX FYZEA PROTHIA SAS SISSEL FRANCE Distributeurs (Tables massage; bien- être; rééducation; fitness) Electronique, Physiothérapie ELECTRONIQUE DU MAZET Field (Photothérapie & Luminothérapie & LESVIER MASSON) Réalité virtuelle & réalité augmentée ##ABILITY Start-up VIRTUALIS ABILANX NOUVEAU ##ABILITY Start-up VIRTUALIS ##ABILITY Start-up VIRTUALIS ABILANX NOUVEAU ##ABILITY Start-up VIRTUALIS ##ABILITY START-UP VIRTUAL	Association Loi 1901		Laserthérapie	
ENA SANTE NOUVEAU Banques & assurances CMY MEDIFORCE / BNP PARIBAS LEASE GROUP MACSE ASSURANCES Cryothérapie ZIMMER MEDIZINSYSTEME GMBH Distributeurs ATHLEX FYZEA PROTHIA SAS SISSEL FRANCE Distributeurs (Tables massage: biene'tre: rééducation; fitness) Electronique, Physiothérapie ELECTRONIQUE DU MAZET Electronique, Physiothérapie ELECTRONIQUE DU MAZET Failité virtuelle & réalité augmentée Réalité virtuelle & réalité augmentée #ABILIAYS NOUVEAU MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY Start-up COPINDO ROUVEAU MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY STart-up COPINDO ROUVEAU MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY Start-up COPINDO ROUVEAU MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY Start-up COPINDO ROUVEAU MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY Start-up COPINDO ROUVEAU MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY Start-up COPINDO ROUVEAU MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY Start-up COPINDO ROUVEAU MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY Start-up COPINDO ROUVEAU MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY START-UP NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL) INDIBA FRANCE INDIBA FRANCE MECTRONIC MEDICALE SRL	Autor		·	
Banques & assurances CMV MEDIFORCE / BNP PARIBAS LEASE GROUP ANGAK	Autres			
Banques & assurances ROUP MACSF ASSURANCES Cryothérapie ZIMMER MEDIZINSYSTEME GMBH Distributeurs ATHLEX FMKR PYZEA SNMKR PROTHIA Orthopédie SATISFORM SAS Partenariat REEDUCATEURS SOLIDAIRES Photothérapie VIVALTIS Electronique, Physiothérapie ELECTRONIQUE DU MAZET Presse & Edition ELECTRONIQUE DU MAZET Réalité virtuelle & réalité augmentée VIVALTUS ABILANX NOUVEAU COFIDOC NOUVEAU MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY Start-up COFIDOC NOUVEAU THE USE FACTORY Start-up FRANCO ET FILS GYMNA UNIPHY NV NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL) NDIBA FRANCE NDIBA FRANCE NDIBA FRANCE NDIBA FRANCE NDIBA FRANCE NDIBA FRANCE NORMEN ABICANNIC MEDICALE SRL			Ondes de choc	
MACSF ASSURANCES Cryothérapie ZIMMER MEDIZINSYSTEME GMBH ATHLEX FFMKR FFMKR FFMKR SNMKR PROTHIA PROTHIA SAS SISSEL FRANCE Partenariat REEDUCATEURS SOLIDAIRES Photothérapie & luminothérapie Electronique, Physiothérapie ELECTRONIQUE DU MAZET Réalité virtuelle & réalité augmentée Réalité virtuelle & réalité augmentée MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU REDUCATEURS SOLIDAIRES H'ABILITY Start-up VIRTUALIS ABILANX NOUVEAU MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY Start-up ELECTORY Start-up Tables & chaises de massage FRANCO ET FILS GYMNA UNIPHY NV NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL) INDIBA FRANCE MECTRONIC MEDICALE SRL	Banques & assurances			
Cryothérapie ZIMMER MEDIZINSYSTEME GMBH Organismes professionnels MASSEURS KINESITHERAPEUTES Distributeurs ATHLEX FFMKR PROTHIA Orthopédie SATISFORM SAS SAS SISSEL FRANCE Partenariat REEDUCATEURS SOLIDAIRES Distributeurs (Tables massage; bien- être; rééducation; fitness) HD PHYSIOTECH NOUVEAU Périnéologie VIVALTIS Electronique, Physiothérapie ELECTRONIQUE DU MAZET Presse & Edition ELSEVIER MASSON Presse & Edition ELSEVIER MASSON Presse & Editivirtuelle & réalité augmentée H'ABILITY Start-up VIRTUALIS ABILANX NOUVEAU MEDILASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY Start-up ECOPOSTURAL, S.L.U. FRANCO ET FILS GYMNA UNIPHY NV NASSEURS KINESTHERAPEUTES NASMER Partenariat SARTISFORM SAS Réalité virtuelle & réalité augmentée LESEVIER MASSON H'ABILITY Start-up COFIDOC NOUVEAU MEDILEASE (CEGLEASE) NOUVEAU The USE FACTORY Start-up ECOPOSTURAL, S.L.U. FRANCO ET FILS GYMNA UNIPHY NV NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL) INDIBA FRANCE The Caracthérapie	Daniques et assurances	MACSF ASSURANCES		
ATHLEX FYZEA FYZEA PROTHIA PROTHIA PROTHIA PROTHIA PROTHIA PROTHOPÉdie SATISFORM SAS SAS SISSEL FRANCE Princélogie Princélogie Princélogie Prose & Edition Electronique, Physiothérapie ELECTRONIQUE DU MAZET Presse & Edition Presse & Edition Else virtuelle & réalité augmentée Prail LES FACTORY Start-up THE USE FACTORY STA	Cryothérapie	ZIMMER MEDIZINSYSTEME GMBH	Organismes professionnels	
Distributeurs PROTHIA SAS SISSEL FRANCE Partenariat REEDUCATEURS SOLIDAIRES Prinéologie VIVALITIS Photothérapie & VIVALITIS Photothérapie & LECTRONIQUE DU MAZET Presse & Edition Réalité virtuelle & réalité augmentée PABILITY Start-up VIRTUALIS ABILANX NOUVEAU MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY Start-up ECOPOSTURAL, S.L.U. FRANCO ET FILS GYMNA UNIPHY NV NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL.) INDIBA FRANCE ITECARTHÉRAPIE PROTHIA Orthopédie SATISFORM SAS SARL PHYSIOQUANTA Presse & Edition ELSEVIER MASSON H'ABILITY Start-up VIRTUALIS ABILANX NOUVEAU MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY Start-up ECOPOSTURAL, S.L.U. FRANCO ET FILS GYMNA UNIPHY NV NAGGURA (WELKO BARCELONA, SL.) INDIBA FRANCE FECTION SAS SATISFORM SAS SATISFORM SAS SATIS		ATHLEX	Organismes professionnels	
PROTHIA SAS SISSEL FRANCE Partenariat REEDUCATEURS SOLIDAIRES Distributeurs (Tables massage; bienetre; rééducation; fitness) Electronique, Physiothérapie ELECTRONIQUE DU MAZET Presse & Edition Réalité virtuelle & réalité augmentée The Use FACTORY Start-up ECOPOSTURAL, S.L.U. FRANCO ET FILS GYMNA UNIPHY NV NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL.) INDIBA FRANCE Tecarthérapie MECTRONIC MEDICALE SRL		FYZEA		SNMKR
Distributeurs (Tables massage; bien- être; rééducation; fitness) HD PHYSIOTECH NOUVEAU Electronique, Physiothérapie ELECTRONIQUE DU MAZET Presse & Edition Réalité virtuelle & réalité augmentée Réalité virtuelle & réalité augmentée Sociétés de services Frables & chaises de massage GYMNA UNIPHY NV NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL) INDIBA FRANCE Tecarthérapie Périnéologie Pirinéologie VIVALTIS Photothérapie & luminothérapie SARL PHYSIOQUANTA ELSEVIER MASSON H'ABILITY Start-up VIRTUALIS ABILANX NOUVEAU COFIDOC NOUVEAU MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY Start-up ECOPOSTURAL, S.L.U. FRANCO ET FILS GYMNA UNIPHY NV NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL) INDIBA FRANCE Tecarthérapie MECTRONIC MEDICALE SRL	Distributeurs	PROTHIA	Orthopédie	SATISFORM SAS
Electronique, Physiothérapie ELECTRONIQUE DU MAZET Photothérapie & luminothérapie SARL PHYSIOQUANTA Presse & Edition ELSEVIER MASSON Réalité virtuelle & réalité augmentée VIRTUALIS ABILANX NOUVEAU COFIDOC NOUVEAU MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY Start-up ECOPOSTURAL, S.L.U. FRANCO ET FILS GYMNA UNIPHY NV NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL) INDIBA FRANCE MECTRONIC MEDICALE SRL		SAS SISSEL FRANCE		REEDUCATEURS SOLIDAIRES
Electronique, Physiothérapie ELECTRONIQUE DU MAZET Presse & Edition ELSEVIER MASSON Réalité virtuelle & réalité augmentée Réalité virtuelle & réalité augmentée NIRTUALIS ABILANX NOUVEAU COFIDOC NOUVEAU MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY Start-up ECOPOSTURAL, S.L.U. FRANCO ET FILS GYMNA UNIPHY NV NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL) INDIBA FRANCE Tecarthérapie MECTRONIC MEDICALE SRL		HD PHYSIOTECH NOUVEAU	Périnéologie	VIVALTIS
Presse & Edition Réalité virtuelle & réalité augmentée Réalité virtuelle & réalité augmentée H'ABILITY Start-up VIRTUALIS ABILANX NOUVEAU COFIDOC NOUVEAU MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY Start-up ECOPOSTURAL, S.L.U. FRANCO ET FILS GYMNA UNIPHY NV NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL) INDIBA FRANCE Tecarthérapie MECTRONIC MEDICALE SRL			Photothérapie & luminothérapie	SARL PHYSIOQUANTA
Réalité virtuelle & réalité augmentée VIRTUALIS ABILANX NOUVEAU COFIDOC NOUVEAU MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY Start-up ECOPOSTURAL, S.L.U. FRANCO ET FILS GYMNA UNIPHY NV NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL) INDIBA FRANCE Tecarthérapie MECTRONIC MEDICALE SRL	Electronique, Physiothérapie	ELECTRONIQUE DU MAZET	Presse & Edition	ELSEVIER MASSON
Sociétés de services ABILANX NOUVEAU COFIDOC NOUVEAU MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY Start-up ECOPOSTURAL, S.L.U. FRANCO ET FILS GYMNA UNIPHY NV NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL) INDIBA FRANCE Tecarthérapie MECTRONIC MEDICALE SRL				H'ABILITY Start-up
Sociétés de services COFIDOC NOUVEAU			Realite virtuelle & realite augmentee	VIRTUALIS
Sociétés de services MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY Start-up ECOPOSTURAL, S.L.U. FRANCO ET FILS GYMNA UNIPHY NV NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL) INDIBA FRANCE Tecarthérapie MECTRONIC MEDICALE SRL				ABILANX nouveau
MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU THE USE FACTORY Start-up ECOPOSTURAL, S.L.U. FRANCO ET FILS GYMNA UNIPHY NV NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL) INDIBA FRANCE Tecarthérapie MECTRONIC MEDICALE SRL			Sociétés de services	COFIDOC NOUVEAU
ECOPOSTURAL, S.L.U. FRANCO ET FILS GYMNA UNIPHY NV NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL) INDIBA FRANCE Tecarthérapie Tecarthérapie MECTRONIC MEDICALE SRL				MEDILEASE (CEGELEASE) NOUVEAU
Tables & chaises de massage FRANCO ET FILS GYMNA UNIPHY NV NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL) INDIBA FRANCE Tecarthérapie MECTRONIC MEDICALE SRL				THE USE FACTORY Start-up
Tables & chaises de massage GYMNA UNIPHY NV NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL) INDIBA FRANCE Tecarthérapie MECTRONIC MEDICALE SRL	310			ECOPOSTURAL, S.L.U.
GYMNA UNIPHY NV NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL) INDIBA FRANCE Tecarthérapie MECTRONIC MEDICALE SRL			Tables & chaises de massage	FRANCO ET FILS
INDIBA FRANCE Tecarthérapie MECTRONIC MEDICALE SRL				GYMNA UNIPHY NV
Tecarthérapie MECTRONIC MEDICALE SRL				NAGGURA (WEELKO BARCELONA, SL)
				INDIBA FRANCE
SWIMS / WINBACK EUROPE			Tecarthérapie	MECTRONIC MEDICALE SRL
				SWIMS / WINBACK EUROPE

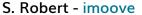
Vous souhaitez exposer : Contactez Patricia Jacquot : patricia.jacquot@rxglobal.com



"L'installation dans notre nouveau cabinet de ces 4 appareils a été comme un nouveau départ, après 20 ans de carrière. Ils sont devenus un beau complément à nos techniques manuelles. Aujourd'hui, ils nous sont devenus indispensables, ils font partie intégrante de la rééducation."

A. & S. Ricart - 2x imoove | icoone | kysio

"Dans mon cabinet ouvert de 8h à 20h, imoove fonctionne toute la journée, il est devenu incontournable. Nos patients, au cours de leur rééducation, passent en toute simplicité sur cet atelier qui est complètement intégré dans leur parcours de soins."







"Avec Kysio et imoove je sais que je fais progresser mes patients. Sans oublier que ces solutions de soin par le mouvement me permettent de travailler en autonomie et donc de dégager du temps pour faire face à l'affluence de patients."

M. Alfonso - Kysio | imoove

"Je ne pourrai imaginer mon activité sans les technologies imoove et icoone, elles font partie de mon quotidien, je n'ai pas un rendez-vous sans les utiliser. Ce duo permet de donner des solutions en synergie complète autant dans le cadre de la rééducation fonctionnelle que de la rééducation de la beauté."



F. Pigneaux - icoone | imoove



"Aujourd'hui avec ces 3 solutions, la rééducation est plus précise et plus aidée pour le patient, qui est guidé et reçoit un retour sur ce qu'il fait. Enfin les journées sont beaucoup moins éprouvantes. On sent la différence!"

S. Rubrice - icoone | imoove | Kysio

"Je ne pourrais pas envisager mon cabinet sans imoove... C'est le choix qui répond au mieux à la rééducation pour la prise en charge d'un patient quelle que soit sa pathologie ou sa problématique, d'un point de vue curatif mais aussi préventif. C'est ça la révolution imoove !"



D. Van Outryve - imoove



Retrouvez d'autres témoignages...

VOUS AUSSI, REJOIGNEZ LE MOUVEMENT!







DES SOLUTIONS DE SOIN PAR LE MASSAGE ET LE MOUVEMENT













Maîtrise du geste avec biofeedback

Mouvement Élisphérique 3D

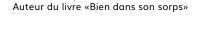
Découvrez le quotidien d'un cabinet équipé avec

Caroline Basdevant



Masseur-Kinésithérapeute DE | Ostéopathe DO LE kiné & ostéopathe des réseaux sociaux,

Masseur-Kinésithérapeute DE Spécialisée en Sénologie, Membre du Réseau des Kinés du Sein (RKS).









La TECAR et le sport

Elène MARCHAND, référente des Programmes R.S.

La tecarthérapie est une technologie récente à destination des kinésithérapeutes et ostéopathes. Il s'agit d'une méthode de traitement innovante et non invasive de régénération musculo-squelettique. Son principe fondamental est de permettre la stimulation des mécanismes naturels d'autoréparation du corps humain pour favoriser la récupération rapide des fonctions musculaires, tendineuses et articulaires.



Le terme TECAR est l'acronyme de l'anglais Transfert of Energy Capacitive And Resistive. Cette énergie est un courant alternatif haute fréquence qui va permettre une perméabilisation de la membrane cellulaire, augmentant les échanges entre le milieu extra et intra cellulaire, accélérant le métabolisme cellulaire et ainsi favorisant les mécanismes de régénération interne. Cette alternance de polarité va saturer les nocicepteurs et améliorer la trophicité tissulaire induisant une antalgie immédiate et durable plusieurs heures après la séance. Le flux ionique va générer dans la région traitée une chaleur endogène (diathermie). En fonction de l'intensité, cette diathermie sera plus ou moins importante : allant d'une amélioration de la microcirculation entrainant l'augmentation biodisponibilité (nutriments et O2) à une vasodilatation pour favoriser le drainage. Tout ceci va concourir à une libération ostéoarticulaire et musculo-tendineuse majeure de façon à augmenter l'amplitude et la liberté de mouvement⁽¹⁾.

1. Des effets très recherchés par les sportifs :

La TECAR cible tous les types de tissus et un grand nombre de pathologies (de l'aigu au chronique). Le courant capacitif (CET) va concentrer l'énergie sur les muscles et tous les autres tissus liquidiens. L'action est localisée, superficielle ou semi-profonde (ex : muscle, fascia, aponévrose, viscères, vaisseaux lymphatique et sanguins...). Le courant résistif (RET) va quant à lui concentrer l'énergie sur tous les tissus durs tels que les articulations, les tendons et les os. L'action est poly-articulaires et profonde (ex: ligament, articulation, tendon, périoste, os...), voire bien plus à distance (drainage, douleurs irradiantes) sur le trajet entre les deux électrodes. Confortable, cette technique ne présente que peu de contreindications. Elle accélère le système naturel d'autoréparation du corps en favorisant les échanges entre le milieu intra et extracellulaire de manière durable. Les bénéfices du traitement se prolongent après la séance. Par son essence même, la tecarthérapie est donc une technologie de pointe dans la prise en charge du sportif. Bien évidemment lors d'une blessure, son utilisation aura pour but de diminuer les temps de cicatrisation, optimiser la rééducation, accélérer la phase de réathlétisation, mais aussi, au quotidien,

elle permettra d'agir en prévention lors des phases de préparations spécifiques et optimiser la récupération. Ce n'est donc pas un hasard si une grande majorité de clubs et sportifs professionnels ont aujourd'hui intégré cette technologie à leur arsenal thérapeutique au quotidien.

2. Efficace quelle que soit la situation du sportif :

Ce n'est d'ailleurs plus un secret : de très nombreux sportifs professionnels ont recours à la tecarthérapie, car elle les aide à retrouver leur place sur les podiums à la suite d'une blessure. Il est de notoriété publique que de grands sportifs comme Cristiano Ronaldo, Rafael Nadal ou encore les joueurs de l'équipe de France de basket ont déjà été traités ou le sont régulièrement, à l'aide de la tecarthérapie. Avec une prise en

Ses trois effets principaux sont :

- Soulagement de la douleur immédiat et durable : la TECAR inhibe la transmission du message douloureux en saturant les nocicepteurs, libère les tensions musculaires et diminue les zones de pression ce qui concoure à l'amélioration de la trophicité du tissu traité.
- Stimulation du métabolisme : au niveau cellulaire, la haute fréquence plasmique la membrane rend perméable, stimulant les échanges intra et extracellulaires. Au niveau de la circulation sanguine, la tecarthérapie augmente la résistance naturelle des tissus biologiques, transformant l'énergie en chaleur (diathermie) permettant un drainage profond et superficiel de la zone traitée, mais aussi augmentant la biodisponibilité in situ grâce au système circulatoire vasculaire et lymphatique. La diathermie, mais aussi l'hyperthermie vont permettre aussi une stimulation des fibroblastes qui vont synthétiser un nouveau collagène pour restructurer la matrice extracellulaire.
- Libération du mouvement : l'énergie TECAR augmente la température interne, ce qui aide à relâcher les tensions musculaires, améliore la vascularisation et ainsi gagner en amplitude de mouvement et restaurer la fonction.

charge immédiate après l'effort, les sportifs peuvent ainsi se remettre rapidement de leurs blessures et sont prêts à donner à nouveau le meilleur d'eux-mêmes sur le terrain. La période d'inactivité est réduite au maximum pour qu'ils puissent regagner au plus vite leur niveau de performance antérieure. Un massage profond avec l'ajout de la tecarthérapie permet un drainage des toxines, une meilleure oxygénation des tissus et donc un retour à un tonus musculaire normal.

Dans le quotidien des sportifs, la TECAR a son rôle à jouer lors de trois étapes fondamentales:

• Préparation/prévention :

La tâche du kiné du sport est d'identifier les faiblesses des fonctions biomécaniques de l'athlète. Il combine renforcement et rééducation dans un programme de prévention des blessures. Il corrige ensuite la posture pour éviter qu'un déséquilibre agoniste/antagoniste, qu'une tension capsulo-ligamentaire voire qu'une rétraction musculaire ne déclenche pas une inflammation ou une compensation qui pourrait entrainer une blessure.

• Récupération :

Après une compétition, un massage des tissus profonds avec l'énergie TECAR permet une récupération plus rapide, optimise la guérison des microtraumatismes musculaires et permettre ainsi de soulager les DOMS⁽²⁾, améliorant et régulant le tonus musculaire avec une récupération plus rapide de la force musculaire après l'effort⁽³⁾. Ex: Spasme, fibrose, contracture, contusions musculaires.

• Prise en charge des blessures :

La TECAR répond au traitement en urgence des blessures musculosquelettiques aiguës. L'énergie TECAR, associée à un traitement immédiat, réduit l'étendue du traumatisme et permet un retour rapide et efficace à l'activité physique. Cette technologie permet de booster les capacités naturelles du corps à s'autocicatriser en cas de traumatisme et ainsi restructurer les tissus endommagés (4) sans risque de fibrose. En préopératoire, les épanchements et les œdèmes sont réduits, et l'élasticité des tissus peut être améliorée afin de faciliter la chirurgie. En postopératoire, la tecarthérapie offre la possibilité contrairement à beaucoup d'autres technologies de travailler sur des fractures ou du matériel d'ostéosynthèse. >>



LA QUALITÉ PROFESSIONNELLE ACCESSIBLE POUR TOUS

Pour plus d'informations, contactez-nous

Life Fitness France

01 82 88 30 50 fitness@valckegroup.com









>> Le courant de radiofréquence va permettre de diminuer les douleurs, restaurer une bonne trophicité, accélérer le gain en amplitude. Les complications thérapeutiques en seront donc réduites.

3. Cas pratiques : épaules des sportifs

Le volley-ball est un sport collectif où le contact avec le ballon est très court et celui avec l'adversaire demeure exceptionnel. Cependant les lésions articulaires et tendineuses sont nombreuses en raison de la répétition des gestes (service, réception, passe, attaque, contre, ...), qui doivent être parfaitement maîtrisés pour éviter les pathologies traumatiques et microtraumatiques.

Les pathologies microtraumatiques spécifiques concernent principalement l'épaule (environ 25% des traumatismes au volley-ball) du bras fort, dite dominante, et la jambe d'appel. La pathologie d'épaule la plus fréquente est la tendinopathie du supraépineux, avec ou sans conflit sous-acromial.

• La pathologie du toit de l'épaule

Il s'agit d'un conflit mécanique entre les tendons du sus-épineux et/ou du long biceps, la voûte acromiale formée par l'acromion, le ligament acromio-coracoïdien et la coracoïde lors des gestes effectués audessus de l'horizontale. Progressivement, une atteinte de la bourse sous-acromio-deltoïdienne s'associe à l'inflammation des tendons.

Lors du diagnostic lésionnel, différents tests (Hawkins, Yocum, Jobe, Neer et Gilcreest) permettent d'orienter vers le tendon souffrant afin d'orienter le programme de rééducation.

Suivant l'importance des douleurs et la gêne fonctionnelle, on distingue deux stades évolutifs chez les volleyeurs :

Au stade 1, les douleurs sont plus ou moins aiguës, apparaissent après la pratique sportive le plus souvent et pendant celle-ci dans certains cas, et altèrent les performances du sportif. Le tendon du susépineux est généralement atteint le premier. Ici, l'arrêt du geste nocif est primordial, mais quasiment impossible pour un joueur professionnel. L'utilisation de la tecarthérapie va ainsi s'avérer utile afin de diminuer la douleur, gérer l'inflammation et procéder à un travail actif précoce de repositionnement de la tête humérale.

Lorsque le tendon de la longue portion du biceps est concerné, on franchit un degré de gravité supplémentaire.

Au stade 2, il y a atteinte des tendons du sus-épineux et du biceps ainsi que de la bourse séreuse. A ce stade, le geste entraînant le conflit est très douloureux, voire impossible à effectuer. Il y a également une recrudescence des douleurs nocturnes, notamment si le patient essaie de dormir sur le côté douloureux.

Là encore, l'arrêt du geste nocif demeure indispensable. Les traitements locaux et généraux sont associés. Des infiltrations de la bourse séreuse sous-acromio-deltoïdienne peuvent être nécessaires. En cas d'échec, et si la gêne fonctionnelle est importante, le traitement chirurgical est indiqué. Il associe une acromioplastie antérieure et inférieure à la résection du ligament acromioclaviculaire.

La prise en charge avec la tecarthérapie va se faire en plusieurs étapes. Dans un premier temps, le mode capacitif pourra être utilisé afin de procéder à une préparation des tissus. Le travail global de la coiffe des rotateurs, lui, pourra se faire à la fois avec l'électrode résistive de la zone cervicale haute jusqu'au V deltoïdien, et avec le mode capacitif avec un massage du supra et infra épineux. Le résistif permettra ensuite un travail spécifique du supra épineux. Coupler avec le courant Hi-EMS (courant de moyenne fréquence) permettra de libérer les tensions musculaires sur toute la région cervico-scapulaire. En effet, l'association des 2 courants permet de focaliser l'énergie tecar sur les tensions musculaires. De même que l'association du TECAR à l'Hi-TENS (courant haute fréquence modulé en basse fréquence) entrainera un effet antalgique articulaire immédiat et plus durable. En fonction du dispositif utilisé, l'ensemble de ce protocole de traitement pourra durer entre 10 et 20 minutes.

• Lésions du rebord et du bourrelet glénoïdien

Les lésions du rebord et du bourrelet glénoïdien existent en dehors de tout traumatisme, lorsque l'épaule est sollicitée avec violence sur des mouvements d'une grande amplitude, notamment sur les services et les smashs, comme c'est par exemple le cas dans le tennis, et encore plus dans la pratique du padel.

Le traitement va s'adapter à l'importance des douleurs et du degré de gêne fonctionnelle. Là encore, la tecarthérapie va prendre une place de choix dans l'arsenal thérapeutique. Si la prévention peut être assurée par une modification du geste, cette mesure demeure difficile à appliquer, car elle entraîne une diminution des performances. En dehors des crises, le renforcement de la sangle musculaire et la reprogrammation neuromotrice de l'épaule permettent d'améliorer la stabilité de l'articulation.

Dans un premier temps, la prise en charge par la tecarthérapie pourra se faire avec le courant capacitif, dans une démarche de préparation des tissus. La suite du traitement se fera avec le courant résistif, d'abord pour un travail antalgique de l'épaule en le couplant avec de l'Hi-TENS. Le travail actif sera facilité, car la stimulation Tecar associé à l'Hi-TENS pourra être réalisée lors des exercices pour optimiser le relâchement musculaire, avant de finir sur un travail plus global de cette articulation.

En cas de gêne fonctionnelle trop marquée, un traitement chirurgical s'impose. Les lésions du bourrelet et du rebord glénoïdien doivent être traitées comme une luxation récidivante de l'épaule.

4. Pathologies neurologiques microtraumatiques :

Dans les sports faisant beaucoup intervenir le membre supérieur, les troncs nerveux le plus fréquemment concernés sont le nerf thoracique long et le nerf sous-scapulaire. L'arrêt du geste nocif constitue toujours la première mesure indispensable. Ensuite, la tecarthérapie permettra de favoriser la régénération nerveuse, maintenir la trophicité des différents tissus dénervés et réduire le délai de guérison. La reprise du sport n'est autorisée qu'après récupération.

Dans ces prises en charge, l'utilisation du courant capacitif servira dans la libération des tensions superficielles. Le travail spécifique sur le trajet du nerf concerné se fera avec le courant résistif, tout comme le travail musculaire profond qui s'en suivra (d'autant plus précis s'il est couplé avec Hi-EMS et Hi-TENS), notamment au niveau des contractures du trapèze.

5. Arthropathie acromio-claviculaire:

L'arthropathie acromio-claviculaire découle d'un surmenage de l'articulation, et touche les athlètes pratiquant des sports dits « de lancer » suivant un entraînement intensif sur leur côté dominant.

Face à cette pathologie, la tecarthérapie assure une nette diminution des douleurs dans la majorité des cas, mais n'empêche pas leur récidive en cas de reprise intense du sport. Après une préparation de la zone intéressée avec le courant capacitif, le courant résistif sera mis à profit pour un travail spécifique des contractures, notamment des trapèzes. Ensuite, ce même courant résistif sera utilisé pour travailler sur les zones douloureuses, en allant chercher une hyperthermie pour revasculariser la zone arthrosique et obtenir un effet antalgique sur celle-ci.

Chez un volleyeur, le diagnostic étiologique précis d'une épaule douloureuse est parfois difficile.

La confrontation des données de l'interrogatoire, de l'examen clinique et des examens complémentaires permet de mettre en évidence des lésions spécifiques de l'épaule qui ne sont pas si fréquentes en pathologie générale.

• EN RÉSUMÉ :

La tecarthérapie est un très bon adjuvant pour toutes ces pathologies de l'épaule : elle va permettre d'optimiser les traitements avec un raccourcissement des temps de cicatrisation et une antalgie très efficace permettant ainsi un RTP plus rapide. Néanmoins, la prévention et l'anticipation de ses blessures restent un point fondamental dans la pratique sportive et notamment quand elle est de haut niveau et/ou professionnelle.

Références scientifiques :

- (1) https://www.semanticscholar.org/ paper/The-Effectiveness-of-Tecar-Therapy-in-Disorders-Ribeiro-Henriques/ aa21ac25481368043470e2d06f27151c19c9da9d
- (2) B.Guimaraes, Barreto A.U, Martins J.Silva, J. Matos, R. Cardoso, F. Melo, C.A Branco (2018) The role of tecar therapy in the delayed onset muscle soreness and functional recovery. Annal of Physical and Rehabilitation Medicine, vol 61, July 2018, p75-76
- (3) Duñabeitia, I., Arrieta, H., Torres-Unda, J., Gil, J., Santos-Concejero, J., Gil, S. M., ... Bidaurrazaga-Letona, I. (2018). Effects of a capacitive-resistive electric transfer therapy on physiological and biomechanical parameters in recreational runners: A randomized controlled crossover trial. Physical Therapy in Sport, 32, 227-234. doi:10.1016/j.ptsp.2018.05.020.
- (4) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26337455





Oui, nous avons toujours besoin d'une AGA!



- # Pour répondre à toutes nos questions Comptables, Fiscales, Juridiques
- # Pour assurer notre Sécurité Fiscale et nous aider à l'envoi de la 2035
- # Pour bénéficier de toutes leurs Formations gratuites ...
- # Pour nous proposer leur robot comptable



- # Pour nous faire profiter des dispositifs Angak pour nouveaux diplômés
- # Pour obtenir la réduction d'impôt pour frais de comptabilité et adhésion à l'angak (si conditions d'éligibilité)
- # Pour accéder à tous les avantages de leurs partenariats

Alors, j'hésite pas, j'adhère!

Precor de retour au Fibo

Precor revenait au FIBO pour la première fois depuis 2019, en présentant une multitude de nouveaux produits, dont le nouveau StairClimber, conçu pour répondre aux besoins des utilisateurs de toutes formes, tailles et niveaux de condition physique. Le StairClimber est doté de platesformes d'entrée et de sortie faciles à utiliser, d'un système Dynamic Step ControlTM, qui crée un pas constant en fonction de la taille et de la vitesse de l'utilisateur, et d'une plage impressionnante allant de 20 à 165 pas par



minute. « L'innovation fait partie de l'ADN de Precor ; nous avons créé le premier Cross Trainer elliptique et le premier Adaptive Motion Trainer au monde, et nous avons été les premiers à inventer le bouton de démarrage rapide », déclare Frank O'Rourke, Vice-président senior des ventes mondiales de Precor.

www.precor.fr

.....

Doctolib lance son nouveau logiciel dédié aux MK

Doctolib lance Doctolib Kiné, son logiciel de facturation et de gestion de cabinet dédié aux masseurs-kinésithérapeutes, construit et pensé dès le départ avec eux. Il s'agit du premier logiciel de Doctolib entièrement dédié à une profession paramédicale. Selon une étude de l'institut Odoxa pour Doctolib, aujourd'hui 3 Français sur 4 déclarent avoir déjà pris rendez-vous chez un kinésithérapeute. Un tiers des plus de 65 ans ont même pris rendez-vous sur les 12 derniers mois.



Sur Doctolib, le nombre moyen de patients suivis par les kinésithérapeutes est en hausse constante depuis 2020. En 2022, un kinésithérapeute sur Doctolib suivait en moyenne 201 patients différents contre 188 en 2021 (+7%). Il réalise en moyenne 253 consultations par mois. Très sollicités, les kinésithérapeutes font face à une charge de travail importante qui devrait continuer de s'accentuer, notamment avec le vieillissement de la population et un maintien à domicile plus long. Avec ce nouveau logiciel. Doctolib a pour ambition d'améliorer leur quotidien en leur permettant de mieux gérer leur activité et de gagner du temps au profit de leurs patients. Doctolib Kiné vient s'ajouter au logiciel de gestion des rendez-vous et de services aux patients Doctolib Patient, qui leur est déjà proposé.

www.doctolib.fr

Des solutions PMR d'accès aux piscines et centres aquatiques

La guestion de l'accès à l'eau se pose pour de nombreuses personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite. Pour pallier ces difficultés, AXSOL, acteur des solutions d'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite, propose des solutions adaptées à toutes les problématiques de configuration ou rencontrées par les usagers. Cet expert handicap, spécialiste de la mise à l'eau, propose une gamme destinée aux piscines et centres aquatiques. Parmi elles, l'élévateur fixe sur batterie InPool. Il permet aux personnes à mobilité réduite d'accéder aux bassins en pleine autonomie. En effet, le siège descend latéralement après le transfert de l'utilisateur de son fauteuil roulant au siège de l'élévateur. Il suffit ensuite d'actionner la télécommande, étanche, afin d'entrer et de sortir du bassin sans assistance. Le siège rotatif permet par ailleurs de descendre et de monter sur l'élévateur en toute autonomie. Autre option avec cette alternative aux potences et rampes immergées, JOB Pro 2. Il a été conçu plus particulièrement pour les piscines ou centres aquatiques : moins large que le JOB Classic (89 cm) afin de pouvoir s'adapter à la largeur des portes des cabines des vestiaires.







Lightback poursuit sa progression chez les sportifs et pénètre les cabinets

Le Lauréat du Trophée Rééduca Innov' 2022 présentait son Lightback à quelques invités MK dans les locaux de RX Global France au mois d'avril dernier. L'occasion de revenir sur un produit simple déjà plébiscité par les sportifs de haut niveau, notamment les footballeurs de l'équipe de France et qui entre progressivement au sein des cabinets. Cette innovation 100% française et 50% normande, comme aime à le souligner son CEO, Alexandre Dars, brille à la fois par sa simplicité (il fallait y penser) et par son efficacité (l'essayer c'est l'adopter). Mais pas question pour autant de se lancer dans son utilisation sans une formation adaptée. Si le produit semble « facile », il libère le nerf sciatique et mobilise le bassin via une compression par effet de bras de levier ; grâce à une traction manuelle sans effort et une compression ajustable et ciblée. Les kinés qui l'ont mis au point, à commencer par son inventeur, Thomas Sérafin, rappellent que le Lightback n'est pas une solution technique, mais bien une manœuvre qui doit s'enseigner. Mathieu Paturel, MK qui l'utilise désormais en cabinet précise : « Tant qu'on ne l'a pas essayé, on ne peut pas comprendre l'intérêt ! Tant qu'on n'a pas été formé, on ne peut pas l'utiliser! » Les invités de cette soirée de présentation ont retenu quil faut impérativement le tester sur soi d'abord pour intégrer la sensation; « le mieux est l'ennemi du bien » : aller y progressivement ; avant de laisser le patient en autonomie, bien s'assurer qu'il a compris la sensation et le protocole et qu'il faut intégrer dans vos soins le plus souvent possible pour se familiariser.

seraf-pro.fr

7 octobre 2023

CONGRÈS AKT L en collaboration avec RKS

Actualités 2023 en kinésithérapie sénologique Évolution des connaissances

Evolution des connaissances et des pratiques kinésithérapiques



Urban Station

189, rue de Bercy 75012 Paris



Organisé par



Renseignements et inscription :

www.ink-formation.com

La sophrologie caycédienne et l'art pur

Par P.A. Regnari

La kinésithérapie est un art, comment tenter de la réduire à l'application de procédures et de recommandations. Aujourd'hui, rapprochons la sophrologie caycédienne et l'art pur avec Jean-Pierre Mistrano.

Vous êtes kinésithérapeute et artiste peintre reconnu et ancré dans le Var. Vous êtes un ancien élève du Pr. Caycedo, fondateur de la Sophrologie. Vous avez beaucoup publié au niveau de l'apport de la Sophrologie en Kinésithérapie. Votre mémoire « la kinésithérapie sophrologique en neurologie » a été honoré par vos pairs du « Trophée du Kiné à la main d'or 1989 » et votre chapitre « De la conscience de soi aux méthodes de relaxation et à la sophrologie appliquée en kinésithérapie », publié en 1996, fait référence au sein des volumes composant la Kinésithérapie fonctionnelle de l'Encyclopédie médico-chirurgicale, pourriez-vous nous dire : comment vous êtes-vous intéressés à la sophrologie, sa place en kinésithérapie et quel est votre regard sur cette méthode?

Durant mes études kinésithérapiques, j'étais particulièrement intéressé par un cours, sur les techniques de relaxation, consistant à se détendre allongé au sol, de façon à vivre en nous-mêmes ce que l'on ressentait « sans tensions ». Je trouvais cela intéressant à double titre, car elles nous permettaient de récupérer de notre fatigue tout en découvrant la physiologie vécue de notre monde intérieur, ce qui pourrait devenir un outil intéressant dans la pédagogie de notre pratique professionnelle. Mon diplôme en poche, j'entendis parler de ce professeur neuropsychiatre, d'origine colombienne, Alfonso Caycedo, (1932-2017), qui avait créé cette méthode de relaxation dans les années 1960, à Madrid, comprenant des techniques de relaxation simples et dynamiques, inspirées des techniques orientales, telles que le Yoga indien, la méditation tibétaine et le Zen japonais adaptées à notre conscience occidentale et à toutes les disciplines médicales. Informé de sa formation à Barcelone, destinée aux médecins et paramédicaux je m'y inscrivis, en 1975 et obtins mon premier diplôme en Sophrologie clinique, dans la spécialité d'Emetrologie, « pour les kinésithérapeutes », « d'émetron » qui signifie en grec « harmonie ». Il disait alors : « si j'avais trouvé ce nom avant celui de sophrologie, c'est ainsi je l'aurais appelé celle-ci». Il octrovait une place importante à notre discipline et il me nommera d'ailleurs plus tard, sans discrimination distinctive à l'égard des médecins, directeur de l'École de Sophrologie Caycédienne d'Île-de-France.

Pourriez-vous, en quelques mots, nous expliquer l'apport de la sophrologie en kinésithérapie, par rapport aux autres techniques de relaxation?

L'intérêt de la sophrologie en tant que technique de relaxation réside essentiellement dans la formation psychiatrique de logique « phénoménologique » du Pr. Caycedo, qui diffère de la formation cartésienne où l'on considère que « telle cause est responsable de tel effet », ici contrairement, l'essence de chaque phénomène est différente, et il faut essayer d'en intuiter son sens, en suspendant son jugement, et « l'aider à aller mieux », dans sa direction qui lui est propre.

S'intéressant à l'état de conscience pathologique, celui de la maladie, comment on se sent lorsqu'on est affecté par une maladie, c'est-à-dire : « mal », il imagine l'inverse l'état de la conscience de la bonne santé, « quand on se sent bien », il va introduire une dimension généralement ignorée en mobilisation mécanique articulaire ou musculaire : la sensation harmonieuse du mouvement, et à l'instar d'autres phénoménologues : Maurice Merleau-Ponty, Michel Serres, il introduit la mobilisation des 5 sens positifs : vue, ouïe, odorat, toucher, goût, permettant « d'aller mieux » (d'un point à un autre...) Enfin il n'oublie jamais de mobiliser en fin de séance, au niveau de la conscience 3 sentiments essentiels : la « confiance en soi-même», « l'harmonie entre le corps et l'esprit », « l'augmentation d'espoir ».

« Primum non nocere », « premièrement ne pas nuire », c'est cela qui m'intéresse, faire vivre la sensation de soulagement, de façon non agressive, non douloureuse, où le patient participe en douceur à sa récupération et ne subit pas un traitement imposé, parfois même légèrement brutalement... Aussi la Sophrologie s'appuyant sur la Phénoménologie, s'intéressant à l'essence du phénomène, son authenticité, son Éthique : « être ce que l'on est et non paraître ce que l'on n'est pas », contrairement à un certain laxisme galopant considérant qu'en seulement voulant faire du bien on devenait thérapeute, j'ai toujours mis en garde qu'au niveau des pratiques considérées de bien-être, nous avions affaire à des personnes qui pouvaient être très mal, et qu'il était nécessaire d'être formé à la pathologie au préalable. Ainsi, ayant toujours considéré la sophrologie, comme un outil thérapeutique, qui ne devient thérapeutique qu'entre les mains d'un authentique thérapeute diplômé d'état, dans le cadre de sa spécificité propre, je n'ai jamais formé d'élèves autres que sur présentation du dit diplôme, me mettant en marge de certaines écoles préférant les salles bien pleines, plutôt que les salles bien faites, et dont nous voyons la prolifération « ubérisée » de « relaxologues » ou « masseurs de bien-être » en tout genre... Orienté dans ma pratique quotidienne, plus particulièrement vers les affections neurologiques dégénératives, j'y voyais un grand intérêt, pour permettre par exemple, au patient, en relaxation de diminuer par lui-même la tonicité des chaînes des muscles fléchisseurs, de facon à aider celles des antagonistes extenseurs et réaliser certains mouvements devenant difficiles. C'est ainsi que j'ai été amené à beaucoup publier au niveau des différentes pathologies rencontrées dans notre domaine et constituer le travail de soutenance de fin d'études, dans le cadre de leur spécificité, afin de m'expliquer comment ils avaient transformé leur pratique professionnelle au quotidien, et non me régurgiter sans même les avoir digérer, ni modifier la moindre virgule des pans de cours que je leur aurai fait ingérer.

Jean-Pierre Missistrano, M-K. D.E,ancien directeur de l'école de Sophrologie Caycédienne d'Île-de-France, commissaire d'exposition du physiomuseum, viceprésident de l'AMK.











Ousman Saw Kinésithérapeute d'origine sénégalaise installé à Montreuil. Mondialement connu pour ses sculptures monumentales de femmes africaines ayant exposé à New York et sur le pont des arts à Paris... www.ousmanSaw.com

Vous êtes également un artiste peintre officiellement coté, pensez-vous que sophrologie, art et thérapie soient liés dans votre pratique?

Pour moi, tout être humain, dès qu'il s'exprime est un artiste. Dès qu'il prend la parole, même tout petit, il a sa façon personnelle de s'exprimer, on l'écoute, il est entendu, reconnu, il existe. Ensuite lorsqu'il désire expliquer quelque chose, il prend un crayon, dessine, il est regardé, il intéresse, il interroge. L'écriture est un dessin, exprimant sa personnalité, sa sensibilité, la peinture est une écriture. La relation à l'autre est une sensibilité, qui fait du bien à celui qui donne et celui qui recoit. Lorsque le professionnel de santé établit un contact avec son patient, il met en œuvre des pratiques pour le soulager, il exerce un art thérapeutique, il le touche. Chacun de nous pratique à sa manière, avec ses outils, son savoir, son savoir-faire, son désir de bien faire, de faire du bien. Chez les professionnels de santé, chez les kinésithérapeutes particulièrement qui soulagent avec leurs mains, il y a beaucoup d'artistes, pratiquant différentes disciplines artistiques: peinture, sculpture; musique; danse; théâtre... Le thérapeute est quelqu'un de sensible. S'il désire soulager l'affection d'autrui, c'est que l'affection de l'autre le touche et souhaite lui faire du bien. D'autre part le fait de rencontrer beaucoup de malades, la pratique d'un art permet d'évacuer son trop-plein d'affectation. C'est en leur montrant notre travail artistique qui nous a fait du bien que nous leur faisons aussi du bien et qu'ils nous en remercient souvent de façon « touchante », à leur manière, sans forcément encore avoir les mots pour le dire.

Le coaching santé reste pourtant encore flou dans sa condition d'exercice. Certaines séances peuvent amener à travailler sur leurs peurs, leurs frustrations ou encore sur leurs handicaps physiques ou psychologiques. Il se trouve en intersection entre le psychologue, l'assistant social, l'éducateur sportif, l'entraîneur voire le préparateur physique et mental.

Comme nous le constatons, la formation du coach santé est très transversale. Elle doit traverser des champs compétentiels relevant du physique, de l'émotionnel, de l'intellectuel, du spirituel, du culturel, du professionnel, du social, de l'environnemental, de la psyché, de la nutrition, etc. Bien entendu, le coach reste aussi un métier technique amenant à des outils tels que les techniques d'entretien, de diagnostic, d'évaluation, de planification, d'accompagnement et d'animation, de bilan, etc.

	BUL	LETIN D'ADHÉSION
		Prénom
Verse la somme de 4 *Association à caractère cu	ılturel, à but non lucratif, habilitée à délivrer d	t une donation deles reçus fiscaux en contrepartie des dons qui lui sont adressés (articles 200 et 238 bis du CGI) HÉSION OU DE DONATION à retourner à
	AMK • Alain GARNIER Résid	ence Bellus BatC 306 Avenue de Fronton 31200 Toulouse
Je soussigné,		
Tél	Fax	e-mail
□ Adhère à l'associa		se la somme de 45€ par chèque (à l'ordre de l'AMK).
☐ Fais une donation	de€ par chè	eque (à l'ordre de l'AMK) voir en bas du document*
égale à 66% de leur monta	nt dans la limite de 20% du revenu imposabl	
	en matériel, documents originaux	
Désignation complè	te du matériel :	
Marque ou fabricant	5:	Année :
Mode d'emploi □ foi		
Je ce	ertifie sur l'honneur que le matérie	l donné au musée n'est pas gagé, ni d'origine frauduleuse.
Date :		Signature :

Informatique et libertés : en application de l'article L.27 de la loi du 6 janvier 1978, relative à l'informatique et aux libertés, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant en vous adressant à notre siège social. Les informations requises sont nécessaires à l'établissement de votre

inscription. Elles pourront également être communiquées à des organismes extérieurs, sauf si vous cochez la case ci-contre. 🗆

Polyexposition dans le secteur de la santé et de l'aide à la personne Un « effet cocktail » qui multiplie le risque d'accident par 4

Par l'Inre



Une étude épidémiologique réalisée à l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS) révèle qu'une exposition simultanée des contraintes psychosociales (intensité du travail, charge émotionnelle, manque d'autonomie...) et physiques (port de charges lourdes, postures contraignantes...) potentialise risque d'accident du travail. Réalisés à partir de l'exploitation d'une enquête nationale, ces travaux montrent notamment que dans le secteur de la santé et de l'aide à la personne, cette co-exposition multiplie par 4 le risque d'accident du travail.

Rares sont les situations de travail où les salariés ne sont exposés qu'à un seul risque. Dans la majorité des activités, les travailleurs sont confrontés à ce qu'on appelle « une polyexposition professionnelle », c'està-dire des expositions simultanées ou séquentielles à des risques chimiques, biologiques, physiques (bruit, vibrations, chaleur...), mais également organisationnels et

psychosociaux, et ce tout au long de leur vie professionnelle. Afin de mieux comprendre les conséquences des co-expositions à des facteurs de risque psychosociaux et physiques, une étude a été menée à l'INRS à partir de l'exploitation des données de l'enquête « Conditions de travail » réalisée par la Dares¹ entre 2013 à 2016.

Les résultats mettent en évidence, notamment chez les salariés du secteur de la santé et de l'aide à la personne, un risque d'accident du travail multiplié par 4 en cas de forte exposition aux facteurs physiques combinée à une forte exposition aux facteurs psychosociaux. En outre, l'étude révèle que des horaires contraints, irréguliers imprévisibles. une mauvaise conciliation vie professionnelle/ et des mesures personnelle prévention insuffisantes sont facteurs organisationnels associés aux taux d'accidents du travail les plus élevés dans ce secteur. Les fonctions d'aide-soignant et d'agent des services hospitaliers sont également associées à ces taux d'accidents du travail les plus élevés.

« Il n'y a pas d'un côté les risques psychosociaux et de l'autre les risques physiques, mais bien un effet cocktail d'expositions professionnelles qui entrainent davantage d'accidents du travail. L'approche globale de prévention des risques professionnels reste donc à privilégier pour trouver les solutions de prévention adaptées, notamment en repensant l'organisation du travail. » explique Régis Colin, épidémiologiste à l'INRS et auteur de la thèse « Effets de la co-exposition aux facteurs de risques psychosociaux et physiques dans la survenue d'accident du travail ». Une présentation de ces travaux aura lieu lors du colloque INRS « Organisation du travail et risques psychosociaux : les apports de la recherche » le 27 juin 2023 à la Maison de la RATP

¹ Dares : Direction de l'animation de la recherche, des études et des statistiques.

https://rps.inrs.fr

SANTÉ-SPORT



Le sport, c'est la santé et la santé c'est du sport...

Guide d'achat d'un elliptique

Vous avez apprécié notre « guide d'achat » d'un tapis de course (neuf ou reconditionné), découvrez celui consacré à l'elliptique.

Les sportifs « de santé » portent la bonne parole

6 sportifs qui préparent les J.O. de Paris 2024 s'engagent pour la promotion de l'activité physique. Leur particularité : ils sont médecins, étudiants en médecine ou kinés.

La formation coachs

Qu'est-ce qu'un coach santé ou bien-être, de quels formations, diplômes et compétences doit-il disposer ? Les réponses avec notre spécialiste de la formation.

Le sport sur ordonnance

Faisons le point sur le terme polysémique. Sport santé sur ordonnance ; sport santé ; sans ordonnance ; sport bien-être ; sport adapté...

Postural ball

Découvrir et se former au Postural Ball, avec Nadine Garcia, conceptrice d'une méthode de sport santé désormais utilisée dans les cabinets de kiné, hôpitaux et maisons sport santé.

Le sport santé chez soi

Un plan d'entrainement clé en main mis au point par des coachs experts en sport santé.

5 sports bons pour la santé

On sait que la sédentarité constitue le quatrième facteur de risque de maladies non transmissibles. Quelles sont les méthodes pour faire bouger les Français et quelles sont les disciplines bonnes pour nous ?



« Préparer l'été »

Un plan d'entrainement clé en main mis au point par des coachs experts en Sport-Santé

En 2023, et pour aller plus loin dans l'accompagnement des Français sur le Sport Santé, la Fédération d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire a interrogé ses licenciés sur les problématiques de santé auxquelles ils étaient le plus confrontés.

Il en ressort : les problèmes de dos, de stress et d'anxiété mais aussi de sommeil.



Chez les publics les plus jeunes, c'est la perte de poids qui les préoccupent le plus. C'est pourquoi la Fédération fait évoluer son dispositif « Sport Santé chez soi » avec plusieurs programmes qui seront lancés en 2023, à commencer par le Programme « Préparer l'été ». Les séances d'activités physiques du programme « Préparer l'été » ont été spécialement élaborées par 3 animatrices expertes de la FFEPGV. En complément de ces nouveaux programmes, de nouveaux podcasts sont proposés pour compléter les séances selon chaque thématique, afin de poursuivre l'éducation à la santé (un des objectifs du Sport-Santé à l'EPGV) importante pour l'autonomie du pratiquant au quotidien. Par exemple dans le cadre du programme « Préparer l'été », des podcasts seront dédiés à la nutrition (bien manger, s'hydrater ...), dont les contenus ont été élaborés en collaboration avec la diététicienne Caroline Jouclas.

Le dispositif « Sport Santé chez soi », une offre hybride

Élaborés pour répondre aux recommandations de la Haute Autorité de Santé, notamment sur les notions d'équilibre ou encore de souplesse, les programmes sont créés à partir des 4 piliers qui constituent le socle de santé de tout individu en matière d'activité sportive:

- Le pilier cardio : Afin de développer et maintenir les capacités cardio respiratoires.
- Le pilier renforcement musculaire : Afin de maintenir la masse musculaire et ou la développer
- Le pilier souplesse : Afin de maintenir l'élasticité musculaire et par conséquence l'amplitude des mouvements
- \bullet Le pilier équilibre : Afin de travailler l'équilibre et la posture

Chaque programme, accessible quel que soit le niveau de pratique du licencié.

Chaque programme est accompagné:

- D'un plan d'entrainement individuel détaillé et téléchargeable
- De vidéos des séances à réaliser chez soi
- D'audio-guides pour accompagner le licencié pendant ses séances en extérieur, ainsi que de fiches à emporter lors de sa séance
- De podcasts en lien avec la thématique du programme

Des modalités d'accès simples pour les licenciés actuels et futurs

Les Programmes Sport Santé Chez Soi sont une offre élaborée par la Fédération Française EPGV spécialement pour ses licenciés. Ces derniers peuvent y avoir accès très facilement en créant un compte sur le site fédéral https://vitafede.ffepgv.fr/.

La Fédération propose aux personnes qui ne sont pas licenciées dans l'un de ses clubs, de s'inscrire au programme et de bénéficier gratuitement de 9 séances d'essai du Programme Bien-être (équivalentes aux 3 premières semaines de ce programme). Pour bénéficier de l'intégralité des Programmes, ces derniers devront se rapprocher du club ou comité EPGV le plus proche de chez eux (en cliquant ici) afin de devenir licencié FFEPGV. Ces séances d'essai leur permettent notamment d'avoir accès aux podcasts de la FFEPGV sur les thématiques concernées.

Plus d'infos sur les programmes : https://ffepgv.fr/programmes-sport-sante-chez-soi

PROFESSIONNELS DE LA RÉÉDUCATION, **ABONNEZ-VOUS GRATUITEMENT** À L'UNIQUE MAGAZINE PROFESSIONNEL SPORT-SANTÉ.



SUR L'ACTUALITÉ DU MARCHÉ DU BIEN-ÊTRE.



ABONNEMENT ET INFORMATIONS:

fitness-challenges.com

La Formation Coach Santé: compétences transversales et approche holistique

Par Christian Guérin, docteur en sciences de l'éducation et sciences humaines, diplômé INSEP option « Ingénierie de Formation » - Coordinateur pédagogique du Greta Côte d'Azur

Le Bien-être et la Santé sont deux piliers de nos vies auxquels nous aspirons pleinement. Mais, nous les négligeons également à cause de nos rythmes de vie. Depuis quelques années fleurissent des « Coachs » à plusieurs étiquettes ou spécialisations : coach en bien-être, coach santé, coach de vie. Nous les voyons de plus en plus vanter les avantages d'une vie saine et équilibrée. Rien de nouveau en définitive. Nous sommes bien conscients que nos modes de vie doivent faire place à un entretien régulier de notre corps et de notre esprit. Et pourtant, nous ne cessons de faire appel à des coachs de plus en plus spécialisés en la matière. Qu'en est-il exactement?



En réalité, cette terminologie dérive des métiers de « coach sportif », eux-mêmes de l'évolution de métiers du domaine du sport. Dès les années 85 apparut le terme d'Animateur Sportif de par la délivrance des premiers diplômes d'État du Ministère des Sports. Le B.E.A.E.C.P.C. (Brevet d'État d'Aptitude à l'Enseignement de la Culture Physique et du Culturisme). Ce diplôme s'adressait en premier lieu aux sportifs invétérés qui travaillaient en salle de musculation et qui cherchaient un salut professionnel. Ne vivant que difficilement des fruits de la fonte et des compétitions, « l'enseignement de la culture physique » a apporté les premières qualifications à l'entretien physique et l'intégrité physique d'autrui. Bien que la formation fût complète, le métier était associé à l'animation sportive.

Le développement de l'aérobic dans les années 80 a fait évoluer les qualifications et connaissances en proposant le B.E.E.S. (Brevet d'État d'Éducateur Sportif) option « Métiers de la Forme » et « H.A.C.U.M.E.S.E. » (Haltérophilie, Culturisme et Musculation Educative, Sportive et d'Entretien) comme étendard de la remise en forme. Le terme d'Éducateur Sportif revêtit à la fois la fonction d'éducateur, animateur, moniteur dans les métiers de la forme, c'est-à-dire de l'aérobie, et de la musculation. L'Éducateur Sportif se trouva rapidement sollicité de par les conseils qu'il pourrait prodiguer aux abonnés ou clients. C'est pourquoi, les fiches RNCP (Registre National des Certifications Professionnelles) élargirent les conditions d'exercice à la préparation physique et à la planification post-conseil.

Les années 2000 ont de nouveau modifié la donne en passant des B.E.E.S. aux B.P.J.E.P.S. (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport).

Ces derniers diplômes posent 3 différences majeures :

- Ils se construisent au regard d'un référentiel professionnel incluant des entreprises unipersonnelles proposant des services de « Personal Trainer » (entraîneur indépendant).
- Ils proposent des mentions de spécialisation, voire des « certificats de spécialisation ».
- Le terme de « coach » apparaît dans le référentiel d'activité :
 « Le titulaire du BP JEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités de la forme » exerce le métier adossé aux appellations suivantes : professeur de fitness, conseiller sportif, éducateur sportif, moniteur, coach, entraineur (...)
 Le titulaire du BP JEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités de la forme » réalise l'encadrement autonome en toute sécurité des pratiques individuelles telle que le cardio-training, la musculation, associées à l'activité professionnelle de coaching (...) »

Qu'est-ce qu'un coach santé ou bien-être?

Nous pourrions avancer que le coaching en santé apporte des conseils, une planification éclairée à toute personne désirant améliorer leur qualité de vie intérieure et physique dans tous les aspects de sa vie (vie privée, familiale, professionnelle, sociale, etc.).

Plus précisément, il va souvent intervenir à 2 niveaux au départ de son action :

- le « stress » : ce phénomène social est indirectement verbalisé par de nombreux clients. Parfois conscient, parfois non, il pose des répercussions sur le bien-être physique et psychique.
- le « surpoids » : le surpoids est souvent perçu comme une conséquence, mais il peut aussi être la conséquence d'habitudes alimentaires, d'un manque d'exercice physique, d'obligations professionnelles, etc.

Le coach santé voit son salut autant dans ses résultats que dans ses conseils aujourd'hui. L'apport de méthodes douces se confond avec des pratiques proches de la méditation par exemple. Les bénéfices ne sont plus à prouver : rééquilibrage hormonal, effet de rajeunissement, clairvoyance et self-control amélioré, etc. La diversification de méthodologies et de planifications de séances permet d'atteindre un bien-être émotionnel et une nouvelle source d'énergie positive.

Le coaching santé reste pourtant encore flou dans sa condition d'exercice. Certaines séances peuvent amener à travailler sur leurs peurs, leurs frustrations ou encore sur leurs handicaps physiques ou psychologiques. Il se trouve en intersection entre le psychologue, l'assistant social, l'éducateur sportif, l'entraîneur voire le préparateur physique et mental.

Comme nous le constatons, la formation du coach santé est très transversale. Elle doit traverser des champs compétentiels relevant du physique, de l'émotionnel, de l'intellectuel, du spirituel, du culturel, du professionnel, du social, de l'environnemental, de la psyché, de la nutrition, etc. Bien entendu, le coach reste aussi un métier technique amenant à des outils tels que les techniques d'entretien, de diagnostic, d'évaluation, de planification, d'accompagnement et d'animation, de bilan, etc.











Et si votre prochain équipement était un reconditionné?

100% fonctionnel, jusqu'a 3 fois moins cher qu'un appareil neuf.

- Les plus grandes marques au meilleur rapport qualité-prix
- Facilités de financement
- Une garantie de 12 mois
- Possibilitée de reprise de vos anciens appareils



PRECOR'S







Gymworks pionnier du reconditionné en France depuis 13 ans lance renewfit.com



De nombreuses universités proposent des programmes qui incluent des cours de « sport santé ».

Si vous souhaitez vous orienter vers ce métier, vous pourrez trouver des formations de coach relevant autant de diplômes d'État que de diplômes spécifiques proposés par des centres de formation professionnelle. Voici quelques options à considérer:

- 1. Les diplômes universitaires en sciences du sport : de nombreuses universités proposent aujourd'hui des programmes qui incluent des cours sur le « sport santé ». Ils incluent des stages et des opportunités pour pratiquer.
- 2. Les certificats en coaching sportif : des programmes de certification en coaching sportif existent. Ils incluent des cours sur la santé et la condition physique. Ces certifications peuvent être obtenues auprès du Ministère des Sports, des branches professionnelles (comme le CQP Fitness), d'organisations internationales telles que l'American Council on Exercise (ACE), la National Strength and Conditioning Association (NSCA).
- 3. Les B.P.J.E.P.S.: ces diplômes du ministère en charge du sport restent très prisés, bien qu'une spécialisation reste nécessaire (spécialisation en nutrition, en préparation mentale par exemple).
- 4. La formation continue en santé et conditionnement physique : de nombreux cours de formation continue sont disponibles en e-learning ou en cours pour tous ceux qui souhaitent se spécialiser dans le domaine de la santé et du conditionnement physique.

Le niveau d'exigence propre à ce métier reste encore flou et les niveaux de formation pour devenir coach en sport santé restent variables selon les pays et les réglementations locales. De nombreux coachs santé travaillent avec un niveau 4 (niveau Baccalauréat) avec un simple B.P.J.E.P.S. ou C.Q.P. Cependant, la crédibilité de ce diplôme envers les clients ainsi que la pluralité de compétences à atteindre appellent à avoir a minima un niveau 6. Les coachs santé aguerris continuent souvent leurs formations après un niveau 4 avec un D.U. ou un Master spécialisé.

En conclusion, l'exercice du métier peut être réalisé en salarié ou libéral. Cette dernière est la plus développée : vous travaillez en partenariat avec une salle de sport, un cabinet médical ou à domicile par exemple. Vous pouvez intervenir auprès de tout public (personnes âgées, professionnels, adolescents, etc.). Les tarifs restent plus élevés qu'un simple coach sportif (50 euros contre 30 euros en moyenne par séance). Mais, vous pouvez faire évoluer vos tarifs, car si l'approche de ce métier est holistique, la complétude de vos compétences restera la clé en la matière.

Ne vous lancez pas sans formation! Derrière un métier encore en voie de professionnalisation, des responsabilités existent en termes d'intégrité physique et psychologique. N'oubliez pas que de nombreux dispositifs de financement existent pour votre projet de formation: le projet de Transition Professionnelle pour les salariés, les formations AFC (Action de Formation Conventionnée) ou d'AIF abondée (Action Individuelle de Formation couplée à votre CPF), votre CPF (Compte Personnel de Formation) sont des dispositifs très efficients aujourd'hui.

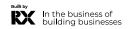
Des solutions existent et répondent à votre statut social. Se former reste un gage de réussite et surtout une sécurisation fondamentale pour un parcours professionnel durable et rentable à court terme. Il optimise votre expérience dans votre future expertise et renforce l'acquisition de compétences vouées à l'immédiateté et à l'opérationnalité.

Ainsi, si vous cherchez un métier synonyme d'harmonie à la fois personnelle, professionnelle et familiale, ce métier est fait pour vous. N'hésitez pas à faire ce premier pas, les autres suivront ensuite, et un chemin se tracera. De la marche à la santé, il n'y a qu'un pas ! Antonio Machado ne disait-il pas : « Caminante, no hay camino: se hace camino al andar. Al andar se hace camino, y al volver la vista atrás ».

Alors, faites votre chemin et partez sereinement en voyage! Et n'oubliez pas, FMT Magazine est là pour répondre à vos questions si besoin était.



L'ÉVÉNEMENT DE LA RÉÉDUCATION ET DE LA MASSO-KINÉSITHÉRAPIE









Le sport sur ordonnance

Par Preston-Lee Ravail, membre de la société française de sport santé. Social media manager. Infos-sport-sante.com

Si le sport-santé est un concept reconnu par le plus grand nombre, il reste méconnu cependant des acteurs de terrain et ce malgré sa reconnaissance par le décret du 30 décembre 2016 l'instruction interministérielle de mars 2017. Face à la multitude d'acteurs et à la confusion autour du terme polysémique : sport-santé (sport santé sur ordonnance sport santé sans ordonnance, sport bienêtre, sport adapté ...) bon nombre de professionnels éprouvent des difficultés à se lancer dans ce domaine. Aussi vaisje dans cette rubrique m'attacher à rendre plus clair les termes employés et à vous tenir informés des textes. Le lien internet associé à chaque document vous permettra de le télécharger.



1) FINANCEMENT DE l'AP

Conditions d'attribution subvention prévention TMS action

Une offre riche et diversifiée de Subventions Prévention est proposée pour répondre aux besoins rencontrés en matière de prévention des risques professionnels. À ce titre, la Subvention Prévention « TMS action » a pour but d'encourager le déploiement de mesures de prévention de l'exposition des salariés aux risques d'apparition de troubles musculosquelettiques (TMS). L'objectif est de réduire les risques liés aux TMS en aidant les entreprises à s'équiper de nouveaux matériels et d'équipements et à financer des formations pour diminuer les contraintes physiques en particulier lors de manutentions manuelles de charges, d'efforts répétitifs ou de postures contraignantes. Cette subvention est en vigueur au 1er janvier 2023. Les conditions de son attribution pouvant évoluer, assurez-vous d'avoir pris connaissance de la version en vigueur sur le site ameli.fr/entreprise, site de référence concernant les aides versées par l'Assurance Maladie -Risques Professionnels.

Lien internet : 939ff6_5d9f34bf524d4f49bb08f47a23d6c03a.pdf (filesusr.com)

2) ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Le sport santé sous l'œil des enseignants APA / propositions

Le Président de la République Emmanuel Macron a annoncé que la pratique du sport sera désignée grande cause nationale en 2024. Ce label nous oblige. Il nous faudra donc, pour réussir le défi du "Sport Santé", changer de paradigme, d'approche, de vision... Et si la solution était de faire le lien entre l'approche et la vision politique et celles du terrain? D'être accompagné durant ce processus de transformation ? Et de passer du modèle actuel "Sport Santé" à celui de la combinaison APA+HEPA (Health-Enhancing Physical Activity ou activité physique favorable à la santé)? Comme cela a été fait en Finlande par exemple, la France devra emprunter un autre chemin et pouvoir compter pleinement sur tous ses acteurs, et tout particulièrement sur ses EAPA spécifiquement formés en APA - Santé pour : - accompagner publics, professionnels et politiques, - évaluer, concevoir, mettre en œuvre... - et adapter l'AP dans un objectif de Santé (APA-S).

> Lien internet : Propositions V1 au 28/03/2023 (filesusr.com)



3) PREVENTION-PROMOTION

Peur de chuter

Définition et emploi de la notion de peur de chuter dans le contexte de la promotion de la santé et de la prévention. L'objectif de cette étude est de proposer une définition unique de la peur de chuter ainsi que de décrire son utilisation dans le contexte de la promotion de la santé et de la prévention et de mettre en évidence les options de traitement.

Lien internet : 939ff6_eb2240041b464b0da1d1ca6511aa38eb.pdf (filesusr.com)

L'activité physique au secours de la santé publique

Tout accaparé par la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024 à Paris, le champ politique comme médiatique semble faire de cet évènement l'horizon indépassable du sport en France. Pourtant, au-delà des poncifs défraîchis répétés sans relâche sur l'héritage des jeux, le sport - comme la richesse - ne ruisselle pas. En revanche, tout le monde s'accorde sur l'importance de faire de la France une nation sportive, d'avoir une France en forme.

Lien internet : 939ff6_335d6ba6b11847cdae85e3e1268a90aa.pdf (filesusr.com)

4) APA SUR ORDONNANCE

Décret no 2023-234 du 30 mars 2023 relatif aux conditions de prescription et de dispensation de l'activité physique adaptée. Publics concernés: patients atteints d'une affection de longue durée, d'une maladie chronique ou présentant des facteurs de risque, personnes en situation de perte d'autonomie, médecins, masseurs-kinésithérapeutes et autres professionnels de santé, intervenants en activité physique adaptée.

Objet : modalités de prescription et de dispensation de l'activité physique adaptée.

Lien internet : Journal officiel de la République française N° 77 du 31 mars 2023 (filesusr.com)

Décret no 2023-235 du 30 mars 2023 fixant la liste des maladies chroniques, des facteurs de risque et des situations de perte

d'autonomie ouvrant droit à la prescription d'activités physiques adaptées. Publics concernés : patients atteints d'une maladie chronique ou présentant des facteurs de risque et personnes en situation de perte d'autonomie, médecins, masseurs-kinésithérapeutes et autres professionnels de santé, professionnels du sport-santé.

Objet : fixer la liste des maladies chroniques, des facteurs de risque et des situations de perte d'autonomie ouvrant droit à la prescription d'activités physiques adaptées.

Lien internet : Journal officiel de la République française N° 77 du 31 mars 2023 (filesusr.com)



Des sportifs de haut niveau, tous professionnels de santé, se mobilisent pour la promotion de l'activité physique et sportive

Engagés dans la prévention et la promotion du sport santé, Villa M et Groupe Pasteur Mutualité constituent une team de professionnels de santé, en route pour les qualifications des jeux olympiques et paralympiques Paris 2024. Six professionnels de santé s'engagent.



Les six sportifs du Team Sport Santé 2024 partagent une même conviction et un même engagement en faveur du sport santé. À la fois professionnels de santé et athlètes de haut niveau multi-médaillés, ils sont convaincus du rôle qu'ils peuvent jouer ensemble pour éveiller les consciences autour des enjeux de la lutte contre la sédentarité et de l'accélération de la pratique sportive dans l'hexagone

Sédentarité, un contexte alarmant



Pour le Professeur François Carré : « C'est une épidémie lente, insidieuse et qui tue. Une bombe à retardement qui nous concerne tous. Le mal est identifié par toutes les enquêtes qui se succèdent : il s'agit de la sédentarité. 95% de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de sa santé par manque

d'activité physique ou un temps trop long passé assis. Dans le même temps, 80% des enfants et des adolescents français ne respectent pas les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pour être en bonne santé, c'està-dire pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique quotidienne. Une récente étude² menée en 2019 auprès de plus de 9 000 collégiens de 6e et dont les résultats ont été publiés en 2023, a souligné que la capacité physique des collégiens français s'est dégradée, les enfants testés courant moins vite que la population du même âge il y a trente ans.»

Mais il n'est pas trop tard

Si le mal est connu, le remède l'est tout autant, c'est l'activité physique. Développer l'activité physique dès le plus jeune âge est aujourd'hui indispensable. Le Pr François Carré, cardiologue, médecin du sport et spécialiste de l'activité physique adaptée, ne cesse de le marteler depuis des années « bouger est vital pour notre santé! ».

Aujourd'hui, l'inactivité tue plus que le tabac. Elle augmente le risque de développer des problèmes cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux, le diabète et la maladie d'Alzheimer. Dans le même temps, nos modes de vie favorisent les comportements sédentaires. Pendant les périodes de confinement liées au Covid, un tiers de la population française est restée assise plus de 7h par jour. La généralisation du télétravail et l'émergence d'une « société des écrans » de plus en plus « tertiarisée », notamment avec le développement des services à distance, aggravent par ailleurs les risques de voir se creuser toujours plus les inégalités d'accès à des modes de vie sains et actifs. Le seul remède est de : marcher, sauter, courir, pédaler, danser... Bouger! car l'inactivité n'est pas une fatalité. Les effets positifs de l'activité physique sont scientifiquement prouvés depuis longtemps. Sa pratique, même à intensité modérée, participe à la construction du capital physique, physiologique et psychosocial de l'ensemble des individus. Elle permet de prévenir les risques liés à la sédentarité, mais aussi de lutter contre de nombreuses pathologies chroniques et des affections de longue durée. Plus généralement, elle contribue à une espérance de vie en bonne santé, préserve l'autonomie et retarde la dépendance. Et l'intérêt, c'est que, même avec une pratique limitée (10 à 15 minutes par jour), on commence à en percevoir les effets préventifs.

- (1) Étude de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) – février 2022
- (2) Étude Pour une France en forme, Inverser les courbes février 2023.

LES MEMBRES DE LA TEAM



Yann SCHRUB, interne en médecine de 26 ans à Metz, est médaillé de bronze 2022 du 10 000m aux Championnats d'Europe d'athlétisme de Munich.

Yann Schrub a commencé à pratiquer l'athlétisme au collège puis rejoint à 11 ans le club d'Athlétisme Sarreguemines Sport Arrondissements (ASSA).

Où il rencontre son entraineur de toujours, Dominique Kraemer. Il concilie pendant ses études ses deux passions pour l'athlétisme et la médecine jusqu'à sa médaille de bronze aux championnats

d'Europe 2022 sur 10 000m à Munich. En césure pendant deux ans, il prépare aujourd'hui uniquement sa participation aux JO de Paris. Il ne lui restera, après les jeux, qu'une dernière année de médecine avant de devenir médecin. Son sujet de thèse porte sur « l'anémie chez les coureurs de tout niveau ».

- Médaillé de bronze 2022 du 10 000 m aux Championnats d'Europe d'athlétisme de Munich.
- 6º place aux Championnats d'Europe de cross 2022 à Dublin.
- 1ère place du 3000 m du meeting Athlelor 2023 de Metz (3e meilleure performance française de tous les temps).
- Vice-champion du monde universitaire en 2019 sur 5000 m à Naples.
- « Cette intégration dans la team sport santé 2024 me fait extrêmement plaisir. Cette team a pour vocation de lutter contre la sédentarité, sujet très sensible en ce moment. Pour moi, nous privilégions encore trop la prévention secondaire et non primaire, nous délivrons encore trop systématiquement des médicaments alors que le simple fait de faire de l'activité physique et de

bouger permettrait de limiter les maladies et d'augmenter les années de vie en bonne santé. »



Margot CHEVRIER, étudiante en 5^e année de médecine de 23 ans à Nice, est championne de France indoor et outdoor de saut à la perche.

Margot Chevrier a commencé l'athlétisme en 2012 et la perche en 2015, au Nice Côte d'Azur Athlétisme. Elle devient championne de France pour la première fois en 2018, quelques

semaines après avoir obtenu son concours de PACES. C'est alors que commence son double projet : être médecin et médaillée olympique. Aujourd'hui, Margot est 7 fois championne de France, finaliste des Championnats du Monde et d'Europe en extérieur, 10e des Championnats du Monde en salle et 5° des derniers championnats d'Europe en salle, avec un record à 4m70, à 5 cm du record de France.

« Par ma double casquette de futur médecin et d'athlète professionnelle, le sport santé est un sujet qui me tient particulièrement à cœur. En plus d'être capital pour le grand public, il est au centre de mon quotidien. C'est donc une grande fierté que de m'associer à la team sport santé 2024 de villa m et groupe pasteur mutualité »

Axel CLERGET, masseurkinésithérapeute de 36 ans à Villiers-sur-Marne, originaire de Saint-Dizier, est champion olympique en titre de judo par équipe mixte à Tokyo. Il s'entraine à Paris, à l'INSEP.

Ce fidèle du salon Rééduca est natif de Saint-Dizier dans la Haute-Marne, Axel Clerget intègre le pôle France de Strasbourg en sport étude en septembre 2003. Après deux titres de champion de France junior et une médaille



de bronze aux championnats du monde junior et un Bac S en poche, il intègre l'INSEP en septembre 2006 puis l'école de kinésithérapie de Saint Maurice en septembre 2007. Il devient champion du monde par équipe à Paris en 2011 et obtient son diplôme d'état de kinésithérapeute en 2014. Un an après, il passe de la 15e à la 2e place mondiale.

- Champion olympique par équipe en 2021 à Tokyo.
- 3^e des championnats du monde 2018 et 2019.
- Vice-champion d'Europe 2017.
- Champion de France, vice-champion d'Europe et champion du monde par équipe.

Axel Clerget exerce depuis 2018, en parallèle de sa carrière de judoka, en tant que kinésithérapeute au centre de rééducation fonctionnel de Villiers-sur-Marne où il traite d'orthopédie adulte (prothèse de genou, hanche ou ligamentoplastie) et surtout d'orthopédie pédiatrique auprès d'enfants ayant subi des opérations lourdes.

« Je suis ravi d'intégrer cette team sport santé villa M car ma priorité en tant que kiné est d'être dans la prévention plutôt que dans le curatif. Je suis aussi très heureux de pouvoir découvrir d'autres athlètes avec le même double cursus que moi. Nous avons le sport et la santé en commun! Se retrouver en équipe nous permettra d'échanger sur nos plannings, nos problématiques et nos solutions. je suis certain que cela nous permettra d'être encore plus fort pour paris 2024. J'ai hâte. »

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE PERMET DE RÉDUIRE DE :

- 58% les risques de diabète de type 2
- 30% les risques de dépression les risques
- 25% les risques de cancer du sein et d'AVC
- 25% les risques de cancer du colon

copyright ©Villa M - Team Sport Santé

Anne-Sophie CENTIS, kinésithérapeute de 39 ans au



CHU de Lille, est double médaillée de bronze en tandem des championnats du monde 2022 de paracyclisme sur piste.

Anne-Sophie Centis perd la vue à l'âge de 20 ans suite à une maladie dégénérative. Étudiante à l'École de masso-kinésithérapie de l'Association Valentin Hauy de Paris, elle obtient son Diplôme d'état de masseur kinésithérapeute en 2007. Elle exerce ensuite dans différents centres hospitaliers, à Tourcoing, Roubaix puis à Lille dans le service de réanimation pédiatrique de l'hôpital Jeanne de Flandre. Après une pratique au niveau

national de l'escalade de 1999 à 2007, Anne-Sophie pratique à partir de 2019 l'athlétisme handisport et devient championne de France du 1500m indoor et vice-championne de France du 1500m outdoor. Sélectionnée en 2022 en équipe de France de para-cyclisme, elle remporte deux titres de championne de France sur route et obtient la même année deux médailles de bronze aux championnats du monde sur piste. Anne-Sophie Centis est triple championne de France sur piste 2023.

« Je suis très heureuse de faire partie de la team sport santé 2024. cela correspond à 2 passions de ma vie. D'ailleurs, je considère mon métier plus comme un sacerdoce qu'un travail. C'est un vrai choix d'intervenir auprès d'enfants gravement malades. d'autre part, j'ai eu la chance d'intégrer l'équipe de france de paracyclisme. Il me tient à cœur, non seulement part ma formation professionnelle, mais aussi par conviction personnelle, de sensibiliser à l'activité physique ceux qui m'entourent. Et surtout, je tiens à montrer que le sport et le handicap ne sont pas incompatibles. »



Maxime GROUSSET, étudiant en kinésithérapie de 23 ans, originaire de Nouvelle-Calédonie, est vicechampion du monde du 100m nage libre. Il s'entraine à Paris, à l'INSEP.

Originaire de Nouvelle-Calédonie, Maxime Grousset commence

à nager à l'âge de 5 ans et inscrit sa première performance en compétition en 2008 à Nouméa, à l'âge de 9 ans avec le Cercle des nageurs calédoniens, au sein duquel il évolue jusqu'en 2016. En 2016, Maxime Grousset quitte son île natale et rejoint l'Amiens Métropole Natation. Il rejoint ensuite le CS Clichy 92 et s'entraine aujourd'hui à l'INSEP. Parmi les meilleurs sprinteurs du monde, il représente un solide espoir de médaille aux J0 de Paris 2024 en individuel ou en équipe.

- Vice-Champion du Monde 2022 du 100 m nage libre et médaillé de bronze sur 50 m nage libre.
- Champion du monde petit bassin 2022 du relais 4x50m mixte nage libre.
- \bullet $4^{\rm e}$ aux Jeux olympiques de Tokyo 2021 sur 100 m nage libre.
- Champion de France 2022 sur 50 m et 100 m nage libre et sur 50 m papillon.

« A l'heure où la france se prépare à accueillir les jeux olympiques, le sport est plus que jamais un formidable levier de communication et de sensibilisation. Je suis heureux que ce partenariat me permette de mettre en avant l'importance de la pratique du sport sur la santé physique et mentale. En tant que futur kinésithérapeute, je souhaite contribuer à cette prise de conscience nécessaire et sensibiliser les jeunes et moins jeunes aux bienfaits du sport, quel que soit son niveau. »

Anaïs Mai DESJARDIN, étudiante de 22 ans en 4^e année de médecine à Lille, est vice-championne de France 2021 de kitefoil et championne d'Europe junior 2019.

Étudiante en 4º année de médecine à l'Université de Lille et résidant à Dunkerque, Anaïs Mai Desjardins fait du kitesurf depuis 2013 et a commencé le kitefoil en 2015. Elle est vice-championne de France de kitefoil 2020 et 2021, championne d'Europe junior 2018 et est classée dans le top 20 mondial de la discipline.



« Je suis vraiment honorée d'avoir été choisie pour intégrer la team sport santé 2024 en tant qu'étudiante en médecine et sportive du haut niveau. Il va de soi que le sport comme prévention des maladies est une thématique qui me touche particulièrement! »



EVEILLER LES CONSCIENCES

Pour le Dr Bertrand Mas-Fraissinet, Président du Conseil de surveillance de Villa M et Président de Groupe Pasteur Mutualité: « La Team Sport-Santé 2024 de Villa M doit éveiller les consciences. La tenue en France des jeux olympiques et paralympiques en 2024 doit servir d'accélérateur à la promotion de l'activité physique dans toutes les catégories de population. Nous sommes donc particulièrement fiers d'associer ces six personnalités, au double parcours de professionnels de santé et de sportifs de haut niveau, à ce défi de santé publique majeur. Ils sont les meilleurs ambassadeurs du message sport santé que nous souhaitons porter. »

Se former au Postural Ball®



Nadine Garcia est la fondatrice du Postural Ball®, Stretch Flow®, Fighting Ball® et de l'école NG - Sport santé.

C'est à la suite d'un accident de voiture en 2000 que Nadine Garcia subit des séquelles aux vertèbres cervicales et dorsales. Après avoir suivi diverses séances de soins pendant plusieurs mois, elle décide de mettre en place une méthode avec Swiss Ball pour soulager ses douleurs et accélérer sa guérison. En 2013, à la demande de coachs sportifs, elle créée l'école de formation « NG- Sport Santé » pour enseigner sa méthode et la partager avec le plus grand nombre.

En 2022, elle propose 2 autres concepts qu'elle avait en tête depuis quelques années : le Fighting Ball@ et le Stretch Flow®. Sa volonté est d'apporter des activités physiques adaptées à tous, efficaces, préventives, innovantes et avec une dimension «plaisir». Une équipe de formateurs et partenaires l'accompagne dans ses projets de développement en France et à l'international. Depuis 2013, le Postural Ball® s'impose dans les associations sportives, clubs de sport, entreprises, comme dans le secteur santé : cabinets de kiné, hôpitaux et maisons sport santé.

Un outil pour les kinés

Pour adapter encore plus cette activité aux personnes atteintes de certaines pathologies et ALD (dos, articulaire, inflammatoire, cancer, diabète, cardio-vasculaire, insuffisance respiratoire), l'école de Nadine Garcia propose une formation spécifique «Postural Ball® Sport Santé» effectuée en 2 jours pour les professionnels du Sport Santé, APA, kinésithérapeutes... Nadine Garcia souhaite ainsi permettre aux personnes atteintes de maladies chroniques de pratiquer une activité physique; accompagner en sécurité des publics présentant des pathologies et lutter contre l'augmentation de la sédentarité de la population en permettant la pratique au plus grand nombre.

Site: https://ngsportsante.com/posturalball/

Consulter l'étude réalisée par Postural Ball® : https://ngsportsante.com/wp-content/uploads/2023/04/ Article-etude-scientifique-Postural-Ball®-Nadine-Garcia-2022.pdf



SESSION DE FORMATION

Depuis 2013, des professionnels du sport, de la santé, de la danse et du bienêtre préconisent le Postural Ball® dans des associations sportives, clubs de sport, entreprises, cabinets de kiné, hôpitaux et maisons sport santé. C'est une méthode adaptable et dans le respect du corps. Pour adapter encore plus cette activité aux personnes atteintes



de certaines pathologies et ALD (dos, articulaire, inflammatoire, cancer, diabète, cardio-vasculaire, insuffisance respiratoire) Nadine Garcia (créatrice du concept) propose une formation spécifique «Postural Ball® Sport Santé» effectuée en 2 jours pour les professionnels du Sport Santé, APA, kiné...

Deux formateurs «experts sport santé et Postural Ball@' animeront les formations proposées par l'école NG. Première formation en Île-de-France les 1^{er} et 2 juillet prochains.

https://ngsportsante.com

Comment choisir son elliptique?

Le premier elliptique a été créé en 1995 par la marque Precor. Véritable innovation, il est le premier appareil de cardio permettant d'offrir une séance d'aérobie avec un mouvement à faible impact. Le but principal de cette machine est de reproduire la foulée naturelle de la course à pied tout en supprimant les chocs au niveau des articulations et le tassement vertébral. C'est un mouvement complet et coordonné qui entraîne l'ensemble du corps avec fluidité. L'elliptique propose un mouvement de pédalage en ellipse, combiné à un mouvement de bras d'avant en arrière, grâce à deux poignées situées à hauteur des épaules.

Alors quels sont les critères de choix ? FMT vous donne les 9 points essentiels à vérifier avant de choisir votre prochain elliptique dans le cadre de votre cabinet.



Simuler le mouvement de la course à pied, voilà la définition de l'elliptique, mais avec le succès commercial de ces appareils, la majorité des appareils vendus pour les particuliers ont perdu cette notion. Pourquoi ? À cause de l'encombrement, les fabricants ont lancé des elliptiques qui ressemblent plus à des vélos debout avec des longueurs équivalentes à des vélos, le problème de faire du vélo debout, c'est que le poids du pratiquant porte sur l'articulation de la hanche et du genou à 90° comme si vous faisiez du vélo en danseuse ce qui signifie que l'appellation « elliptique » est complètement galvaudée sans parler des conséquences au niveau des articulations à force de répétitions ...

Choisissez donc votre elliptique en fonction de l'amplitude de la foulée! ce qui signifie aussi avoir la place pour positionner un appareil d'au moins 1,5m de long, voir 2 m pour les modèles professionnels. Un conseil donc, si vous n'avez pas la place, n'en achetez pas!

L'amplitude est la longueur de foulée, soit l'écartement entre les pieds lorsque les pieds sont les plus écartés lors du pédalage. Comment choisir son elliptique en fonction de l'amplitude de la foulée ?

Voici le rapport idéal entre la taille du pratiquant et la longueur de foulée :

Taille du pratiquant	Longueur de foulée idéale
Jusqu'à 1,62 m	25-30 cm
1m65 – 1m76	32-38 cm
1m78-1m82	40-45 cm
1m85 et au-delà	47 cm +

2. Les bras doivent s'adapter à tout gabarit

Attention à la Hauteur des bras! certains elliptiques ont les bras trop hauts ou trop bas au niveau de la prise de main. L'idéal étant d'avoir les mains à hauteur d'épaule pour une bonne prise. L'option des capteurs cardiaques manuels sur les poignées des bras est aussi un avantage pour certains.

3. La console est votre centre de contrôle et de sécurité

La console vous apporte des informations de base liées à votre pratique : vitesse, distance parcourue, temps de pratique, moyenne des calories brûlées.

Il vaut mieux privilégier les infos essentielles même si aujourd'hui il existe différents programmes proposés qui permettent d'évaluer les performances et la progression, les compatibilités proposées avec votre portable) et à la facilité de lecture des informations (taille d'écran, rétro-éclairage en LED). En fonction des modèles, la fréquence cardiaque sera aussi présente avec les poignées équipées de capteurs cardiaques manuelles (rien de plus précis néanmoins qu'une ceinture cardiofréquencemètre fonctionnant en Bluetooth sans fil).

4. Des réglages appréciables

Sur certains modèles d'elliptiques, il existe certains réglages, la hauteur des pédales, l'amplitude ou l'inclinaison sont réglables. Pensez donc à vérifier ce critère qui peut permettre une meilleure adaptation à votre morphologie. Une option appréciée est celle de pouvoir modifier la résistance sans lâcher les bras, juste avec le pouce, à l'extrémité de chaque bras vous avec un bouton + à droite et le – à gauche qui vous permet de changer la résistance instantanément.

5. Des poignées fixes pour plus de sécurité

Souvent certains pratiquants, dans les débuts, ont du mal à coordonner le mouvement des bras et des jambes avec les pédales, c'est pourquoi il est important d'avoir des poignées fixes de soutien centrales, juste en dessous de la console, c'est un bon moyen pour s'habituer à l'elliptique avant d'enchaîner avec les bras. Ces poignées peuvent permettre aussi de focaliser sur le travail des jambes.

6. Roue avant ou roue arrière?

Quelle différence entre les elliptiques à roue arrière et ceux qui ont la roue d'inertie à l'avant?

Les elliptiques qui ont la roue qui entraîne le mouvement situé à l'arrière ont la particularité d'avoir un mouvement plus équilibre, le centre de gravité du pratiquant permet au corps d'être plus droit lors de l'exercice, les pédales restant à plat généralement. On peut d'ailleurs s'en rendre compte en lâchant facilement les bras, et en continuant à pédaler en restant « centré ». Pour les elliptiques à moteur avant, le pratiquant va naturellement « partir » vers l'avant, comme s'il montait une pente, le buste va s'incliner et l'on va plus travailler les ischios et les fessiers.

7. Les elliptiques avec inclinaison réglable

Parfait pour un travail musculaire des jambes plus important, le système d'inclinaison sur les elliptiques permet de varier la pratique en simulant le pédalage en



côte. Les muscles du bas du corps (fessiers, cuisses) et ceux de la sangle abdominale (en gainage) sont davantage sollicités et la perte de calories est accélérée.

8. Le poids maxi utilisateur est à vérifier absolument

En fonction des modèles, celui-ci peut varier de moins de 100kg à plus de 150kg. Chaque elliptique est dimensionné au niveau de son châssis et au niveau de ses axes reliant les pédales au bras pour accueillir en toute sécurité et durablement un utilisateur avec un poids « maximum ». Il est essentiel de vérifier le poids maximum conseillé sur chaque elliptique. Si les roulements au niveaux des axes sont ne sont pas qualitatifs, les axes vont prendre du jeu sans parler des grincements qui les accompagnent ...

9. La puissance du moteur est primordiale

La résistance magnétique est souvent le mode de résistance proposé sur les modèles particuliers d'entrée de gamme, puis l'on retrouve des moteurs à résistance électromagnétique sur les modèles haut-de-gamme particuliers et professionnels.

Ces modèles sont équipés d'une résistance magnétique motorisée grâce à un moteur électrique ou équipé d'un alternateur (auto-alimenté) pour régler la distance des aimants par rapport à la roue d'inertie. La résistance électromagnétique se base sur un champ électromagnétique généré par un moteur entrainé par les mouvements de pédalage de l'utilisateur. C'est le type de résistance le plus fiable, il permet également de programmer de nombreuses séances d'entrainement, option très pratique pour atteindre les objectifs fixés.

Dans tous les cas, essayez les différents modèles pour choisir le confort de pédalage qui vous convient.

Dernière Innovation

Les elliptiques à pas variables ou à mouvement libre ?

La marque US Precor a innové encore une fois ces dernières années avec un elliptique qui s'adapte à la morphologie du pratiquant, c'est-à-dire que les pédales accompagnent librement votre foulée grâce à des pédales non guidées, mais suspendues à des sangles. L'intérêt, c'est de pouvoir choisir entre petite foulée, grande foulée, mouvement ski de fond, ou même stepper vertical!

Le fait de ne pas être guidé demande néanmoins une bonne coordination, ne peut donc convenir à tout le monde.

Traitement de l'obésité : Synergie entre programmation physique individualisée, diététique et motivation.



RAPHAËL JUEN, UNE APPROCHE HOLISTIQUE DU BIEN-ÊTRE ET DE LA SANTÉ

Fondé en 2019 à Colmar par Raphaël Juen et son épouse Claire, une diététicienne diplômée, Apiscor est un centre de physiothérapie offrant une gamme complète de services axés sur le bien-être. Une équipe dévouée d'experts spécialisés en kinésithérapie, massothérapie, fitness médical et diététique, y propose des solutions spécifiques et personnalisées pour une prise en charge optimale de l'activité physique et de la diététique.

Au début de sa carrière, Raphaël s'est rendu compte de l'importance de traiter les patients dans leur ensemble. Il a alors rapidement orienté sa pratique vers cette conviction : la vocation d'Apiscor est de promouvoir un mode de vie sain en combinant la rééducation du mouvement à un programme d'exercices structuré et de bonnes habitudes alimentaires, avec comme objectif principal la lutte contre l'obésité et les maladies chroniques.

Fort d'une telle vocation, le centre Apiscor peut être défini comme précurseur d'une discipline qu'on appelle aujourd'hui le « lifestyle medicine » ; une branche spécifique de la médecine centrée sur les auto-soins et sur un mode de vie fondamentalement sain, d'un point de vue diététique, physique et mental. Le « lifestyle medicine » implique d'éviter tous comportements nocifs tels que la sédentarité, le manque de sommeil, le tabac, l'alcool, le stress, etc.; ces comportements conduisant tous à une détérioration globale de l'état de santé et pouvant favoriser le développement de chroniques. Dès lors, le rôle du kinésithérapeute est d'orienter ses patients vers des choix de vie plus sains grâce à l'élaboration de programmes fondés sur l'activité physique et la nutrition.

Ce constat, Raphaël Juen l'a bien compris, et c'est pour cela qu'il a mis en œuvre le programme APISCOR ; un programme spécifique adapté aux objectifs du patient (réadaptation pré/post opératoire, chirurgie bariatrique, réathlétisation, etc.) qui établit une relation de confiance entre un thérapeute et son patient à l'aide d'outils innovants afin d'optimiser la prise en charge.

TECHNOGYM, AU CŒUR DE L'OFFRE DE SANTÉ APISCOR

Il était évident pour la direction d'Apiscor que l'utilisation de ressources et d'équipements à la fois efficaces, fonctionnels et intuitifs était fondamentale pour que patients et praticiens puissent apporter de véritables changements dans leur mode de vie. Pour ce faire, le centre Apiscor tire parti de certaines offres innovantes de Technogym, notamment MyWellness Cloud, la suite CRM de la marque, et plusieurs équipements des gammes Biostrength et Biostrength REV. La combinaison de MyWellness Cloud, Biostrength, et Biostrength REV permet à Apiscor de faire un bilan initial complet avec chaque patient, dans le but de prescrire par la suite des exercices adaptés de manière précise et fiable, et de contrôler l'intensité des exercices et la motivation des patients.

MyWellness Cloud, véritable pilier de l'écosystème digital de Technogym, permet le suivi du patient et donne accès à des données précises sur son état de santé, son traitement et ses progrès. D'autre part, MyWellness, la première technologie CRM de l'industrie du fitness, permet également à Raphaël Juen de proposer des séances d'entraînement ludiques dans son cabinet, à distance de façon autonome ou en visio, dans le but de maintenir une forte motivation des patients.

Les gammes Biostrength et Biostrength REV, équipements professionnels complets et faciles à utiliser, permettent à Raphaël Juen de se concentrer pleinement sur ses patients alors que la machine règle automatiquement la position du siège et l'amplitude de mouvement. La large gamme de tests disponibles lui permet également d'établir un cadre précis de la situation de départ de chaque patient et de suivre les progrès au fil du temps. Finalement, Biostrength et MyWellness Cloud procurent à Raphaël Juen l'opportunité de montrer à ses clients de manière simple, ludique et éducative, les progrès qu'ils réalisent grâce aux tableaux et graphiques accessibles sur la plateforme CRM.





LE FRUIT DE L'EXPÉRIENCE

Malgré plusieurs études faisant état des nombreux avantages de l'exercice physique à la fois pour la prévention et le traitement des maladies chroniques, Raphaël Juen se heurtait fréquemment à des difficultés lorsqu'il s'agissait de contrôler tous les paramètres des exercices (réglage de l'équipement, de la charge de travail, de l'amplitude, etc.). C'est pour cette raison qu'il a décidé d'équiper son centre avec les solutions MyWellness et Biostrength : une combinaison d'équipements sûrs et entièrement guidés, qui l'aide à accompagner ses patients dans leurs parcours de réadaptation et rééducation physique et mentale. Il peut ainsi se concentrer davantage sur ses patients.

Ensemble, on va plus loin

Elène MARCHAND, référente des Programmes R.S.

Il y a un an, le nom de l'association faisait peau neuve au profit de Rééducateurs Solidaires. Ce nouveau nom souligne l'importance de la pluridisciplinarité dans les actions menées. Cette richesse est également portée par de précieux partenariats avec : Cap Ergo, le GEMMSOR, Orthophonistes du Monde...

C'est avec plaisir que nous souhaitons, au travers de cet article, témoigner de l'importance que nous leur accordons.

Cap Ergo



Magali

AP-ERG

Rééducateurs Solidaires (RS) : Pour commencer, pouvez-vous vous présenter ?

Cap Ergo: Nous sommes Magali et Marie, ergothérapeutes et cofondatrices de l'association Cap Ergo créée en 2006.

RS: Quelles sont les missions principales de Cap Ergo?

Cap Ergo: Nous menons des actions de formation, de sensibilisation, d'information et de supervisions en transculturalité dans le soin et en soins solidaires (solidarité nationale et internationale) pour des étudiants et des professionnels. Nous sommes également animatrices en Thérapie Communautaire Intégrative (TCI) et nous investissons dans le développement des bonnes pratiques en ergothérapie transculturelle.

RS: Comment et dans quel contexte est né le partenariat avec RS?

Cap Ergo: A l'origine, nous étions bénévoles actives au sein de Rééducateurs Solidaires (ex- Kinés du Monde), depuis 2005 pour Marie et 2008 pour Magali. Nous avons chacune fait partie de plusieurs programmes en tant qu'expatriées volontaires ou responsables de mission.

Dans le même temps nous avons fondé Cap Ergo. Depuis de nombreuses années, nous mettons à profit au sein de RS les connaissances acquises grâce à la formation continue et les compétences développées par les actions en lien direct avec Cap-Ergo.

RS: Comment se traduit ce partenariat aujourd'hui?

Cap Ergo: Nous participons aux entretiens de recrutement des bénévoles, aux sessions d'information et au week-end de formation de RS. Nous participons à la vie associative et sommes présentes à des événements tels que des présentations dans des écoles, le salon

> Rééduca... Nous montons aussi conjointement avec RS une action de plaidoyer.

RS: Quelles perspectives pour le partenariat RS / Cap Ergo ?

Cap Ergo: Il y a la participation au plaidoyer. Nous nous investissons aussi dans l'évolution du week-end de formation de RS. Aussi nous restons convaincues de l'intérêt d'œuvrer ensemble et de nous enrichir ainsi mutuellement.

GEMMSOR

RS: Qu'est ce que le GEMMSOR?

Frédéric et Michel (bénévoles RS et membres du GEMMSOR) : Le GEMMSOR est la Société Française de Rééducation de la Main. Agée de presque 40 ans, elle regroupe 250 masseurs-kinésithérapeutes

et ergothérapeutes spécialisés dans la rééducation de la main.

RS: Depuis quand et dans quel contexte a débuté le partenariat avec RS?

F et M: Ce partenariat a débuté en 2014, dans le cadre d'un projet de formation spécialisée en rééducation de la main au Cameroun et au Sénégal, appuyé par le Professeur Moutet (directeur DIU de rééducation et appareillage après chirurgie de la main à Grenoble).

RS : Comment ce projet a-t-il été mené?

F et M: Il y a eu plusieurs sessions de formation d'une semaine animées par des kinésithérapeutes du GEMMSOR et des chirurgiens. Les stagiaires recevaient une formation théorique et pratique de rééducation spécialisée et d'appareillage de la main, les orientant vers un raisonnement clinique et des techniques adaptées.

Le plan de formation au Cameroun s'étalait sur 2 ans : deux promotions ont achevé le cursus (la 3ème promotion s'est interrompue en raison de la pandémie).

Au Sénégal, une trentaine de kinésithérapeutes ont été formés et tentent de s'organiser pour transmettre leurs connaissances à leurs collègues.

Cela a permis de créer des réseaux pluridisciplinaires dans différentes régions, favorisant ainsi l'accès aux soins des populations.



RS: Quelles sont les perspectives pour ce partenariat?

F et M: Une mission d'évaluation conjointe de ce programme et d'un autre mené au Cameroun est à venir. Par ailleurs, le chirurgien référent au Cameroun est désireux de relancer le processus avec l'appui de RS.

Des missions d'accompagnements à la transmission de compétences en local est à réfléchir.

RÉÉDUCATEURS SOLIDAIRES

Pôle de Solidarité Internationale, 5 rue Federico García Lorca, 38100 Grenoble, France email: contact@reeducateurssolidaires.org - Facebook ReeducateursSolidaires - www.reeducateurssolidaires.org



Nous favorisons l'accès aux soins de rééducation auprès des plus vulnérables, en France et à l'international.



Rééducateurs Séglidaires

Top 5 des sports pour avoir une santé de fer

Par Thibault Richard, coach, fondateur de ProTrainer

Dans le monde, la sédentarité constitue le quatrième facteur de risque de maladies non transmissibles. Elle est ainsi à l'origine de 3,2 à 5 millions de décès par an (OMS).



La France n'est pas épargnée : selon l'ANSES, 95 % des adultes sont exposés à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis. Le secret pour réussir à s'y mettre ou à reprendre suite à une longue période d'arrêt ? Commencer progressivement, tant au niveau de l'intensité de l'effort que de la fréquence d'entraînement, afin d'éviter les risques de blessure et de démotivation. Il ne faut d'ailleurs pas se focaliser sur la pratique d'une activité sportive! Thibault Richard, coach fondateur de ProTrainer, explique notamment que «cumuler de petits efforts physiques au quotidien aura également un réel impact sur la santé». Concrètement, on préfère donc les escaliers à l'ascenseur, on va chercher le pain à pied ou en vélo plutôt qu'en voiture, on descend à un arrêt de bus ou de métro plus tôt et l'on termine le trajet à pied, etc. Ensuite, on choisit un sport adapté à nos besoins et à notre personnalité : «Peu importe les activités choisies, l'essentiel est qu'elles vous plaisent afin que vous restiez motivé pour les pratiquer sur le long terme.» Précise Thibault Richard.

Le sport, le meilleur allié de votre santé

Pratiquer régulièrement un sport, c'est s'offrir le plus beau des cadeaux ! Un réflexe bien-être qui va contribuer à préserver et même à améliorer sa santé à 360° :

- Réduction du risque de maladies chroniques : diabète, hypertension artérielle, maladies cardiaques et certains types de cancers.
- Renforcement des muscles : prévention des blessures et des douleurs chroniques (mal de dos, genoux, hanches...).

- Stimulation de la construction osseuse : renforcement des os et prévention de l'ostéoporose.
- Prévention des problèmes articulaires : la pratique sportive régulière favorise la nutrition et la mobilité des cartilages et prévient ainsi les diverses douleurs articulaires et les problèmes d'arthrose.
- Aide à la diminution de la masse graisseuse grâce à une augmentation de sa dépense énergétique.
- Bienfaits sur le mental : réduction du stress, de l'anxiété et de la dépression grâce à une augmentation de la production d'endorphines (hormones du bien-être).
- Amélioration de la qualité du sommeil, en régulant les cycles circadiens et en favorisant la relaxation.
- Amélioration des performances intellectuelles : grâce à une amélioration de l'oxygénation du cerveau.
- Renforcement du système immunitaire en augmentant notamment la production de globules blancs et d'autres composants du système immunitaire.

«Pour rester motivé sur le long terme et bénéficier d'un programme d'entraînement adapté à vos propres capacités, n'hésitez pas à vous faire accompagner par un coach sportif personnel.»

LES 5 SPORTS RECOMMANDÉS POUR AVOIR UNE SANTÉ DE FER

1. La marche (sous toutes ses formes)

Une activité qui se pratique facilement au quotidien : quelques minutes par jour suffisent.

La marche est idéale pour travailler l'ensemble du corps en douceur : les muscles des mollets, des cuisses, mais également du dos et les abdominaux sont sollicités. Elle améliore aussi le système cardiovasculaire et respiratoire.

Il existe aussi différents types de marches pour répondre à tous les besoins. Par exemple, la marche afghane ou méditative est conseillée pour se détendre et mieux gérer ses émotions. La marche nordique ou le longe-côte permettent de s'entraîner plus intensément (augmentation de la dépense énergétique) et de travailler son équilibre.

Les +:

- Contrairement à la course à pied, marcher réduit énormément les chocs au niveau des articulations et du dos, limitant ainsi le risque de blessures;
- Chaque marche (rapide, nordique, afghane, méditative, urbaine, randonnée, longe-côte, sur tapis, etc.) apporte des bienfaits spécifiques et significatifs.

2. Le renforcement musculaire

Une activité qui peut être réalisée partout (ou presque). Un must pour booster la force de l'ensemble des muscles du corps et donc prévenir de nombreuses blessures. On améliore aussi sa densité osseuse (prévention de l'ostéoporose) et l'on réduit les douleurs chroniques (mal de dos, épaules, genoux, etc.).

De plus, en optant pour un programme ciblé, on peut enfin avoir une meilleure posture!

Les +:

- Le renforcement musculaire peut être adapté à tous et personnalisé selon les objectifs respectifs de chacun. Dans ce cadre, se faire accompagner par un coach sportif personnel peut être un réel plus ;
- Une activité économique : la plupart des exercices peuvent être réalisés au poids du corps ou avec du petit matériel (bandes élastiques, swiss-ball, haltères, sangles de suspension, etc.).

3. La natation

Une activité recommandée aux personnes ayant des problèmes articulaires ou un surpoids, aux femmes enceintes et aux seniors.

La natation est l'un des sports les plus complets au niveau musculaire : bras, jambes, épaules, pectoraux et surtout dos et abdominaux sont sollicités. Idéal pour développer une belle posture, tout en améliorant son système cardiovasculaire et pulmonaire.

En prime, comme il s'agit d'un sport d'endurance, ${\bf on}$ dépense des calories.

Les + :

- Un sport « porté » (pas de chocs dans l'eau) qui préserve les articulations et le dos ;
- Les différents types de nages et l'utilisation d'accessoires tels que palmes et pull-buoy permettent de varier les entraînements et

l'intensité selon son niveau et ses objectifs.

4. Le yoga

Facile à mettre en place en entreprise : chez ProTrainer près de 1/3 des cours proposés en entreprise sont des cours de yoga.

Le yoga aide à réduire l'anxiété et le stress grâce à un travail sur la respiration qui favorise la diminution du niveau de cortisol (hormone du stress). Top pour se détendre!

En parallèle, on muscle et on assouplit l'ensemble du corps, ce qui contribue à améliorer la posture. Le yoga est également une activité intéressante pour travailler son équilibre.

Les +:

- Activité qui peut être réalisée partout (ou presque) quelques minutes par jour ;
- Peu de matériel : nécessite uniquement un bon tapis ;
- Un sport accessible à tous : il existe une multitude de styles de yoga, doux ou dynamiques (hatha, vinyasa, ashtanga, yin, nidra, etc.).

5. Le vélo

Le sport d'endurance idéal pour travailler son cœur et dépenser des calories.

Le vélo est un sport #feelgood très doux pour les articulations. Il convient donc parfaitement aux personnes en surpoids.

Les +:

- Moyen de transport idéal pour aller au travail : une excellente solution pour faire du sport tous les jours en optimisant son temps ;
- Possibilité d'utiliser un vélo électrique pour les pratiquants qui reprennent le sport.



Sportif depuis toujours, Thibault a suivi une formation STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) à l'Université de Grenoble.

https://protrainer.fr/

L'ergonomie : une science indispensable pour les métiers de la rééducation

Par Jean-Pierre ZANA, cadre de santé en kinésithérapie, ergonome expert

Dans le domaine sanitaire, le champ de la rééducation couvre sept métiers très différents : masseurkinésithérapeute, pédicure-podologue, ergothérapeute, psychomotricien, orthophoniste, orthoptiste et diététicien. Les spécialistes de la thérapie par le mouvement sont les Kinésithérapeutes, les Ergothérapeutes et les psychomotriciens. Les Pédicures-podologues jouent un rôle indispensable pour certaines pathologies liées au travail, les trois autres métiers de la rééducation orthophonistes, orthoptistes et diététiciens sont également utiles pour aider les patients ayant des activités physiques complexes et difficiles.

Tous sont des professionnels de la rééducation, leur objectif est de faciliter le retour à l'autonomie de leurs patients et surtout de favoriser le retour au travail lorsque leurs patients présentent des pathologies liées au travail ou aux accidents du travail ou encore à des maladies professionnelles.

Ils travaillent essentiellement sur prescription médicale. Leurs activités consistent principalement en de la rééducation, des soins, des massages... prodigués sur des adultes (mais aussi des enfants) pour soulager douleurs de l'appareil locomoteur, affections respiratoires ou rhumatismales...

Les rééducateurs peuvent aussi exercer dans un but esthétique, hygiénique, mais aussi sportif (remise en forme, relaxation, massages...). Ils doivent faire preuve de patience, d'écoute, d'une résistance physique à toute épreuve ainsi qu'un sens inné du contact. Ce sont des spécialistes du toucher alors que les médecins ne savent que palper (Boris Dolto).

Les kinésithérapeutes mettent en place un protocole de rééducation du patient dans le cadre d'une pathologie ou en post opératoire. Les ergothérapeutes aident à retrouver une meilleure autonomie en favorisant la réadaptation et la réhabilitation, et les psychomotriciens participe aussi la rééducation lorsque les difficultés sont d'origine psychique.

Ces professionnels sont sollicités pour aider les patients à retrouver toutes les capacités physiques de leur corps, pour prévenir ou réduire les conséquences fonctionnelles, physiques, cognitives, psychologiques ou sociales des déficiences et limitations de leurs capacités. Travailler ensemble serait une évolution indispensable pour accompagner tous les patients, quels que soient leurs âges, leur travail et leurs problèmes de santé.

La prévention primaire

Ils participent (mais le savent-ils?) à la prévention secondaire et tertiaire. Pour rappel lors de la prise en charge de patients dont les pathologies sont liées au travail, il convient de s'appuyer sur la prévention définie par l'OMS et les lois françaises sur la santé au travail.

La prévention primaire est un ensemble de mesures visant à éviter ou réduire la survenue ou l'incidence des maladies, des accidents et des handicaps. Sont par conséquent pris en compte, à ce stade de la prévention, les conduites individuelles à risque, comme les risques en terme environnementaux et sociétaux, mais également les facteurs consolidants et structurants telles que les compétences psychosociales.

La prévention secondaire impose des Interventions qui cherchent à diminuer la prévalence d'une maladie dans une population. Ainsi, ce stade de la prévention recouvre les actes destinés à agir au tout début de l'apparition du trouble ou de la pathologie afin de s'opposer à son évolution (chronicité), ou encore pour faire disparaître les facteurs de risque.

La prévention tertiaire intervient après la survenue de la maladie et tend à réduire les complications et les risques de rechute. Il s'agit d'amoindrir les effets et séquelles d'une pathologie ou de son traitement.

La prévention des facteurs d'exposition aux risques pour la santé est une action visant à limiter les risques. En gestion des risques, on considère que 2 grands paramètres déterminent leur criticité :

- la probabilité que le risque advienne ;
- l'impact que ce risque aura lorsqu'il se réalisera.

Cette approche de la prévention est liée d'abord à la santé publique, on la retrouve en matière de santé au travail. Des actions relatives à chaque niveau de prévention peuvent être mises en place dans l'entreprise, en privilégiant toujours la prévention primaire. Car dans ce domaine, l'employeur comme les représentants du personnel doivent veiller à la sécurité, la santé et aux bonnes conditions de travail de l'ensemble des salariés, en agissant contre ce qu'on appelle les risques professionnels.



Evaluer les risques professionnels

La prévention des risques professionnels consiste en "l'ensemble des dispositions à mettre en œuvre pour préserver la santé et la sécurité des salariés, améliorer les conditions de travail et tendre au bien-être au travail" (INRS).

C'est par ailleurs une obligation l'égale de l'employeur que de prévenir les risques pour ses salariés dans l'exercice de leurs missions professionnelles comme le précise le Code du travail à : L'article L4121-1 "l'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs".

L'article L4121-2 et L4121-3 "l'employeur évalue les risques et met en œuvre les mesures prévues sur le fondement des 9 principes généraux de prévention suivants (méthode d'analyse et d'action sur les risques professionnels que doit suivre obligatoirement le responsable d'entreprise)."

Ces 9 principes prévus par le Code du travail sont :

- Éviter les risques.
- Évaluer les risques qui ne peuvent pas être évités.
- Combattre les risques à la source.
- Adapter le travail à l'homme.
- Tenir compte de l'état d'évolution de la technique.
- Remplacer ce qui est dangereux par ce qui n'est pas dangereux ou par ce qui est moins dangereux.
- Planifier la prévention en y intégrant, dans un ensemble cohérent, la technique, l'organisation du travail, les conditions de travail, les relations sociales et l'influence des facteurs ambiants, notamment les risques liés au harcèlement moral et au harcèlement sexuel ainsi que ceux liés aux agissements sexistes.
- Prendre des mesures de protection collective en leur donnant la priorité sur les mesures de protection individuelle.
- Donner les instructions appropriées aux travailleurs.

C'est là que les connaissances en ergonomie seraient indispensables pour tous les rééducateurs.

L'ergonomie est une science pluridisciplinaire qui aborde l'analyse du travail réel dans ces dimensions bio-psychophysique mais aussi sur l'environnement du travail qui comprend les ambiances physiques et l'organisation du travail.

Michel Gedda dans un article sur la décision kinésithérapique (Kines. Rev 2014;14 152-153:13-25) évoque qu'il s'agit d'accompagner un « individu » dans son projet de réadaptation en tenant compte de ses attentes, de ses affects, ses intentions, parfois même déviantes et dérangeantes... Il propose un schéma général d'une démarche de prise en charge rééducative (Fig 1). Le bilan, le diagnostic rééducatif et le projet thérapeutique comprend les problèmes structurels,

fonctionnels et situationnels. Il suggère en tenant compte du ressenti du patient de donner la priorité aux difficultés structurelles puis fonctionnelles et enfin situationnelles.

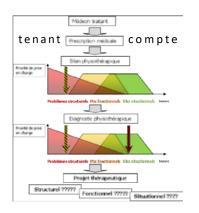


Fig 1 Schéma général de la prise en charge rééducative

Lors de prise en charge

d'un patient dont la pathologie est liée au travail, il est indispensable pour les rééducateurs de permettre au patientopérateur d'exprimer les tâches et activités qu'il réalise voire de les simuler. Vous pouvez vous appuyer aussi sur l'ITAMaMi qui permet au patient d'exprimer par écrit ses sollicitations, les origines (à son avis) des risques et des contraintes qu'il subit. La méthode de la charge physique du travail (INRS: ed 6161 pour tous salariés et ed 6291 pour le secteur sanitaire et social) vous permet aussi d'évaluer le ressenti du patient pour mieux comprendre les facteurs d'expositions aux risques qui ont généré les contraintes et la pathologie qui l'ont amené en rééducation. Ainsi la dimension situationnelle doit être mise en avant afin d'organiser votre bilan, le diagnostic et la mise en place d'un projet thérapeutique en tenant compte de sa situation de travail pour l'accompagner vers la réhabilitation et le retour au travail.

L'ergonomie trouve aussi sa place pour accompagner d'autres patients. L'objectif est d'améliorer aussi leur vie personnelle, quel que soit leur âge, pour réfléchir avec eux à des aides techniques et surtout pour les engager dans une éducation thérapeutique afin de leur permettre de poursuivre en dehors des séances de rééducation, les exercices bio-psychophysiques qui favorisent leur réadaptation et leur autonomie.

Pour conclure : peut-on en qualité de rééducateur accompagner de la même manière un patient lombalgique qui a un travail sédentaire quotidien dans le secteur tertiaire et un patient qui a pour activité des manutentions manuelles tous les jours dans un service logistique ?

Sclérose en plaques et activités physiques adaptées

Par Frédéric Pféferberg, préparateur physique, diplômé en nutrition, université, Paris, V, président de la commission sport et culture de l'Association Nationale des collaborateurs ministériels et parlementaires.



Sophie Tortosa, directrice générale de la Ligue française contre la sclérose en plaques.

La sclérose en plaques, est une maladie auto-immune qui affecte le système nerveux central attaquant la myéline, s'en suivent, de nombreux dérèglements, avec des conséquences plus ou moins irréversibles.

Le point avec Sophie Tortosa, Directrice générale de la LFSEP.

Pouvez-vous nous rappeler ce qu'est la sclérose en plaques ?

La sclérose en plaques est une maladie auto-immune, qui affecte le système nerveux, plus communément appelée « sep ». Cette maladie touche essentiellement les femmes (3/4 des patients) et ses symptômes sont variés d'un individu à l'autre, on parle de « poussées » quand il y a un processus inflammatoire qui détruit la gaine protectrice des neurones du cerveau ou de la moelle. Les symptômes se manifestent par des troubles moteurs, oculaires, sensitifs, intimes. 120.000 personnes sont concernées en France. On estime que 4.000 nouveaux diagnostics sont posés chaque année auprès de personnes dont la moyenne d'âge est de 29 ans.

Où en est la recherche?

Depuis 1993, la recherche médicale a considérablement permis de faire avancer la prise en charge des symptômes de la maladie, mais également de limiter le processus inflammatoire caractérisé par la poussée, Pour autant il n'existe pas de traitement pour agir sur une réversibilité totale du processus qui affecte le système nerveux central. Les origines de la sclérose en plaques sont encore au stade d'hypothèses, des implications de virus ou de prédispositions génétiques sont évoquées sans rendre probante la cause originelle. Les associations telles que la Ligue française contre la sclérose en plaques sont des contributeurs au financement de la recherche médicale.

Quel est le mode de vie à utiliser au regard de cette maladie ?

Une vie globalement saine est un contributeur pour limiter les symptômes, les facteurs de stress sont autant que possible à évacuer, la fatigue et les douleurs corporelles peuvent être atténuées par une activité physique adaptée régulière. Ces consignes de mode de vie paraissent être du bon sens pour tout un chacun, et le tabac est à proscrire. Nous observons que le stress est un terrain favorable aux poussées, mais là aussi, les véritables causes sont au stade d'hypothèses.

Que pensez-vous de la pratique sportive adaptée à cette maladie ?

La docteur Cécile Donzé, spécialiste en médecine physique et de réadaptation intervient régulièrement lors de conférences pour évoquer les bienfaits de l'activité physique adaptée pour réduire les symptômes de la maladie. Nous avons lancé en partenariat avec Janssen une étude Ipsos en 2022, ainsi qu'une campagne de sensibilisation portant sur l'activité physique des personnes atteintes d'une sep. Pour partager quelques chiffres de l'étude, on constate que 78% des patients qui exerçaient une activité physique avant leur diagnostic ont modifié leurs habitudes, et 4 patients sur 10 ont totalement interrompu leurs activités sur l'année du diagnostic.

Un travail de communication sur les bienfaits du maintien d'une pratique est indispensable, trop peu savent que les activités physiques adaptées existent et ce sujet n'est pas communément ou suffisamment abordé avec les professionnels de santé. 8 patients sur 10 seraient favorables à pratiquer une activité physique adaptée dès lors que des infrastructures ou conseils par des professionnels seraient manifestes.



Au mois de mars dernier, la course du cerveau a permis de récolter 72.000 euros en faveur de la recherche pour la sclérose en plaques.

Y a-t-il une alimentation particulière au quotidien ?

Une bonne hygiène de vie passe aussi par une alimentation saine, il n'y a pas une typologie d'aliment à proscrire ou à favoriser dans le traitement de la sep sur son approche médicale. En revanche on constate que tout ce qui entre dans la typologie d'aliments dits « inflammatoires » est à éviter, tels que l'alcool, le sucre et les aliments ultra-transformés.

Pourquoi cette cause et quels sont vos espoirs?

C'est une maladie dont on entend très peu parler, elle se veut discrète au même titre que ses patients, qui trop souvent ont le sentiment de devoir s'excuser de leur maladie et handicap, car il n'est pas visible! J'ai rencontré en 2 ans maintenant un certain nombre de personnes admirables, qui malgré la maladie et parfois grâce à elle, ont su faire preuve d'une résilience remarquable, et ont réalisé des challenges de vie qu'ils n'auraient jamais pensé ou voulu faire si la maladie n'était pas entrée dans leur quotidien : ascension du Kilimandjaro, pèlerinage à Saint-Jacques de Compostelle, Rallye Aicha des Gazelles, marathon, autant d'actions entreprises qui sont porteuses d'un message d'espoir pour eux et pour tous les patients, le « tout est possible » avec la maladie s'impose à eux comme un message fort que la vie est plus forte que tout. En tant qu'individu engagé pour une société meilleure, mon devoir est de porter cette communauté aussi loin qu'on me permettra de le faire, tant dans l'accompagnement du quotidien que les actions nécessaires auprès des instances publiques qui ont une responsabilité en tant que telle et un devoir à traiter le handicap avec humanité.

Pouvez-vous nous parler de la course du cerveau, et de son impact cette année et de vos attentes pour l'année prochaine ?

La course du cerveau a connu sa 3e édition en mars dernier, c'est un évènement qui se veut social, caritatif et sportif, un moment qui permet une mise en lumière de la maladie et de nos actions. Le domaine de Saint-Germain-en-Laye nous accueille depuis 2022, nous avons la chance de bénéficier de l'un des plus beaux emplacements en Île-de-France pour organiser ce type d'événement. Ce n'est pas qu'une course, c'est aussi un moment de vie où nous accueillons des partenaires pour faire connaitre au grand public des activités autres. Cette année nous avons initié les coureurs au cécifoot, et notre parcours de 2.5 km pouvait se faire avec une marche de méditation que nous a gracieusement mise à disposition « Parcours Parenthèse ». Nous avons eu la chance d'avoir pour parrain Stéphane Diagana, très sensibilisé à la pratique physique adaptée, sa présence a été un marqueur fort dans notre identité qui se veut dynamique, transparente, bienveillante et déterminée.

Nous souhaitons que ce moment devienne un rendezvous annuel, avec la participation du plus grand nombre d'entreprises à qui nous proposons une belle occasion de se retrouver en team buidling autour d'une belle cause.

L'objectif essentiel de cet évènement consiste à lever des fonds orientés vers la recherche médicale et l'accompagnement patient. La collecte a été de 72.000 euros cette année et nous envisageons 2023 avec pas moins de 100.000 euros, c'est un objectif ambitieux, mais réalisable avec le soutien de tous!

Un grand merci à la société Parcours Parenthèse, représentée par Denis Troch et Dominique Maguer, pour avoir mis à disposition un QR code pour permettre de réfléchir sur sa condition mentale et émotionnelle, le long du parcours. Un grand merci aux partenaires et aux accompagnants pour cette noble cause : Sophie Tortosa, Parcours Parenthèse et Denis Troch, Dominique Maguer, Béatrice Fontaine (soprano), Fabrice Halipré et artistes de cœur, Stéphane Diagana, Arnaud Pericard, Monsieur le Maire de Saint-Germain-en-Laye. Un grand froid glacial, sur cette cause, mais une grande chaleur humaine.

Plus d'informations sur : https://www.ligue-sclerose.fr/Forums-et-Evenements/ Evenements/La-Course-du-Cerveau-2023

Comment financer vos formations?

Par Xavier Dufour

Cette question nous est souvent posée par les plus jeunes kinésithérapeutes. Les évolutions de règlement menées par le DPC et le Fifpl imposent aux plus expérimentés de se tenir à jour et d'ajuster leurs choix de formation pour les années à venir. Précisons que votre statut conditionne vos droits et guidera votre choix de formation en plus de vos attentes professionnelles. Rappelons que vous avez une obligation triennale de formation, c'est-à-dire que tous les 3 ans vous devez réaliser au moins une formation pour maintenir vos compétences à jour. Le choix de cette formation reste libre et vous appartient.



Formation pour les kinés du sport

Pour les libéraux, trois possibilités s'offrent à vous, le fifpl, le DPC et le crédit d'impôt. Voyons chacun d'entre eux plus en détail. Pour les salariés les options sont envisagées en fin d'article.

1) Le FIF-PL: Fond Interprofessionnel de Formation de Praticiens Libéraux.

Comme son nom l'indique, il finance la formation des professions libérales, de santé, mais pas uniquement. Les organismes de formation déposent leurs formations qui doivent répondre à un cahier des charges défini par le Fifpl. Tous les libéraux à jour de leur inscription et cotisations Urssaf peuvent bénéficier de cette prise en charge. Pour les plus jeunes, pensez à créer votre compte rapidement après votre inscription au Conseil de l'Ordre.

Le montant de la prise en charge est plafonné à un montant de 250 /jour, limité à 3 jours par an et par professionnel selon les thèmes retenus par le fifpl. Le professionnel règle l'organisme de formation, le fifpl rembourse le professionnel après la formation. Pour obtenir une prise en charge, adressez une demande au FIFPL avant le premier jour du stage, accompagnée du devis et du programme fournis par ITMP et de l'attestation URSSAF de versement de la contribution à la formation professionnelle et d'un RIB.

Dès la fin du stage, adressez au FIFPL la facture acquittée et l'attestation de présence fournies. Le remboursement interviendra dans un délai de quelques semaines à quelques mois par le Fifpl.

2) Le DPC: L'agence nationale du DPC

Les professionnels éligibles aux DPC sont les libéraux (à l'exception des remplaçants) et les salariés de structures ayant conventionné avec la CPAM. Pour cela chaque praticien doit créer un compte sur mondpc.fr et avoir bien rempli les détails demandés, notamment le RIB pour le règlement. Une fois la demande d'inscription à la session faite, l'organisme valide l'inscription après avoir validé le dossier administratif.

Les frais de l'organisme de formation sont pris en charge par le DPC, si votre enveloppe annuelle n'a pas été utilisée, dans ce cas vous ne réglez rien (sauf si le montant de la formation est supérieur à votre enveloppe). Après la formation, le DPC vous indemnise dans un délai « variable » pour la perte d'activité. L'indemnisation est inférieure dans le cadre du e-learning, variant de 280 à 560€.

Les Nouveautés 2023-2025 :

Les orientations triennales du DPC imposent de différencier la formation continue (FC) de l'évaluation des pratiques professionnelles (EPP). Au cours de la période triennale 2023-2025, chaque kinésithérapeute ne pourra être indemnisé que pour 30 h de FC alors qu'il a le droit à 14h par an, soit 42 h pour les 3 ans. Conclusion, vous devrez réaliser des heures d'EPP au cours de cette période pour pouvoir bénéficier de vos 14h par an.

Ajoutons que les actions e-learning ne peuvent pas être totalement en FC et devront intégrer de la classe virtuelle ou de l'EPP pour répondre aux exigences du DPC.



Le FIF-PL finance les formations de praticiens libéraux de santé



Formation Dryneedling

3) Le Crédit d'impôt

Le crédit d'impôt s'applique aux dépenses pour les heures de formation d'un dirigeant d'entreprise effectuées jusqu'au 31 décembre 2024, le kinésithérapeute libéral répond à ces critères.

Le montant du crédit d'impôt est égal au produit du nombre d'heures passées en formation par le ou les dirigeants de l'entreprise (dans la limite de 40 heures par année civile et par entreprise, soit 442,80 pour 2022) par le taux horaire du SMIC. Le crédit d'impôt doit être soustrait au moment du paiement du solde sur l'impôt sur les bénéfices dû par l'entreprise au titre de l'année au cours de laquelle les dépenses éligibles ont été engagées.

En conclusion, le libéral peut percevoir jusqu'à 750 par le fifpl, 574 par le DPC et obtenir 442 en crédit d'impôt, soit plus de 1700 pour développer ses connaissances.

Le salarié a moins de choix!

L'employeur définit un plan de formation dans lequel le salarié peut exprimer un choix, mais le dernier mot appartient à la direction. En fonction de la structure, les orientations feront des heureux ou non.

En cas d'accord, l'employeur prend en charge intégralement les frais liés à la formation, frais liés à l'organisme, mais aussi les frais de déplacement et de restauration ainsi que le règlement des heures passées en formation.

L'autre possibilité en cas de refus de l'employeur, financer soit même la formation de son choix pour développer ses compétences en vue d'une réorientation professionnelle. Mais attention, aucun défraiement ou crédit d'impôt ne peut être demandé.

En conclusion, la formation est à la fois une obligation légale, mais aussi un choix pour développer ses compétences professionnelles. Rappelons que « nous avons la patientèle que l'on mérite ». Si vous souhaitez faire évoluer votre activité, évoluez vousmême! Formez-vous pour être en adéquation avec vos attentes, vos espérances et les attentes de vos patients.



Se former pour faire face aux situations de violence de la part des patients dans le cadre professionnel

Coordonnée par Jean Marc Oviève

Les professionnels de santé, libéraux comme salariés, font souvent face à des agressions verbales et physiques dans l'exercice de leurs fonctions (cf. la triste et récente actualité).

La violence verbale peut revêtir différents aspects, insultes, outrages, menaces, propos diffamatoires, tandis que les agressions physiques peuvent inclure des coups, des poussées et des attaques à l'aide d'objets. D'autres aspects comme les incivilités répétées et les vols sont également à déplorer.



Ces agressions envers les professionnels de santé sont un problème réel et croissant. Selon une étude menée en 2020 par l'Union nationale des professionnels de santé (UNPS), 53 % des professionnels de santé libéraux ont déclaré avoir été victimes d'au moins une agression verbale ou physique au cours de leur carrière.

L'observatoire national des violences en santé (ONVS) recueille depuis 2005, sur la base du volontariat, les signalements de faits de violence (atteintes aux personnes et aux biens) dans les établissements et depuis fin 2020 dans le cadre de l'exercice libéral. Dans son rapport 2022, l'ONVS relate et analyse l'ensemble de ces violences : causes, auteurs, conséquences.

Depuis 2005 un protocole national a permis d'améliorer la sécurité des établissements hospitaliers, il a été étendu en 2011 au profit des professionnels de santé libéraux avec les 3 ministères (santé, intérieur, justice). Il prend en compte la spécificité du travail de ces professionnels de santé et formalise, par ailleurs, l'engagement des institutions ordinales dans le dispositif partenarial. Il renforce la coopération entre lesdits professionnels et les services de l'État compétents en matière de prévention de la violence et de traitement de la délinquance.

En 2017, Le ministère de l'Intérieur met à la disposition des professionnels de santé libéraux cinq fiches thématiques exposant les réflexes-clés à adopter afin de renforcer la sécurisation du cabinet, des déplacements. Sont également présentés les bons réflexes en cas d'agression et la procédure de dépôt de plainte. Des fiches-conseils ont de même été proposées par la police et la gendarmerie à l'attention des personnels soignants, intitulées : « Conseils de prévention pour les personnels soignants ». Elles sont en ligne et téléchargeables sur le site de l'ONVS.

Ces agressions peuvent avoir des conséquences graves sur la santé et le bien-être des professionnels de santé, stress, anxiété, démotivation qui peuvent affecter leur capacité à fournir des soins attentionnés et de haute qualité à leurs patients ; mais aussi retentir sur leur sa vie personnelle propre et par ricochet, celle de leurs proches.

Les aptitudes du professionnel de santé pour gérer ces situations d'agression, en phase d'affolement cognitif ne peuvent s'improviser, et les réactions émotionnelles sont souvent contreproductives en situation dégradée.

La formation des professionnels de santé est donc essentielle pour les aider à faire face à l'agressivité ou aux différentes agressions des patients ou de leurs proches : pouvoir prévenir ou gérer de manière appropriée et proportionnée ces situations.



Une bonne gestion de ces situations repose sur plusieurs éléments :

- La connaissance des mécanismes d'installation et les caractéristiques de l'agressivité et de la violence.
- L'appropriation des stratégies de désamorçage et des techniques de communication adaptée.
- La sécurité personnelle ; le professionnel doit également être formé à l'utilisation de techniques d'autodéfense pour se protéger en cas d'agression physique.
- La prise en compte et le traitement du retentissement psychologique du traumatisme.
- •La connaissance de l'environnement judiciaire, légal et réglementaire concernant la protection pénale spécifique des professionnels de santé.

La formation des professionnels de santé permet de les accompagner, de les aider à se sentir plus en sécurité et mieux préparés à faire face à des situations difficiles.

Par ailleurs, la sensibilisation des patients à l'importance de la communication respectueuse avec les professionnels de santé peut aider à réduire ces incidents.

Retrouvez notre formation avec Patrice RENAULD:

« Gestion pratique de la violence et de l'agressivité du patient ou de son entourage en cabinet ou en soins à domicile » Formation sur 2 jours – INK Paris $\begin{array}{c} \text{Prise en charge : DPC-FIF PL} \\ \text{Renseignements / inscriptions : www.ink-formation.com} \\ 01~44~83~46~71 \end{array}$



L'abonnement à votre revue, c'est :



 Disposer du support le plus accessible dans votre domaine pour votre développement et votre formation continue.



 Vous référer à des articles retenus pour publication pour partager le meilleur des savoirs et pratiques de vos pairs.



 Accéder avec votre abonnement papier, à une version numérique et des archives disponibles en ligne (selon l'option retenue).



 Bénéficier de nombreux services: aide à la recherche, téléchargement d'articles, envoi automatique des sommaires par voie électronique, accès aux compléments numériques.

Dans notre espace abonnement, retrouvez l'ensemble de nos revues publiées selon les meilleurs standards, pour la plupart indexées dans les plus grandes bases de données et affiliées à des sociétés savantes.



Pour vous abonner à la revue Kinésithérapie, la revue :

Connectez-vous directement sur www.elsevier-masson.fr/KINE ou flashez ce QR Code







Pour plus d'informations appelez le **01 71 16 55 99** ou consultez nos questions/réponses sur **service.elsevier.com/app/overview/elseviermasson**

Gianfranco Tudico (Allcare innovations) Les entreprises innovantes s'intéressent aussi à leur passé

Interview réalisée par P.A. Regnari



Gianfranco Tudico, cogérant fondateur de la société Allcare innovations.

Gianfranco Tudico, vous avez créé la société « Allcare innovations », mais quel a été votre parcours avant cette création?

L'origine de mon parcours est la technique et plus particulièrement les technologies de l'industrie du vide, j'ai travaillé pendant plus de 15 ans dans la société allemande Levbold, société pionnière dans les techniques du vide que j'ai intégré au début des années 1970, j'avais alors à peine 18 ans avec en poche un diplôme d'Ajusteur Fraiseur sur machine-outil. J'ai évolué dans cette société grâce à des formations internes ainsi que des cours dans le cadre de la formation continue pour me former dans la programmation des machines à commande numérique, la conception d'ensembles mécaniques complexes, le dessin industriel, ainsi

que pour développer les outillages et les process de fabrication. Quand j'ai quitté cette société j'avais en charge le service maintenance du parc machine de toute l'usine. Ce monde de l'industrie est un monde qui m'a particulièrement intéressé et m'a permis d'appréhender toutes les fonctions qui ont été pour moi indispensables à réaliser ce qui est devenu ma passion est ma vocation principale; la conception de techniques/technologies pour apporter des réponses concrètes aux problématiques du corps humain pour la santé, la beauté, le bien-être. Cette expérience et ce savoir-faire m'ont permis d'accompagner avec succès pendant 19 ans une société leader dans le domaine de la beauté du corps pour laquelle j'avais en charge la direction générale des sociétés du groupe, mais plus particulièrement le développement de nouveaux appareils et des nouveaux brevets. Cette belle aventure a commencé en 1986 ou j'ai fabriqué dans mon garage avec l'aide d'un ami électronicien les 2 premiers appareils prototypes, la société employait 2 personnes sans aucun chiffre d'affaires, lorsque j'ai quitté la société il y avait 250 personnes et un chiffre d'affaires de 57M, grâce au développement une douzaine d'appareils, et de 4 nouveaux brevets.

Comment concevez-vous nos appareils de rééducation et avez-vous des kinésithérapeutes associés à l'élaboration de nouveaux systèmes ?

Pour ma part le procédé de conception de nos appareils s'appuie sur plusieurs éléments, l'expérience est sans doute un élément essentiel qui permet d'aller plus vite, d'éviter le plus possible les erreurs, mais la curiosité, l'observation permet d'imaginer des propositions innovantes concrètes et efficaces, l'évolution des technologies en général permet de réaliser des choses qui étaient difficilement possibles il y a quelques années : donc la veille technologique me parait fondamentale. Le dernier point qui est indispensable et dans la proximité des professionnels à qui nous proposons nos appareils, si l'on veut proposer des appareils spécialisés dans leur domaine d'activité il faut bien les connaitre, j'ai la chance d'avoir à mes côtés des amis et partenaires kinésithérapeutes, ostéopathes, médecins, des professionnels de santé qui nous accompagnent depuis le début et qui sont les membres de notre comité scientifique.

Où sont fabriqués les appareils ?

Nos plateformes de mobilisation corporelles pour la rééducation sont fabriquées dans notre magnifique région de la Drôme, à Bourg-lès-Valence ou nous avons construit une très belle usine de



Floriana Tudico, gérante.

production qui est pratiquement à la campagne, tout est réalisé sur ce site que ce soit la Recherche et Développement, la production, le marketing et la commercialisation, mais également tous les services supports comme la formation à l'utilisation et l'après-vente.

Allcare innovations est une affaire de famille, Floriana Tudico est cogérante ?

Oui c'est une affaire de famille et je suis ravi d'avoir pu transmettre ma passion a mes enfants et je suis fier de voir cette belle aventure continuer et se développer. En réalité c'est moi qui suis cogérant de la société, car depuis déjà quelques années je suis en retrait j'ai délégué entièrement toutes les fonctions de l'entreprise a Floriana qui a toute ma confiance et les compétences pour assurer un bel avenir à Allcare Innovations.

Votre attention ne se porte pas que sur l'humain puisque nos amis les bêtes ont droit à toute votre attention, expliquez-nous cela, car il y a aussi des kinésithérapeutes ostéopathes qui soignent aussi les animaux...

Comment rester insensible aux problématiques de nos amis les animaux, notamment du meilleur ami de l'homme, j'ai eu la chance de rencontrer une femme médecin vétérinaire formidable qui avait connu notre appareil IMOOVE chez son kinésithérapeute lors de séances post accouchement elle était tellement enchantée du travail de cet appareil sur elle qu'elle a pris contact avec moi et m'a convaincu de développer une version de notre plateforme spécifiquement dédiée à la rééducation des chiens et chats, ce que nous avons fait ensemble avec succès, je me souviens de sa crainte qui était que les animaux aient peur de cette plateforme en mouvement et qu'il ne reste pas dessus, ces craintes on très rapidement été levées des que nous avons vus monter sur la plateforme un chien sans qu'il v soit invité, alors que sur l'appareil se trouvait déjà un autre chien qui faisait sa séance de rééducation. L'avantage des animaux c'est qu'ils ne mentent pas, ils ressentent les choses qu'ils leur procurent du bien et on peut observer les résultats

réels et les bienfaits de l'appareil, on ne peut pas tricher avec eux. Notre IMOOVE Vet est présent dans de nombreux cabinets vétérinaires que ce soit en France ou à l'étranger, c'est une belle diversification pour Allcare qui présente cet appareil dans les plus grandes manifestations congrès et salons vétérinaires.

Originaire d'Italie, vous avez une deuxième société. A-t-elle les mêmes objectifs et est-elle différente par rapport à la pratique des kinésithérapeutes italiens?

Je suis effectivement né en Italie dans une région du centre qui se nomme les Abruzzes, un paysage de montagne de hauts plateaux avec un point culminant à 2914m qui est le Gran Sasso d'Italia de là-haut vous pouvez par beau temps voir en tournant la tête, les rives de la mer Adriatique et Méditerranée, une région surprenante et très intéressante à visiter. Cela étant dit nous avons dans le Nord du pays à Bologne une société dont je m'occupe plus particulièrement et qui est un peu le pendant de Allcare, mais pour une cible un peu différente, nous avons une gamme d'appareils de traitement et de soins du tissu conjonctif pour les professionnels de la médecine esthétique, des kinésithérapeutes, des Centres de beauté et Spas, nous vendons nos appareils dans une trentaine de pays avec de très belles références qui utilisent nos technologies.

Floriana Tudico, gérante







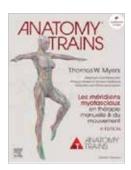








Par Pascal Turbil



LA CARTOGRAPHIE DU CORPS HUMAIN

Cette nouvelle édition en langue française du best-seller mondial, Anatomy Trains®, va transformer et éclairer votre perception des réseaux myofasciaux. Anatomy Trains® élargit l'approche de l'anatomie traditionnelle du concept structurel musculosquelettique pour construire un Nouveau Monde reposant sur le fascia. Cet ouvrage met l'accent sur le principe d'intégrité et de continuité

corporelle fonctionnelle exercé au sein du réseau myofascial. L'auteur compare le corps humain à des lignes de chemin de fer pour expliquer ce phénomène qui contribue à la compensation posturale et la stabilité du mouvement. À partir de la cartographie des méridiens du corps humain, il décrit : les indices visuels permettant de reconnaître les formes de compensation et de repérer les incohérences ou dysfonctionnements des fascias; les techniques permettant de restaurer leur mobilité naturelle et ainsi d'agir sur les os, les muscles, les tendons, les ligaments, les nerfs, les viscères. Cette nouvelle édition intègre le résultat des recherches scientifiques récentes et s'enrichit aussi de nouveaux contenus. Un nouveau chapitre sur l'application des anatomy trains dans le mouvement. Une nouvelle annexe présentant les anatomy trains chez les quadrupèdes (chevaux et chiens). Le compendium fascial est actualisé (éléments, propriétés, neurologie et origines du système fascial). Cet ouvrage richement illustré par plus de 570 figures (illustrations, photographies, clichés de dissection) offre des compléments en ligne, en langue anglaise, de vidéos, d'animations et de webinars avec l'auteur. Anatomy Trains® est destiné à tous les professionnels concernés par la structure et le mouvement : ostéopathes, kinésithérapeutes, chiropracteurs, thérapeutes manuels, mais aussi les acupuncteurs et les praticiens de médecine traditionnelle chinoise.

Anatomy Trains, Les méridiens myofasciaux en thérapie manuelle par T. W. Myers, éditions Elsevier, 79 ϵ



LE BON TRAITEMENT, C'EST LE MOUVEMENT

Ce cahier, conçu par une journaliste santé, propose de soulager 30 maux du quotidien grâce à une quarantaine de mouvements faciles à mettre en œuvre. Présenté par affections, il permet de trouver rapidement le petit geste qui va tout arranger! Vous trouverez des mouvements pour soulager des maux physiques (mal de dos, dégager les voies respiratoires, genoux qui « coincent », migraines, etc.), mais également des

mouvements pour soulager les maux émotionnels qui empoisonnent régulièrement notre quotidien (stress, anxiété, insomnie...). Simples à exécuter, les exercices peuvent être réalisés n'importe où, sans matériel particulier : nul besoin d'être doué(e) en gymnastique ou en yoga ! Pour une pratique réussie et efficace, chaque mouvement est accompagné d'une illustration. Outre la vulgarisation des exercices, ce cahier présente l'avantage de proposer des exercices simples, qui ne nécessitent pas de compétence ou de souplesse particulières. Et ils se réalisent en très peu de temps (2 à 5 minutes). Cerise sur le gâteau, des dessins accompagnent chacun des mouvements pour les réaliser dans les meilleures conditions.

Mon Cahier des mouvements qui guérissent, par Anne Dufour, éditions Mosaïque-Santé, $10~\epsilon$

COVID ET 3^E ÂGE



En entrainant des mesures de protection contraignantes telles que la restriction des libertés et l'altération du lien social, la COVID-19 a confronté les personnes âgées, leurs familles et leurs proches à la question de la fin de vie et de la mort. Cette situation a soulevé des questions éthiques en santé publique et questionne ainsi la politique d'accompagnement du vieillissement. Avons-nous protégé nos aînés? Le modèle de prise en charge des plus anciens dans les EHPAD doit-il être repensé ? Comment retrouver l'humanité à la fin de vie ? L'objectif premier de ce livre est de considérer, à la lumière de la crise de la COVID-19, la façon dont

notre société appréhende et construit son rapport aux personnes âgées. Les différents chapitres examinent et tirent des enseignements de la pandémie tout en prenant en considération les personnes âgées. 87% des décès cumulés attribués à la COVID-19 en France ont concerné soit les EHPAD, soit les personnes de plus de 70 ans. Le taux de mortalité des personnes résidant en EHPAD s'est révélé 17 000 fois plus élevé que chez les moins de 30 ans et 1000 fois supérieur à celui des personnes de 30 à 50 ans. L'ouvrage met aussi en relief la tension entre des mesures sanitaires et le bien-être tel que défini par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), incluant la notion de « bien-être physique, mental et social ». La collection COVID-19-Ad memoriam regroupe différents types d'ouvrages qui ont tous pour objectif de collecter, archiver et analyser les traces et mémoires de la pandémie. Elle est dirigée par l'anthropologue Laëtitia Atlani-Duault.

Les personnes âgées au risque de la pandémie, par Jean-François Delfraissy, Laëtitia Atlani-Duault et Pierre-Henri Duée, éditions de la Documentation Fraçaise, 25 €



BOUGER, SOUFFLER ET RECOMMENCER

Estelle Bertrand, kinésithérapeute et formatrice, spécialisée en périnéologie, abdologie et troubles sexuels, propose une série d'exercices basés sur la respiration et la posture pour se muscler en profondeur. Objectif ventre plat, un corps en bonne santé et une silhouette tonique. Le combo qui fait toujours autant rêver... L'Hypofitness® est une technique globale qui

consiste en un enchaînement de postures sur un rythme respiratoire spécifique, avec ou sans apnée. Les abdominaux et le périnée se contractent alors naturellement et se renforcent en profondeur. Grâce à un entraînement régulier, il est possible de gainer durablement, travailler son périnée pour prévenir les troubles (descentes d'organes, fuites urinaires...) et favoriser son bien-être global(douleurs dorsales atténuées, digestion améliorée, jambes légères).

Ce livre propose un programme d'entraînement avec :

- le mode d'emploi détaillé de la méthode
- · des tests d'auto-évaluation avant de démarrer
- 8 séries de 14 jours d'exercices pour progresser
- les erreurs à ne pas commettre

Un corps tonique grâce à l'hypofitness, par Estelle Bertrand, éditions Marabout, $19,90~\epsilon$

SUPER INDUCTIVE SYSTEM



BTLMED.FR | INFO@BTLMED.FR | 01.39.08.14.27









UN NOUVEAU NIVEAU DE POLYVALENCE



Le Super Inductive System de BTL utilise un champ électromagnétique de haute intensité pour traiter les douleurs associées au système neuromusculaire et articulaire. Le champ électromagnétique dépolarise les nerfs et provoque des contractions musculaires.

Déblocage

Renforcement musculaire

Consolidation des fractures

Réduction de la spasticité



Depuis 25 ans, nous grandissons ensemble





www.ecopostural.fr

conception et fabrication depuis 1996