



Association suisse des professionnels en activités physiques adaptées (ASP-APA)

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOUS. LA SANTÉ POUR TOUS !

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ET PATHOLOGIES CHRONIQUES OU MÉTABOLIQUES

L'activité physique est un moyen de prévention efficace contre diverses pathologies chroniques et métaboliques de plus en plus fréquentes dans notre société.

### Il n'est malgré tout jamais trop tard pour agir.

En cas d'atteinte par ces maladies, l'activité physique permet de lutter efficacement contre de nombreuses complications liées à ces pathologies, et favorise une récupération plus rapide.

## LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### Sur l'obésité

Lors d'une surcharge pondérale, l'activité physique peut agir sur plusieurs facteurs pouvant améliorer la qualité de vie de l'individu :

- Amélioration de la condition physique, des capacités cardiorespiratoires et musculaires.
- Optimisation de la perte de poids par une meilleure régulation du métabolisme et une augmentation de la dépense énergétique.

Ces facteurs permettent de prévenir et de lutter efficacement contre les pathologies secondaires associées à l'obésité (diabète, maladies cardiovasculaires, lombalgies...) pouvant entraîner de graves complications.

### Sur les maladies cardiovasculaires et pulmonaires

L'activité physique permet d'une part, de prévenir l'apparition de ces maladies, mais également de réduire leur progression lorsqu'elles sont déjà existantes.

L'activité physique favorise l'amélioration de la fonction cardiaque et pulmonaire, ce qui permet de réduire les symptômes liés à la maladie, facilite les activités quotidiennes et favorise l'autonomie à long terme.

### Sur le diabète

Dans une prise en charge complète d'une personne diabétique, l'activité physique tient une place primordiale. Elle permet de limiter les risques de complications qui découlent de la maladie (ex : maladies cardiovasculaires,...).

Elle augmente la sensibilité à l'insuline et aide l'individu à mieux gérer son diabète.

### Sur le cancer

A la suite d'un cancer, l'activité physique permet de réduire les effets secondaires liés au traitement tels que la fatigue, le déconditionnement et la perte de la musculature.

Elle permet d'optimiser un retour rapide à la vie active en améliorant le bien-être physique et la confiance en soi.

## LE RÔLE DU PROFESSIONNEL EN APA

Le professionnel en APA est capable d'adapter l'activité physique selon la pathologie, les possibilités et les besoins de la personne.

Il prend en compte l'environnement de l'individu pour répondre à ses besoins spécifiques et contribuer à l'amélioration de son bien-être général et de sa santé à long terme.