



## Centre cardio-métabolique

### Unité des activités physiques thérapeutiques

#### Programme MetaMove

#### Programme Meta-Move

L'activité physique est l'une des pierres angulaires de la prise en charge des maladies non-transmissibles comme l'obésité ou le diabète. Le Centre cardio-métabolique de l'HIB propose à ses patients un programme d'activité physique adaptée (APA) dénommé Meta-Move. Ce programme comprend des cours collectifs et des cours en ligne encadrés par des spécialistes en APA et des physiothérapeutes.

Sur prescription du médecin, les contenus du programme sont établis selon les besoins, spécificités et objectifs de chacun.

#### Objectifs

- Prise en charge pluridisciplinaire ;
- Accompagnement du patient dans un changement de mode de vie à long terme.
- Amélioration de la qualité de vie par une amélioration de la capacité physique générale ;
- Meilleure gestion du poids. Augmentation de la masse musculaire et de la dépense énergétique ;
- Acquisition d'outils et de connaissances nécessaires pour la pratique d'une activité physique autonome et adaptée ;
- Découverte des différentes possibilités d'activités physiques plaisantes et agréables.

#### Durée

En principe, la durée maximum de participation au programme est de 12 mois. Le programme est divisé en phases de 3 mois. Suite à un bilan initial, des bilans de suivi (consultation) ont lieu à la fin de chaque phase. Le patient est libre de sortir du programme à tout moment.

#### Déroulement

Initialement le programme est axé principalement sur un reconditionnement global de la condition physique. Un accent particulier est porté sur l'entraînement de la capacité aérobie (endurance) et celui de la force. A des fins d'efficacité thérapeutique, un minimum de deux cours collectifs d'activité physique par semaine doit être suivi. Dans un second temps l'accent est porté sur la variété et l'autonomie de chacun dans sa pratique d'APA. Les cours en ligne complètent le programme sous supervision.

Tout au long du programme les spécialistes en activité physique adaptée sont à disposition pour le conseil et le soutien dans la mise en place d'une activité physique à long terme.

#### Bilans

Bilan initial : à l'entrée du programme ou de la prise en charge au Centre métabolique plusieurs examens sont effectués, et entre autres : une mesure anthropométrique (poids, taille, répartition muscle/graisse), une évaluation de la capacité physique générale et du niveau d'activité physique (2 consultations). Sur la base des résultats, et en fonction des objectifs, besoins et envies du chacun, le programme d'APA est ensuite proposé et mis en place.

Bilan de suivi : des bilans de suivi sont organisés tous les 3 mois afin de réévaluer la composition corporelle, le niveau d'activité physique et la capacité physique. En fonction des résultats, des envies et des besoins du patient, le programme d'activité physique peut ensuite être adapté. Chaque programme est conçu de manière individuelle et modifiable à tout moment.

## Contenus et types de cours collectifs

En participant au programme Meta-Move, le patient s'engage à suivre un minimum de 2 cours collectifs d'activité physique hebdomadaires. En fonction du genre d'activité physique, les différentes offres de cours sont divisées en trois catégories distinctes. Des activités découvertes sont également organisées de manière ponctuelle (voir ci-dessous). Tous les cours sont dispensés par des spécialistes en activité physique adaptée ou des physiothérapeutes.

### Types de cours

**Cardio-fit** : supervision en salle de fitness. Le patient se familiarise avec les appareils de fitness, découvre différentes méthodes d'entraînement (endurance et force) et apprend à s'entraîner de manière autonome et efficace. Ce cours est obligatoire durant les 3 premiers mois du programme.



**Cardio-mix** : cours en salle de gym, piscine ou à l'extérieur. Le patient découvre de nouvelles activités physiques et rencontre d'autres patients (aspect social). L'objectif principal reste le reconditionnement général avec néanmoins un accent sur l'entraînement de la capacité aérobie (endurance) et de la force.



**Fit-plus** : cours en salle de gym. Le patient a la possibilité de compléter son programme hebdomadaire (2 cours) avec des activités physiques complémentaires. L'objectif principal n'est plus l'entraînement de la capacité aérobie (endurance) et de la force mais une amélioration de l'équilibre, la souplesse et le renforcement des muscles profonds.



**Activités découvertes** : organisées de manière ponctuelles en fonction des besoins et demandes. Le patient a la possibilité de découvrir de nouvelles activités physiques.

## Cours d'activité physique en ligne

En parallèle aux cours collectifs, vous avez également la possibilité de compléter votre programme d'entraînement en participant à des cours en ligne.

### Tarifs

La prise en charge en APA est partiellement prise en charge par l'assurance maladie. La participation au programme en activité physique adaptée est à la charge du patient par phase de 3 mois et se monte à :

- 195 CHF
- 120 CHF (AVS / AI / étudiant)

### Le programme ne vous correspond pas ?

Dans le cadre d'une prise en charge au centre cardio-métabolique, vous avez envie de mettre en place une activité physique régulière mais pour des raisons financières, d'emploi du temps, de distance ou autres, le programme Meta-Move ne vous correspond pas. D'autres alternatives peuvent vous être proposées. Les spécialistes en APA sont à votre disposition pour vous accompagner dans la mise en place d'une activité physique au centre cardio-métabolique ou en dehors du centre. Différentes possibilités sont envisageables. N'hésitez pas à nous contacter.

### Contact et informations

Secrétariat du centre Cardio-Métabolique  
026 664 71 34

[centremetabolique@hibroye.ch](mailto:centremetabolique@hibroye.ch)