

Certificat médical de non contre-indication pour le conseil d'activité physique à des fins de santé

Je soussigné(e), docteur en médecine, certifie ce jour que, l'état de santé de âgé(e) de ans, lui permet de pratiquer une activité physique adaptée¹ et régulière, à raison de 3 à 5 séances par semaine, d'intensité modérée et d'une durée minimale de 30 minutes² pour chaque séance.

Cette pratique doit s'effectuer aux conditions suivantes :

↳ Consignes spécifiques (selon l'état physiologique ou pathologique du patient) :

- Limitation de certaines articulations :
- Limitation respiratoires : Facteurs de risque :
- Autres :

Fait à le

Cachet/signature :

LES CRITERES OBLIGATOIRES D'ENTREE pour l'éligibilité du patient :

- ① Sédentarité ② 40 ans ou + ③ **Au moins 1 des facteurs de risque** ④ **Aucun des critères d'exclusion**

1) FACTEURS DE RISQUE / PATHOLOGIES

- Obésité non morbide : IMC < 40 (pour 35 < IMC < 40 : sans aucun facteur(s) de risque vasculaire).
- Obésité morbide > 1 an après chirurgie bariatrique.
- Diabète traité et contrôlé, non compliqué.
- HTA non sévère (<160/95).
- Tabagisme actif.
- AVC suffisamment autonome pour se déplacer seul avec ou sans canne.
- Artérite des membres inférieurs de grade 1 (pouls abolis) ou 2 (claudication intermittente) stabilisée.

2) CRITERES D'EXCLUSION

- Hypoglycémies trop fréquentes, diabète déséquilibré non traité.
- Handicap physique ou mental sévère (quelle qu'en soit la cause).
- Artérite des membres inférieurs de grade 2 non stabilisée, ou grade >2.
- Insuffisance cardiaque (à un stade trop élevé).
- Cancer en cours de traitement et/ou non contrôlé.
- Maladies diverses (hémophilie grave, drépanocytose homozygote, asthme sévère).

Contact du dispositif SAPHYR : 0696 70 57 70

¹ Ex: gymnastique douce d'entretien, nage en mer, randonnée (incluant des activités d'endurance, de force musculaire, de souplesse, d'équilibre, de coordination),...

² Rappel des recommandations actuelles (adulte, enfant).