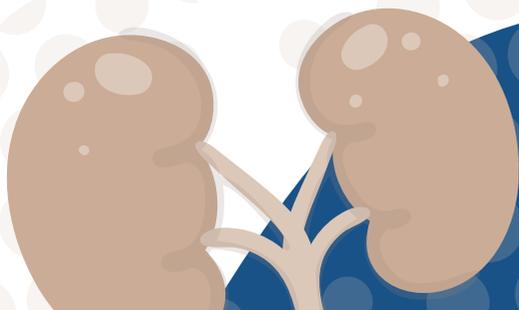




Association **R**égionale de **N**éphrologie  
d'Ile-de-France

# **BULLETIN DE PROMOTION ET PRESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

**PRÉVENTION ET PRISE EN CHARGE  
DES MALADIES RÉNALES CHRONIQUES**



# FORMULAIRE DE PRESCRIPTION d'Activité Physique Adaptée

Nom\* : \_\_\_\_\_

Prénom\* : \_\_\_\_\_

Né(e) le\* : \_\_\_\_\_

Téléphone/portable\* : \_\_\_\_\_

Email\* : \_\_\_\_\_

**Je prescris une activité physique adaptée** pendant 3 à 6 mois, à adapter en fonction des aptitudes du patient, sous réserve de la réalisation d'un bilan initial d'APA<sup>1</sup>.

## PRÉCONISATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET RECOMMANDATIONS :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## PRÉCAUTIONS PARTICULIÈRES SUR :

- cardio-vasculaire** \_\_\_\_\_
- appareil locomoteur** \_\_\_\_\_
- cutané et infectieux** \_\_\_\_\_
- chute et risque de fracture** \_\_\_\_\_
- autres** \_\_\_\_\_

À\* : \_\_\_\_\_ Le\* : \_\_\_\_\_

## Tampon et signature du professionnel de santé\* :

\*mention obligatoire

Nous recueillons vos données personnelles pour les transmettre au RENIF qui vous proposera de vous inscrire aux séances d'activité physique adaptée préconisées par votre médecin. Vous avez des droits sur vos données et pouvez les exercer à tout moment en écrivant à l'adresse suivante : Rénif 55 rue de Turbigo 75003 Paris - ou par mail [dpo@renif.fr](mailto:dpo@renif.fr). Pour plus d'informations sur vos droits, consultez notre politique de confidentialité directement sur notre site [www.renif.fr](http://www.renif.fr).

<sup>1</sup> Décret n° 2023-234 du 30 mars 2023 relatif aux conditions de prescription et de dispensation de l'activité physique adaptée





# AIDE À LA PRESCRIPTION D'APA

01

## **Ne pas surestimer le risque de l'activité physique (AP) :**

Le risque d'événements cardiovasculaires (CV) liés à l'AP dépend :

- du niveau de risque CV
- du niveau habituel d'AP
- de l'intensité d'AP envisagée
- la pratique d'une activité physique adaptée ne nécessite pas de certificat médical d'absence de contre-indication (CACI).

02

## **Indication :**

### **Pour les patients inactifs :**

- Tout patient asymptomatique peut commencer une AP d'intensité légère à modérée.
- Les patients à haut risque CV peuvent bénéficier d'une consultation de cardiologie ou de médecine du sport avant de commencer une AP d'intensité modérée.
- Une évaluation cardiologique est préconisée avant de commencer une AP d'intensité élevée.

### **Pour les patients actifs :**

- Tout patient actif peut poursuivre son AP d'intensité légère à modérée et augmenter progressivement son temps ou son intensité si bien tolérée.
- Une évaluation cardiologique est préconisée avant de commencer une AP d'intensité élevée.

03

## **Contre-indication :**

Tout patient symptomatique et/ou non stabilisé sur le plan médical ne relève pas d'une prescription d'APA et doit d'abord faire l'objet d'une évaluation spécialisée (néphrologue, cardiologue, médecin du sport...).