

Rappel des 10 règles d'or



1 J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5°C ou supérieures à 30°C et lors des pics de pollution



2 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*



3 Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition



4 Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive



5 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort*



6 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grip-pal (fièvre + courbatures)



7 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général



8 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes



9 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives



10 Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*

* Quel que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performances, ou les résultats d'un précédent bilan cardiaque

Comment s'organise la Maison Sport Santé ?

Les consultations, toutes assurées par des médecins titulaires d'un diplôme de médecine du sport, se tiennent au **3^{ème} étage du bâtiment central**, à proximité immédiate du plateau technique de cardiologie.

La Maison Sport Santé propose **des consultations sur rendez-vous pour le suivi et la prise en charge des patients** en lien avec l'activité physique au sens large (prévention, diagnostic, réadaptation à l'effort, activités sur prescription).

L'équipe de soignants est pluridisciplinaire et offre ainsi **une prise en charge complète : Médecin du sport, Éducateur APA-S (Master Staps), Psychologue, Diététicien.**

Comment nous contacter ?

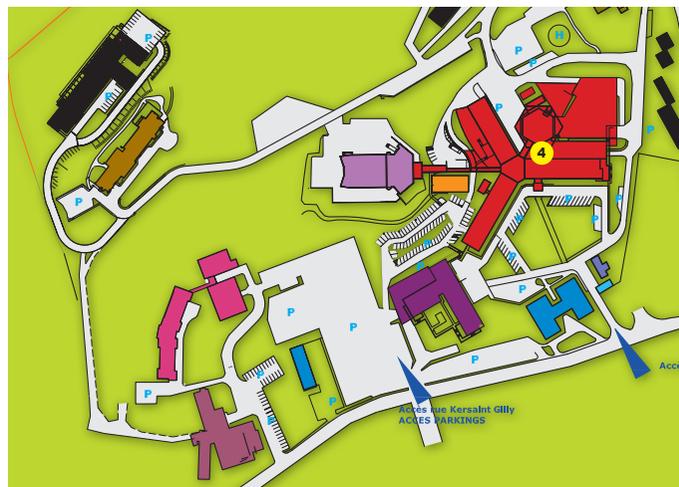
Un numéro unique pour la prise de rendez-vous est assuré par le secrétariat au :

 02 98 62 38 08

Du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00

Comment venir en consultation ?

Entrée par la rue de Brest ou de Kersaint Gilly, **4** Bâtiment central (COURT SÉJOUR)



www.ch-morlaix.fr



Maison Sport
Santé



La Maison Sport Santé

Prévention, orientation, et suivi



15 rue de Kersaint Gilly - BP 97237 - 29672 MORLAIX CEDEX - Tél. 02 98 62 38 08
www.ch-morlaix.fr

Depuis le 5 novembre 2018, une **Maison sport santé** est ouverte au Centre Hospitalier des Pays de Morlaix.

Dans une logique de guichet unique et de partenariat avec les acteurs du territoire (professionnels de santé et clubs ou associations sportives), la Maison sport santé regroupe trois types d'activité :

La médecine préventive

La médecine du sport

Le sport santé



La médecine préventive

Reprise de l'activité du Centre de médecine sportive de Morlaix :

- ☑ **Visites médicales** de non contre-indication préalables à la délivrance d'un certificat en vue de l'obtention d'une licence pour la pratique d'une activité physique ou d'un sport (en compétition) ;
- ☑ **Délivrance de certificats** de surclassement et double surclassement (football, basket ball...) ;
- ☑ **Suivi médical réglementaire** imposé aux athlètes figurant sur les listes de haut niveau ou espoir ;
- ☑ **Consultations de médecine hyperbare.**

Ces consultations sont réalisées par des **médecins du sport** ; différents actes ou explorations peuvent compléter les consultations (par exemple : un test d'effort).

Les consultations non prises en charge par l'assurance maladie, sont facturées 10€ pour les moins de 16 ans, 20€ pour les adultes.

Des **consultations externes** sont ouvertes aux personnes présentant des pathologies en lien avec l'activité physique, ainsi qu'aux sportifs amateurs, professionnels ou de haut niveau ayant besoin d'un suivi.

La médecine du sport

Elle comprend le suivi de tous les pratiquants quel que soit leur niveau de pratique : amateur, haut niveau, professionnel. Elles sont toutes réalisées par des médecins du sport :

- ☑ **Consultations en traumatologie** du sportif (diagnostic, échographie, suivi) ;
- ☑ **Suivi médical** des sportifs ;
- ☑ **Consultation gynécologie** et sport.

Des consultations avec une psychologue ainsi qu'une diététicienne sont également possibles pour accompagner les pratiquants.

Le service bénéficie en outre d'un accès facilité au plateau technique du CHPM (échographie, scanner, IRM, infiltration) afin d'optimiser les prises en charge.



Le sport santé

Il s'agit de promouvoir la pratique d'**une activité physique et sportive dans son quotidien**, de manière régulière, durable et adaptée pour améliorer l'état de santé de la population et en particulier des populations « fragiles » (affection de longue durée, maladie chronique, handicap...).

Les consultations s'adressent notamment à **des personnes en bonne santé** qui souhaitent (re)prendre une activité physique et sportive avec un accompagnement spécifique, ainsi qu'à **des personnes souffrant de maladies chroniques** nécessitant, sur prescription médicale, une activité physique adaptée, sécurisée et encadrée par des professionnels formés.

Le patient est ainsi le plus souvent adressé par son médecin référent, mais peut aussi venir de lui-même en consultation pour la réalisation d'une évaluation médicale.

Ce bilan est adapté à chacun et peut donc comprendre **une évaluation à la fois médicale mais aussi psychologique, diététique et fonctionnelle** pour cerner au mieux les besoins du patient. Suite à ce bilan une prescription d'activité physique associée à un suivi adaptés sont mis en place.



L'APA-S du service peut ainsi **orienter et guider le patient** soit vers un effecteur habilité et formé (certains clubs ou associations sportifs partenaires, un masseur kinésithérapeute...) ou conseiller le patient dans sa pratique quotidienne.

D'ores et déjà, le Centre Hospitalier des Pays de morlaix a identifié **des partenaires sportifs et de santé sur le territoire** qui s'engagent avec lui dans cette démarche innovante.

Médecin traitant • Oncologue • Spécialiste

Maison Sport Santé • Bilan médico-sportif

Prescription adaptée auprès d'un effecteur habilité