

AMÉLIORER LE CAPITAL SANTÉ

**L'outil médico-sportif pour évaluer et améliorer la
capacité aérobie facilement.**

Activity Lab : qui sommes-nous ?



Solution franco-québécoise d'évaluation et d'amélioration de la capacité aérobie (METs)

Une équipe (5 personnes) experte du “bien bouger” réunie autour de Daniel Mercier.

- Co-auteur du test navette (Luc Léger)
- Spécialiste de l'entraînement et de l'évaluation
- Conseiller auprès d'entraîneurs internationaux

Fournir des outils aux professionnels de l'activité physique et de la santé pour participer à l'amélioration du Capital Santé de la population.

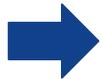
Le besoin : évaluer les METs

American Heart Association (AHA) :

"Un nombre croissant de preuves épidémiologiques et cliniques démontre non seulement que la **capacité aérobie maximale (METs)** est un **prédicteur** de mortalité potentiellement **plus fort que les facteurs de risque établis** tels que le tabagisme, l'hypertension, l'hypercholestérolémie et le diabète de type 2, mais que l'ajout de la capacité aérobie maximale (METs) aux facteurs de risque traditionnels améliore significativement le calcul du risque d'événements indésirables."

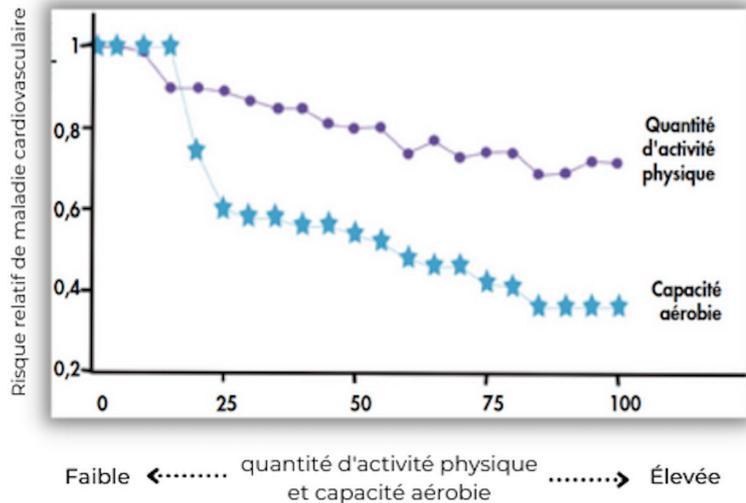
Robert Ross; Steven N. Blair; **Jean-Pierre Després**; et al. : Importance of Assessing Cardiorespiratory Fitness in Clinical Practice, Circulation. 2016;CIR.0000000000000461, Originally published November 21, 2016

La solution :



Un test fiable, adapté à tous et facile à mettre en place pour évaluer la capacité aérobie

Le besoin : améliorer les METs



Bouger n'est pas
suffisant. Il faut **bien bouger**

La solution :

Un programme d'entraînement adapté aux capacités de chacun réalisable sur place ou à domicile.

La solution : METs-Up Pro - Téléréadaptation



1 application (web) pour le patient :

- évaluer sa capacité aérobie en autonomie
- réaliser ses entraînements personnalisés



1 plateforme pour le professionnel

- créer des plans personnalisés
- suivre l'avancée des patients

La solution : METs-Up Pro - En centre



1 application pour le professionnel

- évaluer la capacité aérobie sur place et
- entraîner jusqu'à 12 personnes en même temps
- sur vélo, elliptique, rameur, tapis roulant, step

Les avantages de METs-Up Pro - Téléréadaptation



Facile à mettre en place

réalisable à domicile avec un step
15 min - 2 à 3 fois / semaine



Une évaluation simple et rapide

quelque soient les capacités de la personne



Des entraînements efficaces

+ 2 METs en moyenne en 12 semaines

Les avantages de METs-Up Pro - En centre



Gain de temps

évaluation et entraînements jusqu'à 12 personnes en même temps



Adapté

aux capacités de chacun et à l'équipement disponible



Des entraînements efficaces

+ 2 METs en moyenne en 12 semaines

AMÉLIOREZ LE CAPITAL SANTÉ

**L'outil médico-sportif pour évaluer et améliorer la
capacité aérobie facilement.**

Quels bénéfices en améliorant ses METs ?

La capacité aérobie est comme notre moteur.
Elle varie de 1 à 27 METs.

Faire une activité physique (quelle qu'elle soit) "coûte" des METs.

Ex : marcher à 5km/h coûte 5 METs.

Si mon moteur est limité à 5 METs, alors marcher à 5km/h me demandera 100% de ma capacité maximale. Je serai donc limité et l'effort sera difficile.

A l'inverse, si mon moteur est limité à 10 METs, alors marcher à 5km/h me demandera 50% de ma capacité maximale. Je pourrai donc maintenir cette activité longtemps et facilement.