



Fédération Française

EPGV

NeuroGyV

Apnées du sommeil



Pour qui ?

Pourquoi ?

Où ?

Comment ?

POUR QUI ?

NeuroGyV est un programme passerelle d'activités physiques **adaptées** destiné à des personnes présentant une **pathologie respiratoire du sommeil**.

POURQUOI ?

Les apnées du sommeil touchent environ **30% des plus de 65 ans** et s'expliquent en partie par une baisse de l'activité du système nerveux autonome (qui régule les grandes fonctions vitales comme la respiration).

Ces troubles du sommeil peuvent entraîner une **fatigue chronique** et être à l'origine de pathologies plus sévères.

La reprise d'une activité physique adaptée et régulière, au travers de NeuroGyV, vise à **rééquilibrer le système nerveux autonome** et **réduire les apnées du sommeil**.

COMMENT ?

Le programme se répartit sur 36 semaines et comprend :

3 séances de 1h par semaine

- ⇒ 1 séance de gymnastique en salle
- ⇒ 2 séances en milieu extérieur :
séance aquatique
et/ou marche nordique



L'enchaînement de ces 3 séances vise à solliciter :

- ♦ La **fonction cardio-vasculaire** (endurance)
- ♦ Le **renforcement musculaire**
- ♦ La **souplesse** (mobilité articulaire)
- ♦ Le **système nerveux autonome**

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

* 3 analyses **NeuroCoach** sont effectuées pendant le programme pour :

- ⇒ Mesurer **l'évolution** du système nerveux autonome et la qualité de sommeil
- ⇒ **Réadapter** le programme en fonction des résultats



* 2 **entretiens individuels initiaux et finaux** pour :

- ⇒ Prendre contact
- ⇒ Fixer des objectifs individuels
- ⇒ Effectuer un bilan des tests

* **20 personnes maximum** par groupe pour permettre une prise en charge individuelle de qualité

Les séances sont **adaptées** à votre niveau, **encadrées** par des éducateurs sportifs spécialement formés.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- ◇ **30 min** de pratique quotidienne d'activité physique parvient à réduire de 25 à 30 % les risques de mortalité cardiovasculaire.
- ◇ **8 apnéiques sur 10** ne sont pas diagnostiqués, faute d'avoir réalisé un enregistrement du sommeil.
- ◇ La somnolence liée aux apnées du sommeil expliquerait **1 accident de la route sur 5**.
- ◇ Les personnes souffrant d'apnées du sommeil sont **2 fois plus** touchées par les accidents de travail.
- ◇ **1 personne sur 3** n'adhère pas au traitement par ventilation en pression positive.

Nos partenaires :



où ?



Parlez en à votre médecin

Comité Départemental EPGV de la Loire
1 rue Théodore de Banville
42100 SAINT ETIENNE

Secrétariat : 04-77-46-17-10

Mail : codep-gv42@epgv.fr