Projet « gym poussette » en MSP



Association santé éducation et prévention sur les territoires
Franche-Comté/Bourgogne

FeMaSCo
Bourgogne Franche-Comté
Fédération des Maisons de Santé et de l'Exercice Coordonné

Projet « gym poussette »

Objectifs

1000 premiers jours :

- ***Le baby blues concerne 50% à 80% des femmes qui accouchent***
- ***10 à 20% des mères sont touchées par une dépression post-partum dans les 4 semaines qui suivent l'accouchement***

L'activité physique est un outil pour atténuer cette dépression

Objectif général: Améliorer la santé globale des femmes post-partum résidant en BFC par la mise en place d'un cycle d'activité physique au plus près de leur lieu de vie.

Objectifs spécifiques:

- Prévenir les atteintes psychologiques, physiologiques et sociales liées à la grossesse chez les femmes post-partum
- Promouvoir un comportement actif chez les femmes post-partum
- Renforcer les bonnes pratiques, les connaissances et les savoirs faire chez les femmes post-partum

Projet « gym poussette »

Mise en œuvre

Coordination d'une équipe avec à minima :

- 1 sage-femme
- 1 enseignant.e APA
- 1 diététicienne
- 1 professionnelle d'une structure de soutien à la parentalité (ex : PMI)

Autres professionnels : tout professionnel de la structure pouvant animer un atelier sur une thématique de prévention post-partum (psychologue, orthophoniste, médecin généraliste, psychomotricien…)

- ✓ Planifier le cycle sur 6 séances minimum et 10 maximum (1h30 à 2h par séance)
- ✓ Faire une demande de cycle Gym poussette à bouiller.christine@franchecomte.msa.fr

Projet « gym poussette »

Exemple de demande de cycle

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Durée										
Thèmes	Présentation Evaluation T0	APA	APA	APA	APA	APA	APA	APA	APA	Evaluation T1
	APA	Rééducation périnée	Alimentation maman	Portage	DME/ alimentation bébé	1er secours enfants	Psychomotricité/ dvpt de l'enfant	Transport bébé	Soutien à la parentalité	APA Communication/ écran/ bébé signe
Animateurs	☒ Ens. APA ☒ Sage-F. ☒ Diét. ☒ Autres : orthophoniste rééd. GE.	☒ Ens. APA ☒ Sage-F. ☐ Diét. ☐ Autres :	☒ Ens. APA ☐ Sage-F. ☒ Diét. ☐ Autres :	☒ Ens. APA ☒ Sage-F. ☐ Diét. ☐ Autres :	☒ Ens. APA ☐ Sage-F. ☒ Diét. ☒ Autres : orthophoniste	☒ Ens. APA ☐ Sage-F. ☐ Diét. ☒ Autres : pompiers	☒ Ens. APA ☐ Sage-F. ☐ Diét. ☒ Autres : Psychomotricienne	☒ Ens. APA ☐ Sage-F. ☐ Diét. ☒ Autres : Puéricultrice	☒ Ens. APA ☐ Sage-F. ☐ Diét. ☒ Autres : soutien à la parentalité	☒ Ens. APA ☐ Sage-F. ☐ Diét. ☒ Autres : Med. GE. orthophoniste

Projet « gym poussette »

Financement par forfait

Nature de la dépense	Montant
Coordination (coordinateur structure, sage-femme, enseignant APA, diététicienne, autres professionnels) • 6 heures * 50 euros	300
Conception/préparation • 12 heures * 50 euros	600
Mise en œuvre • 22 heures * 50 euros	1 100
Evaluation en équipe	200
Total	**2 200 €**

Lundi 13 mars 2023

FRAISANS

Un atelier gym poussette pour les nouvelles mamans



Les mamans sont venus nombreuses avec leurs bébés pour l'atelier gym poussette proposé par l'Espace santé Dole nord et animé par Axelle Thibert, enseignante en activité physique adaptée (APA). Photo Progrès/André SICLET

La petite enfance de Fraisans a accueilli l'atelier gym poussette organisé par l'Espace santé Dole nord. C'est l'occasion pour les nouvelles mamans présentes de parler de leur santé mentale et physique qui suit la naissance d'un enfant. Axelle Thibert, enseignante en activité physique adaptée, a animé l'atelier.

Gym poussette est une action proposée par l'Espace santé Dole nord Jura et financée par l'Association santé éducation prévention sur les territoires (ASEPT). Isabelle Plé, directrice de l'espace santé, et Axelle Thibert, enseignante en activité physique adaptée (APA) expliquent l'activité.

« Nous sommes coordinatrices du projet. Gym poussette est un cycle de dix semaines qui est gratuit pour les mamans venant d'accoucher. Un cycle a déjà eu lieu à Dole, actuellement à Fraisans, puis prochainement un cycle sera proposé à Chaussin, précisent-elles. Durant ce cycle, nous proposons plusieurs ateliers autour de la jeune maman et de son nouveau-né comme la reprise de l'activité physique, l'apprentissage du massage du bébé, un atelier portage, la découverte des gestes de premiers secours, la discussion sur le périnée, le post-partum, le baby blues, un atelier sur l'alimentation de la maman et du bébé, sans oublier un atelier bien-être pour les mamans ».

Prochaine session prévue à Chaussin le jeudi 4 mai

Gym poussette est l'occasion pour les mamans de créer du lie
d'échanger avec
sionnels, de se s
rée et soutenue
des moments
avec son enfan
de prendre du
elles. Le procha
prévu à Chaussi
di 4 mai.

Inscript
06.62.42.63.47

Loue et Drugeon

QUINGEY

De la gym poussette pour les nouvelles mamans



Les séances gratuites de gym poussette auront lieu à l'établissement de santé le mardi de 17 h 30 à 19 h.

La MSA (Mutualité sociale agricole) et la maison de santé de Quingey s'associent pour proposer une activité nommée Gym poussette tous les mardis du 7 novembre au 30 janvier prochain.

Le programme Gym poussette fait partie d'un plus grand projet porté également par la MSA Bourgogne Franche-Comté, « Grandir en Milieu Rural ».

CHAUSSIN

De la Gym poussette proposée aux jeunes mamans



Plusieurs ateliers sont proposés aux jeunes mamans. Photo Progrès/Annick FONTAINE

La gym poussette est une action proposée par l'Espace santé Dole Nord Jura et financée par l'ASEPT (Association santé, éducation, et prévention sur les territoires de Franche-Comté Bourgogne) et

munauté de communes de la Plaine Jurassienne, « qui nous met à disposition une grande salle pour nos ateliers ».

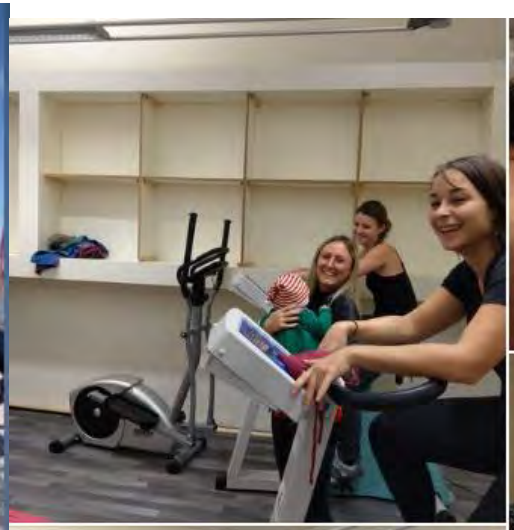
Prendre du temps avec bébé et pour soi

Il s'agit d'ateliers pour les nou-

atelier portage, découverte des gestes premiers secours, discussion sur le périnée, le post-partum, baby blues, atelier sur l'alimentation de maman et de bébé, sans oublier un atelier bien-être pour maman.

La gym poussette est l'occa-










1
4



Projet « gym poussette »

Résultats pour 7 cycles conduits en 2023

Satisfaction des participantes

- Organisation : 86 % Très satisfaisant
- Contenu : 86% Très satisfaisant
- Ambiance : 89% Très satisfaisant

Satisfaction des professionnels de santé

- Cohérence de l'action : 97% Très satisfaisant
- Taille groupe : 85% Très satisfaisant
- Ambiance du groupe : 88% Très satisfaisant
- Assiduité : 55 % Très satisfaisant

Résultats EPSD* : baisse du score pour 70% des participantes

* *Edinburgh Postpartum Depression Scale - Score de repérage de la dépression post-natale*

Projet « gym poussette »

Outils d'évaluation MSP d'Orgelet

