

Jeudi de la Vaudoise du 23 février 2006: « Sport sur Ordonnance »



## Promotion de l'activité physique

Quel rôle pour le praticien?



**Dr. méd. Raphaël Bize<sup>1,2</sup>**  
**Dr. méd. Brian Martin, MPH<sup>1</sup>**  
**Rebekka Surbeck<sup>1</sup>**  
**Gerda Jimmy, MPH<sup>1</sup>**  
**Dr. Oliver Padlina, MPH<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Haute école de sport Macolin,  
Office fédéral du sport

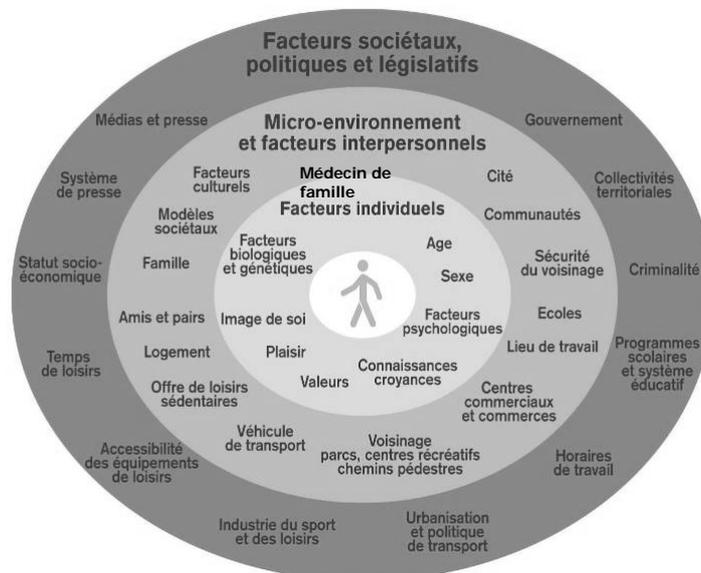
<sup>2</sup> Institut Universitaire de Médecine  
Sociale et Préventive de Lausanne



## Plan de la présentation

- Les déterminants de l'activité physique
- Le point de vue du public
- Le point de vue du médecin
  - Résultats d'une enquête qualitative
- Développement d'un concept global
- Présentation du matériel
  - Manuel destiné aux médecins
  - Brochures destinées aux patients

Figure 2. Facteurs influençant l'activité physique et l'inactivité : modèle écologique (d'après Booth 2001)



Source: Activité physique et santé – arguments scientifiques, pistes pratiques (Pr. J-M. Oppert)

## La perspective du public

Enquête Suisse « Activité Physique » 2004

- **Acceptabilité**
  - 80% des personnes interrogées jugent positivement l'idée de recevoir un conseil en activité physique par leur médecin
- **Crédibilité**
  - 81% des personnes interrogées accorderaient de l'importance aux conseils de leur médecin en matière d'activité physique

## Recommandations pour la promotion de l'activité physique au cabinet médical

- Office fédéral du sport (OFSP)
- Office fédéral de la santé publique (OFSP)
  
- Centers for Disease Control and Prevention
- American Academy of Family Physicians
- American College of Preventive Medicine

## Opinions d'un échantillon de médecins romands en matière de promotion de l'activité physique au cabinet médical

*Résultats d'une enquête qualitative*

*Dr Raphaël Bize, Dr Jacques Cornuz, Dr Brian Martin*

*UMS, HEFSM, Macolin / UP, IUMSP Lausanne*

## Méthodes

- Interviews semi-structurées
- 16 médecins romands
- Thèmes explorés:
  - **Etat des lieux** en matière de prise en charge de la sédentarité
  - **Conception** du conseil en activité physique au cabinet médical
  - **Barrières** à la mise en pratique

## Résultats

- Etat des lieux
  - Anamnèse « sportive » pratiquée régulièrement avec les nouveaux cas
  - Conseils de promotion de l'activité physique plutôt délivrés en prévention secondaire
  - Les bénéfices pour la santé d'une activité physique régulière sont plus largement reconnus par les médecins qui sont eux-mêmes actifs
    - « ...l'expérience propre du praticien en matière d'activité physique est décisive à l'égard de la pratique du conseil... »

– Conseil en activité physique: souhaits des praticiens

- Approche commune aux autres thèmes de prévention et de promotion de la santé:
  - Stades du changement de comportement
  - Entretien motivationnel
- Meilleur accès aux informations facilitant la pratique régulière d'une activité physique

– Barrières

- Manque de temps
- Compétition avec les autres tâches

*« ...suivant ce que les gens m'amènent, je perds un peu de systématique. Je suis un peu débordé par les plaintes intermédiaires. Avec les patients chroniques, c'est pas toujours facile de garder une ligne de conduite, une certaine rigueur... »*
- Manque de reconnaissance tarifaire

– Barrières (suite)

- Manque de formation
- Scepticisme quant à l'efficacité de ce type d'intervention
- Crainte d'être perçu comme un moralisateur ou un hygiéniste  
*« ...je pense qu'être sédentaire c'est très stigmatisant... »*
- Confusion concernant les recommandations
- Recommandations trop ambitieuses  
*« ...il y a des patients chez qui ça ne marchera pas... »*

## Conclusions de l'enquête

- Adhérence variable au concept de promotion de l'activité physique au cabinet médical
- Souhait d'une approche flexible et concise
- Souhait d'une approche coordonnée avec les autres thèmes de promotion de la santé

## PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU CABINET MÉDICAL

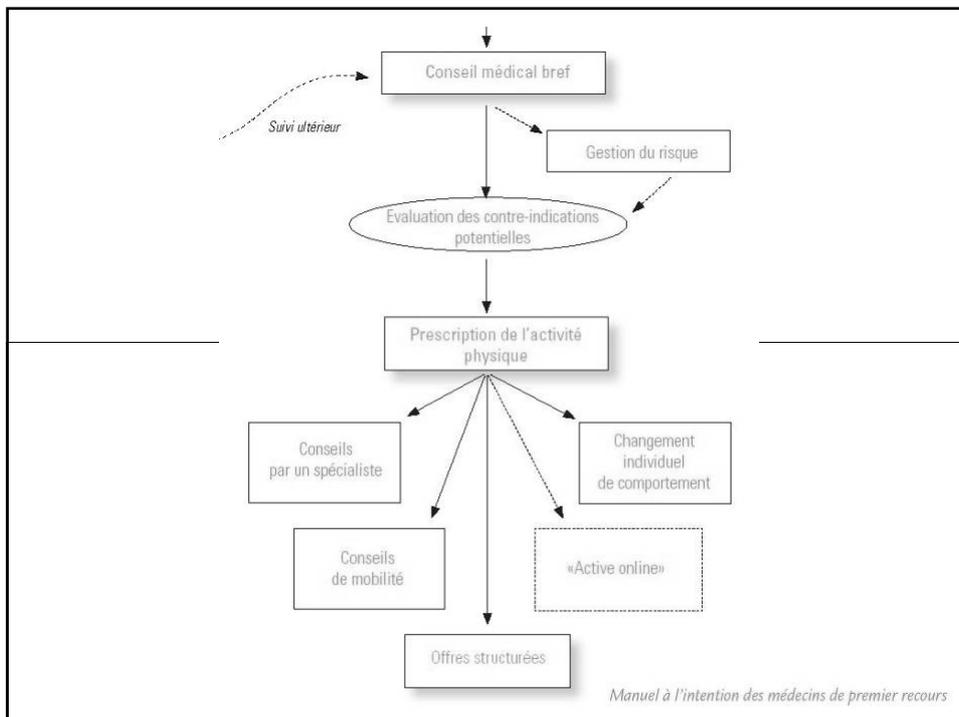
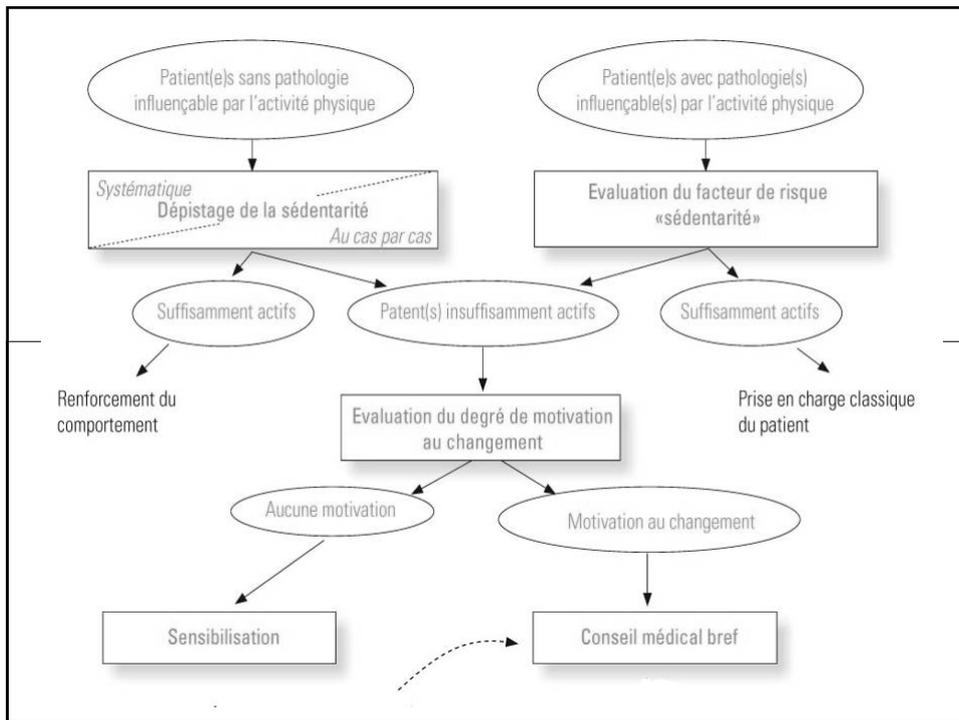
Manuel à l'intention  
des médecins de premier recours



*Rédaction:* Dr méd. Raphaël Bize  
*Conception graphique:* Office fédéral du sport Macolin,  
Monique Marzo, Médias du sport Macolin  
*Impression:* Office fédéral du sport Macolin

## Principes sous-jacents

- Médecin = **Facilitateur**
- Patient = **Expert** du changement
- Adaptation au degré de motivation
- Information neutre
- Pas de jugement de valeur



Manuel à l'intention des médecins de premier recours

# La règle des 5 « A »

- **Assess:** Durée + Intensité + Fréquence
- **Advise:** Idéalement 30 min/jour
- **Agree:** Ce que le patient est prêt à faire
- **Assist:** Conseils pratiques / Barrières
- **Arrange:** Suivi lors d'une prochaine visite

## ASSESS:

ANNEXE 7: QUESTIONNAIRE DE DÉPISTAGE DE LA SÉDENTARITÉ (A) ET CLÉ D'INTERPRÉTATION (B) 59

**A. Questionnaire de dépistage de la sédentarité**

Entourer la bonne réponse d'un cercle:

Questionnaire sur l'activité physique (document 1)

Nom \_\_\_\_\_ Année de naissance \_\_\_\_\_

1. Il s'agit ici des activités physiques entraînant au moins un léger essoufflement, par exemple marcher d'un bon pas, faire de la randonnée, danser, faire beaucoup de travaux de jardinage et les différentes activités sportives modérées.

Combien de jours par semaine pratiquez-vous de telles activités physiques?  
Entourez d'un cercle le nombre qui est le plus juste. 0 1 2 3 4 5 6 7

Combien de temps êtes-vous actif en moyenne durant chacun de ces jours?  
minutes

Depuis combien d'années ou de mois êtes-vous actif de cette manière?

2. Il s'agit ici des activités physiques qui vous font être transporté, par exemple le jogging, le tennis, le vélo à un rythme soutenu, les sports collectifs, la natation, porter des charges, travailler avec la pelle, creuser, les randonnées en montagne.

Combien de jours par semaine pratiquez-vous de telles activités physiques?  
Entourez d'un cercle le nombre qui est le plus juste. 0 1 2 3 4 5 6 7

Combien de temps êtes-vous actif en moyenne durant chacun de ces jours?  
minutes

Depuis combien d'années ou de mois êtes-vous actif de cette manière?

3. Il s'agit ici des activités de musculation, de l'entraînement des muscles ou de la force avec des appareils ou centre de fitness ou à la maison. Mais il ne s'agit pas de l'entraînement de l'endurance avec des appareils tels que le vélo ou la course à pied.

Combien de jours par semaine faites-vous de la musculation?  
Entourez d'un cercle le nombre qui est le plus juste. 0 1 2 3 4 5 6 7

Où faites-vous de la musculation? *(à cocher toutes les réponses)*

à un centre de fitness  à la maison

dans une association sportive  à d'autres occasions

dans un cours de gymnastique

*Annexe 7: Questionnaire de dépistage de la sédentarité (A) et clé d'interprétation (B)*

60 ANNEXE 7: QUESTIONNAIRE DE DÉPISTAGE DE LA SÉDENTARITÉ (A) ET CLÉ D'INTERPRÉTATION (B)

4. Êtes-vous d'accord pour recevoir des conseils de votre médecin sur l'activité physique?  
 oui  non

5. Avez-vous l'intention d'intensifier vos activités physiques dans les 6 prochains mois?  
 oui  non

6. Avez-vous prévu d'annuler vos activités physiques le mois prochain?  
 oui  non

**B. Clé d'interprétation du questionnaire de dépistage de la sédentarité**

**A = actifs**  
Ont répondu «oui» à 50 minutes par semaine d'activités qui essoufflent légèrement (question 1) ou à 20 minutes par semaine d'activités qui font transpirer (question 2)

**A+ = actifs hauts recommandations**  
Ont répondu à 150 minutes (mais < 5 séances par semaine ou < 30 minutes par séance) d'une activité modérément intense (question 1) ou 2 épisodes de transpiration (question 2) sur l'ensemble de la semaine.

**F = partiellement actifs**  
Ont répondu 20-149 minutes d'une activité modérément intense par semaine (question 1) ou 1 épisode de transpiration par semaine (question 2).

**I = inactifs avec l'intention d'en faire plus**  
Ne répondent pas aux critères énumérés ci-dessus mais ont répondu «oui» à la question 5

**U = inactifs sans intention d'en faire plus**  
Ne répondent pas aux critères énumérés ci-dessus et ont répondu «non» à la question 5

**F+ = suffisamment entraînés du point de vue musculaire**  
Fait de la musculation > 2x par semaine (question 3)

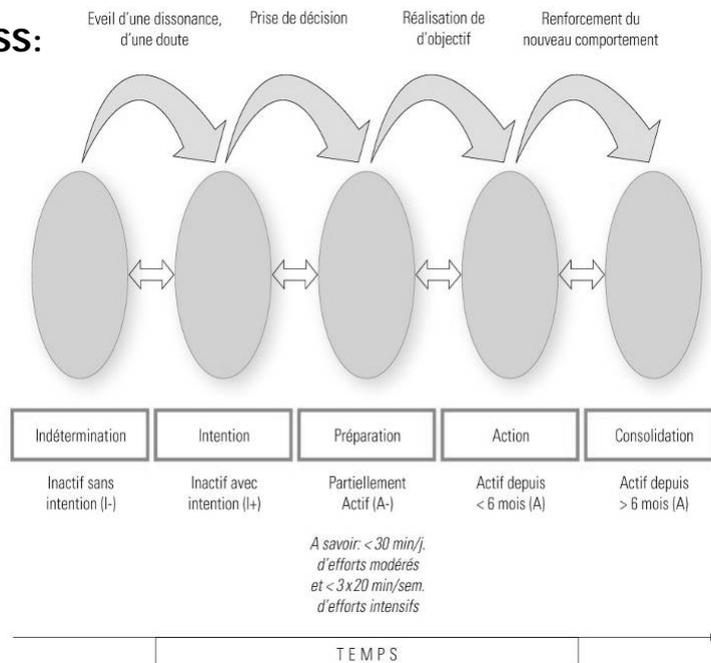
*Annexe 7: Questionnaire de dépistage de la sédentarité (A) et clé d'interprétation (B)*

## ASSESS: Explorer les habitudes en matière d'activité physique

Type d'activité	Noter
Professionnelle	La profession principale L'intensité approximative de l'activité physique professionnelle (faible, modérée, élevée)
Domestique	Les activités réalisées à domicile (ex : travail d'entretien de la maison...) L'intensité approximative de l'activité domestique (faible, modérée, élevée)
Loisirs et sports	Les activités actuelles et antérieures en identifiant l'activité de marche au cours des loisirs Pour chaque activité : - l'intensité approximative (faible, modérée, élevée) - la durée de chaque session d'activité - la fréquence de pratique (par ex. sur l'année précédente)
Transports, trajets	Le temps de trajet habituel (heures/jour) Le mode de trajet (marche, vélo...)
Occupations sédentaires	Le temps passé devant un écran (TV/vidéo/ordinateur) (heures/jour) Le temps passé en position assise (heures/jour)

Source: Activité physique et santé – arguments scientifiques, pistes pratiques (Pr. J-M. Oppert)

## ASSESS:

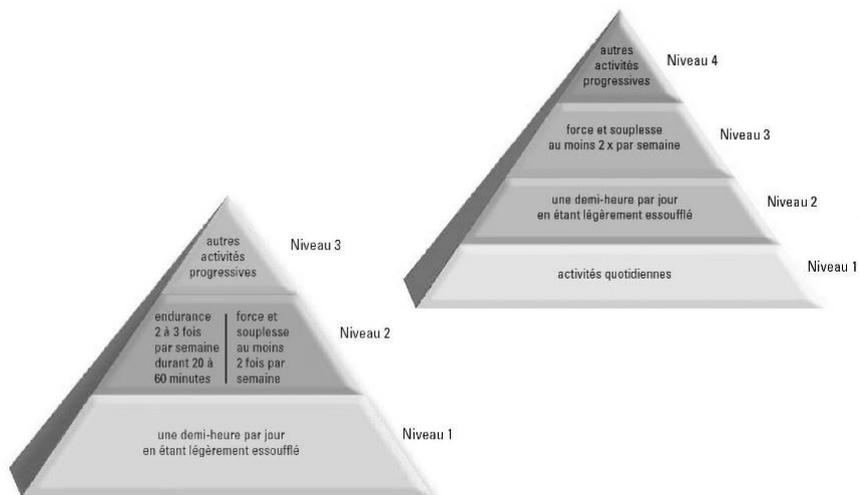


## ADVISE: Take home message

Objectif à viser:

- Durée: **30 min**
- Intensité: **Modérée**
- Fréquence: **5 jours/sem**

### ADVISE: Adaptations des recommandations



*A tout âge. N'hésitez pas! Bougez plus – pour une meilleure qualité de vie. Brochure pour patients*

## AGREE: Comment motiver son patient

- 3 étapes
  - Etablir le bilan du « pour » et du « contre »
    - Aider son patient à identifier les « pour » en s'appuyant sur son expérience et sa créativité!
    - Contre-argumenter les « contre » sans confrontation
  - S'assurer que le patient s'approprie le projet
    - « Quel sens cela a-t-il pour vous d'augmenter votre activité physique? »
  - Renforcer la confiance en soi du patient
    - Fixer des objectifs initiaux réalistes

## AGREE: Explorer les barrières à la pratique d'une activité physique

Obstacles d'ordre physique/physiologique	- Faible condition physique - Age
Obstacles d'ordre individuel	- Idées reçues concernant l'activité physique - Expériences antérieures négatives en matière d'activité physique - Gêne vis-à-vis du corps - Manque de confiance en soi, sentiment d'incapacité physique
Obstacles d'ordre socio-environnemental	- Manque de temps, contraintes financières - Difficulté d'accès à des équipements récréatifs ou sportifs - Absence de soutien par l'entourage

Source: Activité physique et santé – arguments scientifiques, pistes pratiques (Pr. J-M. Oppert)

## ASSIST: Bouger dans la vie de tous les jours

- Mettre l'activité physique à son agenda
- Marcher pendant la pause de midi
- Descendre du bus deux arrêts plus tôt
- Se déplacer à pied ou à vélo
- Utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Limiter le temps passé devant un écran
- Cours organisés: [www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch)

### ASSIST:

#### Feuille de prescription de l'activité physique



Nom : ..... Prénom : ..... Date de naissance : .....

Du point de vue des bénéfices pour la santé votre niveau d'activité physique est actuellement :

Suffisant, le maintien d'une activité physique régulière est conseillé

Insuffisant, une activité physique plus régulière est conseillée

Objectif visé ? (personnel ou médical) : .....

Je vous recommande dans la (ou les) stratégie(s) suivante(s) :

Type d'activité physique	Nombre de jours par semaine	Durée par jour	Intensité
Par ex : Marcher pour aller travailler, au parc ou les chiens, faire du vélo, de la gymnastique, du jardinage, de la danse	jours/semaine	minutes	léger / pas d'essoufflement notable / essoufflement léger / essoufflement important

Conseils supplémentaires :

Brochure « N'hésitez pas ! »

Conseils personnalisés sur le site Internet « Active Online » -> [www.active-online.ch](http://www.active-online.ch)

Rendez-vous de suivi à mon cabinet, le (date) : .....

Offres locales structurées, comme :

Cours Allez Hop dans votre région -> [www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch)

Centre de Fitness certifié Qualité -> Coordonnées du moniteur : .....

Cours Pro Senectute : .....

Autres/Remarques : ..... Exemple : Entraînement pour les « 20 km de Lussurine » -> [www.20km.ch/2006/06/entrainement-20km-lussurine](http://www.20km.ch/2006/06/entrainement-20km-lussurine)

Signature du médecin : ..... Lieu, Date : .....

Allez HOP bewegt die Schweiz! Cours d'activité physique - Microsoft Internet Explorer

Fichier Edition Affichage Favoris Outils ?

Précédente Recherche Favoris

Adresse [http://www2.allezhop.ch/index.cfm?fuseaction=show&temp=canton\(path=1-486\)&disciplin\\_id=0](http://www2.allezhop.ch/index.cfm?fuseaction=show&temp=canton(path=1-486)&disciplin_id=0)

Google - Recherche 285 bloqué(s) Orthographe Options

# ASSIST:



**ALLEZ HOP**

Deutsch Français Italiano

**Login Extranet:**

BN:

PW:

**Cours d'activité physique**

Allez Hop propose des cours de walking, de nordic walking, de gymnastique aquatique, de running et de FitGym dans toute la Suisse.

Walking  
Nordic Walking  
Running  
FitGym  
Gymnastique Aquatique

**News**

Allez Hop fait bouger la Suisse

**Cours d'activité physique** [Carte-CH] [tout le canton]

Devenez monitrice/eur

Nos cours de formation continue

Formule pour entreprises

Shop

Contact

Agenda

A vous de choisir! Sélectionnez la discipline qui vous intéresse, puis la localité ou la région dans laquelle vous vous trouvez. Cliquez ensuite sur la carte. Vous obtiendrez la liste des cours disponibles.



démarrer 4 Internet Exp... 3 Microsoft W... G\ C:\Documents a... 2 Microsoft Po... Adobe Acrobat... FR 05:13

Allez HOP bewegt die Schweiz! Cours d'activité physique - Microsoft Internet Explorer

Fichier Edition Affichage Favoris Outils ?

Précédente Recherche Favoris

Adresse [http://www2.allezhop.ch/index.cfm?fuseaction=show&path=1-486&disciplin\\_id=0&temp=dstnict&canton\\_id=8&dstrixt\\_id=83](http://www2.allezhop.ch/index.cfm?fuseaction=show&path=1-486&disciplin_id=0&temp=dstnict&canton_id=8&dstrixt_id=83)

Google - Recherche 285 bloqué(s) Orthographe Options

# ASSIST:



**ALLEZ HOP**

Deutsch Français Italiano

**Login Extranet:**

BN:

PW:

**Cours d'activité physique**

Allez Hop propose des cours de walking, de nordic walking, de gymnastique aquatique, de running et de FitGym dans toute la Suisse.

Walking  
Nordic Walking  
Running  
FitGym  
Gymnastique Aquatique

**News**

Allez Hop fait bouger la Suisse

**Cours d'activité physique** [Carte routière] [Tous les cours] [Rencontre seulement] [Cours seulement]

Devenez monitrice/eur

Nos cours de formation continue

Formule pour entreprises

Shop

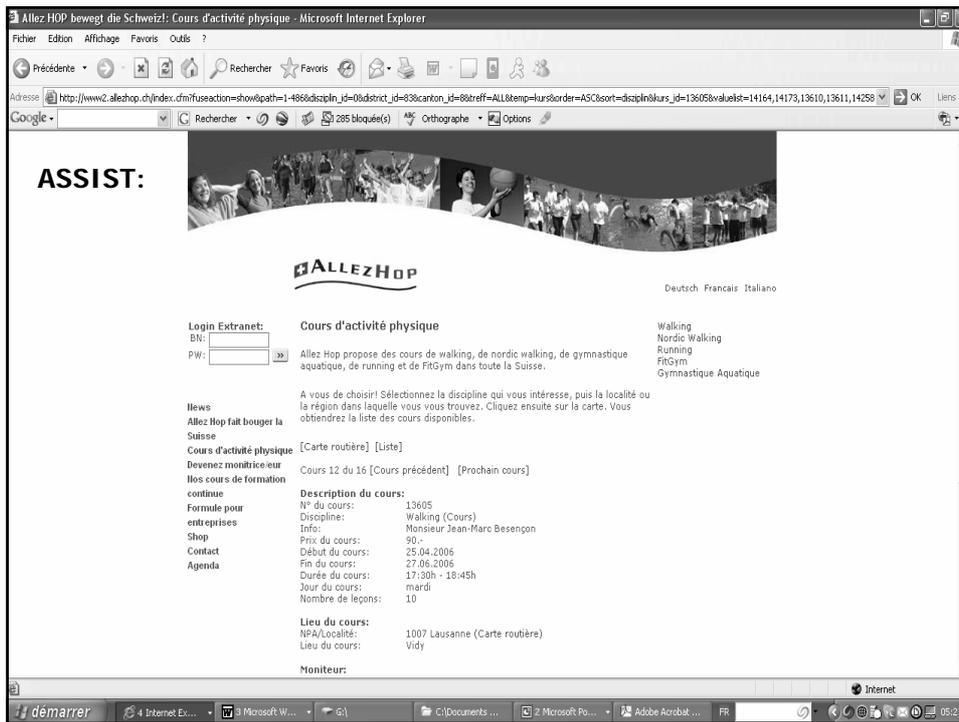
Contact

Agenda

A vous de choisir! Sélectionnez la discipline qui vous intéresse, puis la localité ou la région dans laquelle vous vous trouvez. Cliquez ensuite sur la carte. Vous obtiendrez la liste des cours disponibles.

Discipline	Type	Lieu du cours	début	fin	jour	Heure
Aquagymnastique Cours		Prilly	12.01	23.03	je	16:00-16:50
Aquagymnastique Cours		Prilly	12.01	23.03	je	16:00-16:50
FitGym	Rencontre	Lausanne	11.01	05.04	me	18:30-19:45
FitGym	Rencontre	Lausanne	26.04	05.07	me	18:30-19:45
Nordic Walking	Cours	Lausanne-Vidy	09.01	13.03	lu	09:00-10:15
Nordic Walking	Rencontre	Mont-sur-Lausanne	10.01	27.06	ma	13:45-15:00
Nordic Walking	Rencontre	Le Mont-sur-Lausanne	13.01	30.06	ve	14:00-15:15
Nordic Walking	Cours	Lausanne	21.03	04.07	ma	09:00-

démarrer 4 Internet Exp... 3 Microsoft W... G\ C:\Documents a... 2 Microsoft Po... Adobe Acrobat... FR 05:16



**ASSIST:**

**N'hésitez pas!**

Bougez plus - pour une meilleure qualité de vie

Nom/Prénoms

\_\_\_\_\_

Timbre du médecin

A tout âge

**N'hésitez pas!**

Bougez plus - pour une meilleure qualité de vie

Nom/Prénoms

\_\_\_\_\_

Timbre du médecin

Rédaction:  
 D<sup>r</sup> méd. Ludo Cebulla, Urs Zandoni, MPH,  
 D<sup>r</sup> méd. Raphael Bize

**ASSIST:** «Ce que vous pouvez faire pour bouger davantage»

- Je commence à bouger – Niveaux 1 et 2 de la pyramide de l'activité physique ..... 17  
Quelle que soit l'activité choisie, vous devez en retirer du plaisir et ne pas vous surmener. C'est la meilleure façon pour persévérer et profiter des bienfaits.
- Je progresse – Niveaux 3 et 4 de la pyramide de l'activité physique ..... 20  
Jogging, walking, inline-skating, vélo: L'offre est illimitée. Seul l'excès d'ambition doit être réfréné.
- Je persévère – Comment éviter les rechutes? ..... 22  
«J'en ai marre!»: Parfois, vous aurez cette pensée. Il existe cependant des moyens pour ne pas abandonner.

**EVALUATION:**

Formulaire d'inscription pour tester le matériel



Etes-vous intéressé(e) à tester dans votre cabinet médical le concept et le matériel présentés?

Cela implique les étapes suivantes :

- Formation brève pour l'utilisation du matériel à votre cabinet médical (env. 45 à 60 min.)
- Utilisation et évaluation du matériel proposé dans la pratique de tous les jours  
→ Tous le matériel (Manuel de formation pour les médecins et Brochures pour les patients), ainsi que les moyens d'aide (p. ex. Fiche de prescription de l'activité physique) seront évidemment mis à disposition
- Cette phase de test durera environ 3 semaines (environ Avril à Juin 2006)
- A la fin des 3 semaines, un entretien d'environ 15-20 minutes (par téléphone ou au cabinet médical) devrait nous permettre de recueillir vos impressions et vos commentaires sur cet essai.

→ Le but de cette évaluation sera de déterminer l'acceptabilité, la faisabilité, et les modalités optimales du conseil médical en activité physique sur la base du concept proposé. L'expérience ainsi acquise sera partagée avec le Collège de Médecine de Premier Recours, en vue d'élargir ensuite cette approche sur le plan national.

Je suis intéressé – merci de me contacter       Je ne suis pas intéressé

Nom, prénom : .....

Adresse du cabinet médical : .....

Numéro de téléphone : .....

Adresse e-mail : .....

Signature: .....      Date: .....

Merci beaucoup pour votre intérêt!

## **Groupe de projet**

- Office fédéral du sport Macolin
- Institut Universitaire de Médecine Sociale et Préventive de Lausanne
- Institut de Médecine Sociale et Préventive de l'Université de Zurich
- Clinique Universitaire de Gériatrie, Division de Recherche, Hôpital Ziegler, Berne
- Association des médecins en faveur de l'environnement
- Collège de Médecine de Premier Recours
- Promotion Santé Suisse
- Bureau Suisse de Prévention des Accidents
- Pro Senectute Suisse, Division Age + Sport
- Université du 3e âge, Genève, Commission Santé