

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

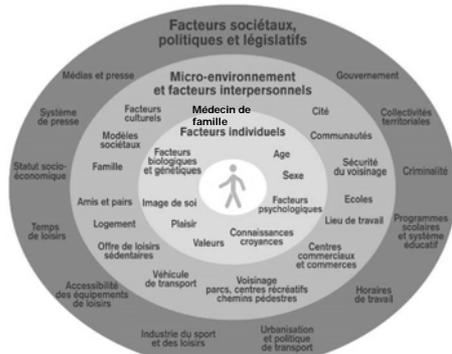
<sup>2</sup> Institut Universitaire de Médecine  
Sociale et Préventive de Lausanne



## 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)

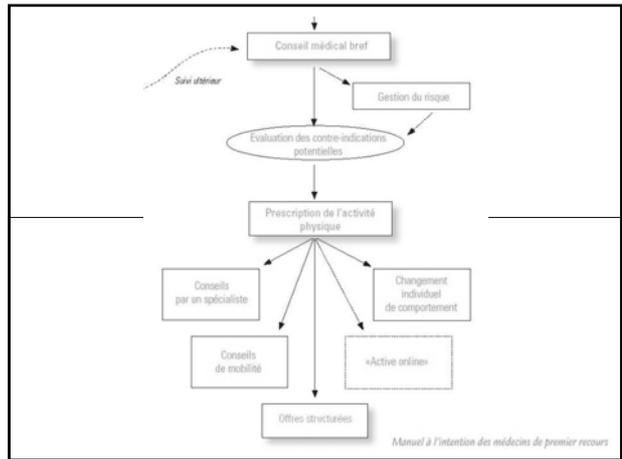
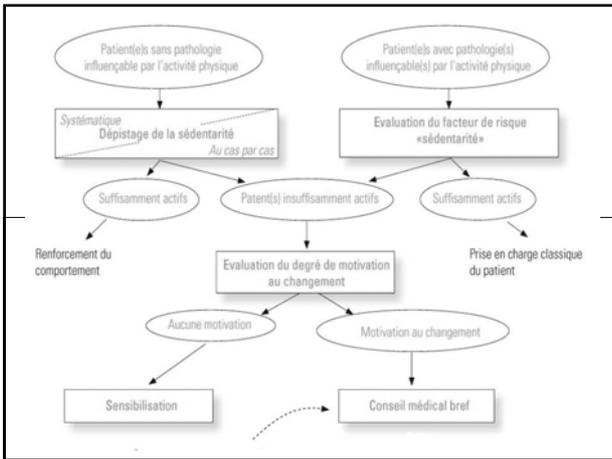
- Manque de formation
- Scepticisme quant à l'efficacité de ce type d'intervention
- Crainte d'être perçu comme un moralisateur ou un hygiéniste  
*« ...je pense qu'être sédentaire c'est très stigmatisant... »*
- Confusion concernant les recommandations
- Recommandations trop ambitieuses  
*« ...il y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



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



- ## 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:

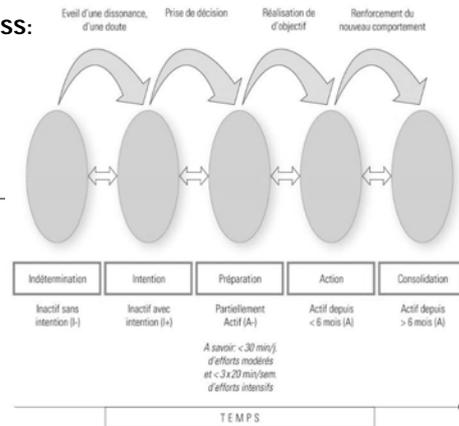
<p><b>59</b></p> <p><b>A. Caractérisation des dépistages de la sédentarité</b></p> <p>Estimer le niveau sévère d'un patient</p> <p>Questionnaire sur l'activité physique (questionnaire 1)</p> <p><b>Notes</b> <i>avant de continuer</i></p> <p>1. Si le patient a des antécédents médicaux ou des symptômes qui suggèrent un risque élevé de complications, des tests supplémentaires de validation et de validation sont recommandés.</p> <p>Conditions de prise en compte pour l'évaluation de la sédentarité</p> <p>Prévalence d'un score de 1 ou plus (sur 5) ? <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p> <p>Conditions de prise en compte pour l'évaluation de la sédentarité</p> <p>Prévalence d'un score de 1 ou plus (sur 5) ? <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p> <p>2. Si le patient a des antécédents médicaux ou des symptômes qui suggèrent un risque élevé de complications, des tests supplémentaires de validation et de validation sont recommandés.</p> <p>Conditions de prise en compte pour l'évaluation de la sédentarité</p> <p>Prévalence d'un score de 1 ou plus (sur 5) ? <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p> <p>3. Si le patient a des antécédents médicaux ou des symptômes qui suggèrent un risque élevé de complications, des tests supplémentaires de validation et de validation sont recommandés.</p> <p>Conditions de prise en compte pour l'évaluation de la sédentarité</p> <p>Prévalence d'un score de 1 ou plus (sur 5) ? <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p>	<p><b>60</b></p> <p><b>B. Clés d'interprétation des questionnaires de dépistage de la sédentarité</b></p> <p>1. Ce dépistage est le résultat de la validation de l'outil de dépistage de la sédentarité.</p> <p>2. Ce dépistage est le résultat de la validation de l'outil de dépistage de la sédentarité.</p> <p>3. Ce dépistage est le résultat de la validation de l'outil de dépistage de la sédentarité.</p> <p>4. Ce dépistage est le résultat de la validation de l'outil de dépistage de la sédentarité.</p> <p>5. Ce dépistage est le résultat de la validation de l'outil de dépistage de la sédentarité.</p> <p>6. Ce dépistage est le résultat de la validation de l'outil de dépistage de la sédentarité.</p> <p>7. Ce dépistage est le résultat de la validation de l'outil de dépistage de la sédentarité.</p> <p>8. Ce dépistage est le résultat de la validation de l'outil de dépistage de la sédentarité.</p> <p>9. Ce dépistage est le résultat de la validation de l'outil de dépistage de la sédentarité.</p> <p>10. Ce dépistage est le résultat de la validation de l'outil de dépistage de la sédentarité.</p>
---	--

### 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:



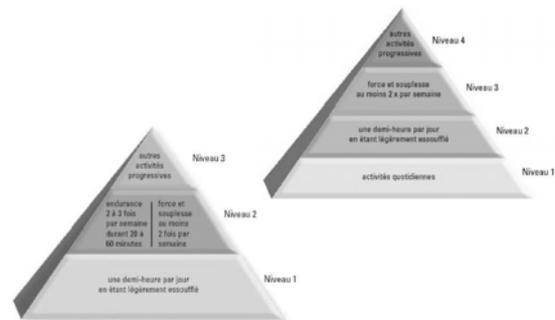
### ADVISE: Take home message

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'approprié 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: \_\_\_\_\_ Prénoms: \_\_\_\_\_ Date de naissance: \_\_\_\_\_

Le point de vue des bénéfices pour la santé votre niveau d'activité physique est insuffisant.

Il faut fixer le nombre d'une activité physique régulière est conseillé (minimum). Une activité physique plus régulière est conseillée.

Objectif: voir l'importance de l'activité:

Je suis recommandé dans la (ou les) catégorie(s) suivante(s):

Type d'activité physique	Nombre de jours par semaine	Durée par jour	Intensité
Marche rapide	5	30 min	Moyenne
Marche rapide	3	45 min	Moyenne
Marche rapide	2	1 h	Moyenne
Marche rapide	1	1 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	2 h	Moyenne
Marche rapide	1	2 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	3 h	Moyenne
Marche rapide	1	3 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	4 h	Moyenne
Marche rapide	1	4 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	5 h	Moyenne
Marche rapide	1	5 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	6 h	Moyenne
Marche rapide	1	6 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	7 h	Moyenne
Marche rapide	1	7 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	8 h	Moyenne
Marche rapide	1	8 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	9 h	Moyenne
Marche rapide	1	9 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	10 h	Moyenne
Marche rapide	1	10 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	11 h	Moyenne
Marche rapide	1	11 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	12 h	Moyenne
Marche rapide	1	12 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	13 h	Moyenne
Marche rapide	1	13 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	14 h	Moyenne
Marche rapide	1	14 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	15 h	Moyenne
Marche rapide	1	15 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	16 h	Moyenne
Marche rapide	1	16 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	17 h	Moyenne
Marche rapide	1	17 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	18 h	Moyenne
Marche rapide	1	18 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	19 h	Moyenne
Marche rapide	1	19 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	20 h	Moyenne
Marche rapide	1	20 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	21 h	Moyenne
Marche rapide	1	21 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	22 h	Moyenne
Marche rapide	1	22 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	23 h	Moyenne
Marche rapide	1	23 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	24 h	Moyenne
Marche rapide	1	24 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	25 h	Moyenne
Marche rapide	1	25 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	26 h	Moyenne
Marche rapide	1	26 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	27 h	Moyenne
Marche rapide	1	27 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	28 h	Moyenne
Marche rapide	1	28 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	29 h	Moyenne
Marche rapide	1	29 h 30	Moyenne
Marche rapide	1	30 h	Moyenne
Marche rapide	1	30 h 30	Moyenne

Conseils supplémentaires:

(1) Bénévoles et bénévoles pas à

(2) Conseils personnalisés sur le site Internet - Adresse Online - [www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch)

(3) Permis-carte de santé à mon cabinet, le cabinet:

Offres locales structurées, comme:

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

(2) Cours de Fitness santé Garantie - [www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch)

(3) Cours de Pilates - [www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch)

(4) Autres alternatives - Exemple - [www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch)

Signature du médecin: \_\_\_\_\_ Lieu: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

