

## Prescription « contractuelle » *exemple*

### Type de pratique

- Encadrée (en groupe avec un animateur)
- Libre
- Mixte (libre et encadrée)

### Objectif(s) à privilégier

- Perte de poids (énergétique)
- Renforcement musculaire (force)
- Souplesse
- Capacités cardiopulmonaires
- Equilibre

### Contrat (si pratique libre ou mixte)

- Durée : 10mn
- Intensité : modérée
- Fréquence : 2/semaine
- Modalité : alternance marche/vélo
- Contexte : déplacement et loisirs

Eviter la station assise prolongée se lever et bouger toutes les 2 heures minimum

### Ce qu'il faut retenir :

- Le conseil écrit est aussi important que le conseil oral.
- Une prescription à la carte
- Re-évaluer ensemble régulièrement les objectifs.

## Outils et Evaluation

### Où trouver des associations sportives de proximité pouvant accueillir mes patients en toute sécurité ?

[www.bretagne-sport-sante.fr](http://www.bretagne-sport-sante.fr)

### Quels outils utiliser pour le suivi ?

- ▶ Questionnaire d'activité physique (Marshall, Ricci Gagnon)
- ▶ Podomètre
- ▶ Cardiofréquencemètre
- ▶ Echelle visuelle analogique
- ▶ « handgrip »
- ▶ Stand up and go
- ▶ Test de marche de 6 min

### Ce qu'il faut retenir :

- Il existe une liste des structures d'encadrement référencées par l'ARS (Agence Régionale de Santé)

## Réponses aux Freins et questions

### Si mon patient me dit :

« Je n'ai pas le temps »

Souvent on manque plutôt d'organisation que de temps. On conseille de bouger 30 min par jour mais, si vous courez après le temps, mieux vaut bouger 10 minutes que pas du tout ! Il ne s'agit pas obligatoirement d'une activité à rajouter à toutes les autres mais plutôt à intégrer à votre vie quotidienne (déplacements, loisirs,...)

« J'ai marché 30 min hier, depuis j'ai mal aux jambes »

Ressentir des douleurs musculaires à la reprise d'une activité physique est normal. Les douleurs articulaires peuvent nécessiter de changer le type d'activité, si elles persistent. Si une douleur ou une sensation inhabituelle survient, un avis médical doit être demandé.

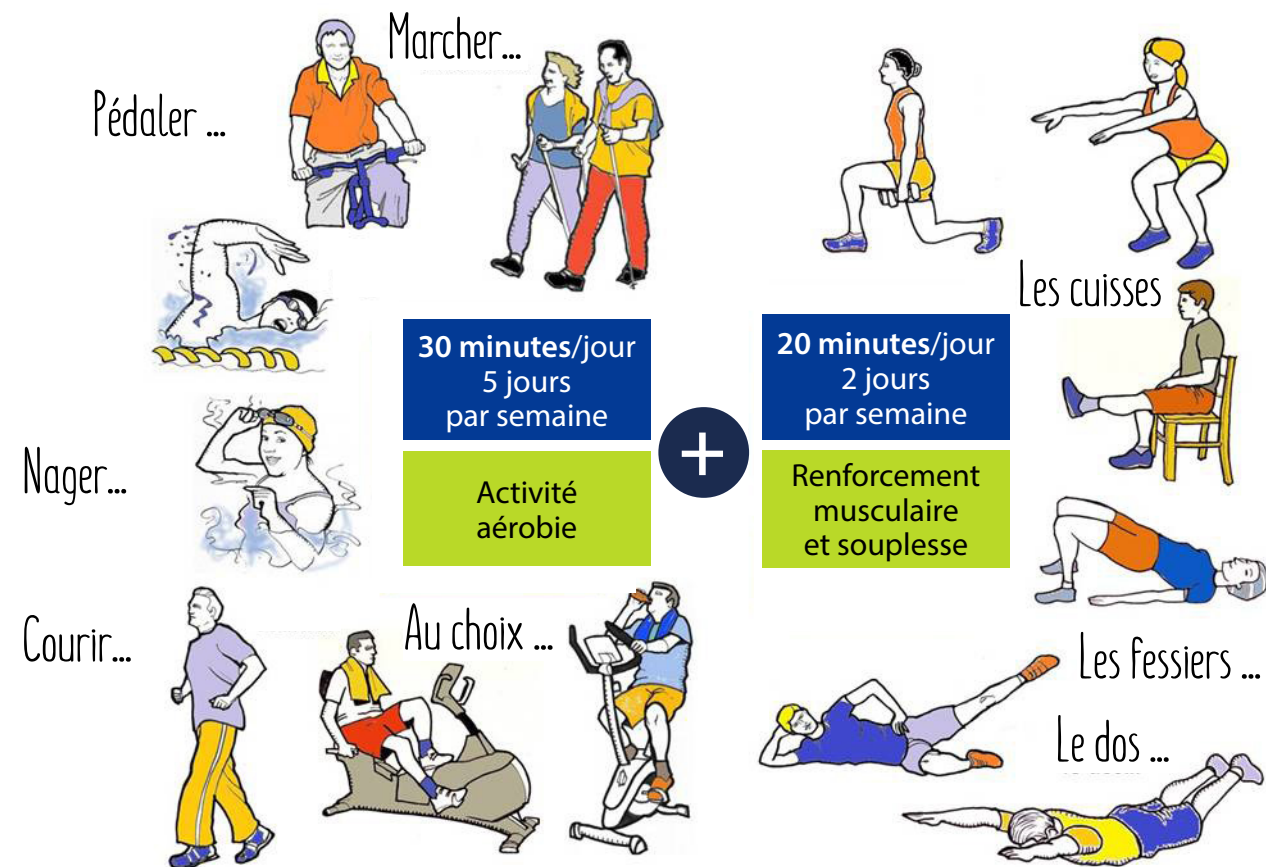
« Je me sens essoufflé, est-ce normal ? »

Le rythme respiratoire augmente avec l'intensité de l'effort. En cas d'apparition d'autres symptômes (douleur thoracique, palpitations,...) l'activité doit être stoppée et le sujet doit consulter. La reprise d'une activité doit se faire de façon progressive, en privilégiant les exercices de faible intensité au départ.

### Ce qu'il faut retenir :

- Bouger c'est aussi mieux gérer son temps et s'organiser
- c'est accepter d'être un peu essoufflé et de ressentir des douleurs
- Informer le médecin de tout signe suspect.

## Un programme à la carte



1. Pedersen BK, Saltin B. Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. Scand J Med Sci Sports. 2006;16(S1):3-63.
2. Richardson CR, Faulkner G, McDevitt J, and al. Integrating Physical Activity Into Mental Health Services for Persons With Serious Mental Illness. Psychiatr Serv. 2005;56(3):324-31.
3. Kim J, Choi WJ, Jeong SH. The effects of physical activity on breast cancer survivors after diagnosis. J Cancer Prev. 2013;18(3):193-200.

4. Ibrahim EM, Al-Homaidh A. Physical activity and survival after breast cancer diagnosis: meta-analysis of published studies. Med Oncol. 2010;28(3):753-65.
5. Ng V, Millard W, Lebrun C, and al. Exercise and Crohn's disease: speculations on potential benefits. Can J Gastroenterol J Can Gastroenterol, 2006;20(10):657-60

# La forme en mouvement

## Guide pratique à l'usage des professionnels de santé



## introduction

### Pour qui ?

Pour les médecins généralistes et les pharmaciens

### Pour quoi ?

Les bénéfices de l'activité physique (AP) sur la santé sont largement reconnus mais en pratique, les recommandations des médecins seraient trop occasionnelles, limitées à des patients spécifiques et consisteraient en messages trop généraux (6). L'objectif de ce guide est de vous aider à faire bouger vos patients à l'aide d'exemples concrets et d'outils pratiques.

### Auprès de qui l'utiliser ?

Auprès de tous vos patients insuffisamment actif

### Ce qu'il faut retenir :

Le conseil par un professionnel de santé est efficace pour encourager la pratique de l'activité physique.

## Bénéfices de l'activité physique

L'inactivité physique et la sédentarité sont les facteurs de risque majeurs de mortalité évitable. L'activité physique fait partie intégrante de l'arsenal thérapeutique de maladies chroniques comme les affections cardiovasculaires, métaboliques, mais aussi la BPCO, le cancer ou les pathologies mentales, etc.

Elle permet, par exemple, le maintien de l'autonomie des personnes âgées ou la réduction de l'hémoglobine glyquée de 0,7% en moyenne chez les patients diabétiques.

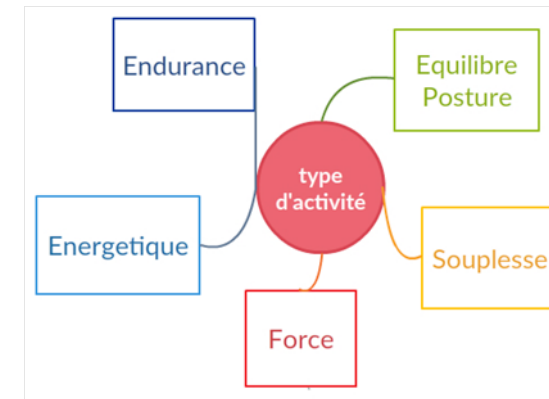
Il n'existe pas d'activité spécifique pour une pathologie donnée. Les conseils en matière d'exercice doivent s'assortir de conseils nutritionnels, afin d'en optimiser les bénéfices.

Si la pratique d'une activité régulière est importante, la lutte contre la sédentarité l'est tout autant. La station assise prolongée est néfaste pour la santé, indépendamment du niveau d'activité physique.

### Ce qu'il faut retenir :

L'activité physique est bénéfique pour tous enfants, adultes, personnes âgées, malades ou pas. La position assise doit être interrompue toutes les deux heures au minimum.

## Principaux types d'activité physique



Activité dynamique d'intensité faible à modérée et prolongée

Activité permettant le maintien de postures, contre la gravité, en dynamique ou en statique

Activité qui permet d'augmenter ou de maintenir les amplitudes articulaires

Activité qui sollicite des groupes musculaires spécifiques contre une résistance

Activité qui induit une forte dépense énergétique

Pour chaque type d'activité physique, il faut définir:

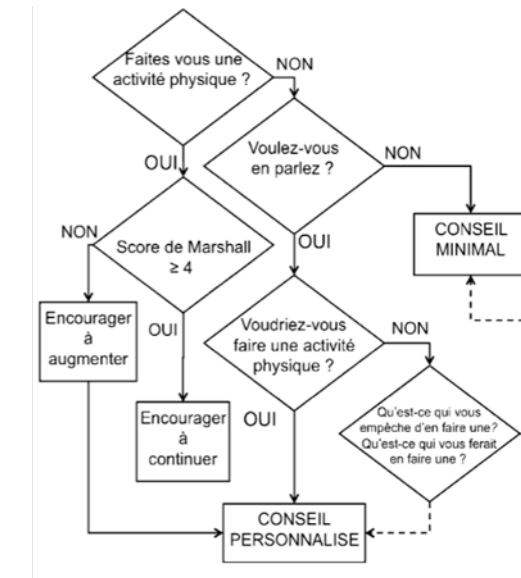
- L'intensité (faible, modérée, etc)
- La durée (10 à 30 minimum par jour par exemple)
- La fréquence (2 à 5 fois par semaine par exemple)

### Ce qu'il faut retenir :

La durée, la fréquence, l'intensité, les modalités et le contexte de l'activité physique sont les éléments qui la caractérisent.

## Dépistage systématique et conseils adaptés

Tout comme le dépistage des troubles addictifs, le repérage des personnes insuffisamment actives est indispensable. Le discours du médecin doit être adapté aux représentations du patient.



Les objectifs doivent être, dans la mesure du possible, formulés par le patient lui-même afin de renforcer sa motivation.

### Ce qu'il faut retenir :

Conseil personnalisé pour les patients prêts à changer leurs habitudes.  
Conseil minimal pour les autres.

## La prescription « contractuelle »

**Convenir avec le patient du minimum qu'il pense pouvoir réaliser jusqu'à la prochaine consultation.**

Préciser la quantité minimale: X min/j ou par semaine (même si elle est inférieure aux recommandations). Réévaluer cette quantité régulièrement.

Recommander à tous d'éviter la station assise prolongée et de se lever toutes les 2h minimum.

Conseiller au patient d'adhérer à une structure comprenant un personnel qualifié en activité physique adaptée aux pathologies chroniques.

En cas de pratique libre, conseiller d'augmenter les activités de loisir qui font bouger et de diversifier les activités autant que possible.

La progressivité est essentielle et permet d'éviter les blessures. La régularité est la clé.

### Recommandations actuelles :

Activité physique au minimum 30 mn/jour soit 2h30min/semaine.

### Ce qu'il faut retenir :

La reprise d'une activité physique doit être progressive et adaptée.  
Elle doit suivre la règle des 3 R : régulière, raisonnée, raisonnable

## En pratique

1- **Un mot d'ordre** : commencer progressivement

2- **Conseiller des pratiques LUDIQUES**

3- **Travailler l'ensemble des parties du corps** (membres inférieurs et supérieurs, dos, abdomen, bassin, etc)

4- **Sécuriser la pratique**

- Encadrement par du personnel qualifié
- Environnement sans risque (chaleur, par exemple...)
- Matériel et équipement adaptés

5- **Contrôler son exercice**

- Exercice léger: on peut discuter pendant l'exercice
- Exercice modéré: la discussion est hachée car on s'essouffle vite dès que l'on parle.
- Exercice intense: on ne peut pas discuter pendant l'exercice

Si possible on mesure sa fréquence cardiaque.

### Ce qu'il faut retenir :

Prendre plaisir à l'activité physique  
Diversifier les pratiques  
Pratiquer en toute sécurité  
Contrôler son activité physique