

"Prescrire l'activité physique en toute sécurité
Appliquer les recommandations HAS 2019 en pratique quotidienne"

1. Introduction (5 min)

Objectifs du cours

- Savoir **quand et comment prescrire** une activité physique (AP) en sécurité, **sans surmédicaliser**.
- Utiliser les **outils HAS 2019** pour évaluer les risques et adapter l'AP.

Contexte

- **L'inactivité physique tue. Réduction de 30 % du risque cardiovasculaire**
- **Les bénéfices de l'AP > risques** dans 99 % des cas (HAS 2019, p. 27).
- **L'accès aux cardiologues est limité** → Il faut **prioriser les examens et prescrire en autonomie** quand c'est sûr.

2. Cas clinique 1 : "Mr Dupont, 55 ans, sédentaire et fumeur" (10 min)

Présentation du cas

- **Mr Dupont** : 55 ans, fumeur (20 paquets-année), sédentaire, IMC 28, pas de symptôme cardiaque.
- **Demande** : Vous voulez qu' il reprenne l' activité physique vu les bénéfices pour sa santé. Il serait peut être prêt à reprendre le vélo pour aller au travail (10 km, 15 km/h)

Questions interactives

1. Faut-il un bilan cardiaque avant de reprendre le vélo ?

- **Réponse HAS 2019** :
 - **Non**, car :
 - Activité **modérée** (15 km/h = 4–5 METs, **Tableau 17**, p. 47).
 - **Asymptomatique + 1 seul facteur de risque majeur** (tabagisme).
 - **Argument pour le patient** : *"Votre projet est une excellente idée ! À 15 km/h, c'est une intensité modérée, comme une marche rapide. On peut commencer sans examen, en surveillant votre essoufflement (échelle de Borg 4–5/10). On fera un point dans 1 mois."*

3. Points clés théoriques (15 min)

A. Quand faut-il un bilan cardiaque ? (HAS 2019, p. 27–33)

Niveau d'activité	Bilan recommandé	Exemples
Légère (< 3 METs)	Aucun (sauf symptômes)	Marche < 4 km/h, étirements, yoga doux
Modérée (3–6 METs)	Aucun si asymptomatique et < 2 facteurs de risque	Vélo 10–19 km/h, natation, aquagym
Intense (≥ 6 METs)	Test d'effort si sédentaire + âge > 45 ans ou facteurs de risque	Course à pied, vélo > 19 km/h, tennis
Compétition	Test d'effort + ECG (si < 35 ans)	Marathon, sports collectifs

À retenir :

- La scintigraphie n'est JAMAIS en 1ère intention (HAS 2019, p. 28).
- Le test d'effort est suffisant dans 95 % des cas.

B. Comment évaluer l'intensité ? (HAS 2019, p. 40–44)

1. Échelle des METs (Compendium, Annexe 4)

- 1 MET = Métabolisme de repos.
- Activité modérée = 3–6 METs (ex. vélo 15 km/h, marche 5 km/h).
- Activité intense = ≥ 6 METs (ex. course 8 km/h, vélo 20 km/h).

2. Échelle de Borg (p. 43)

Note Perception	Intensité
4–5 Essoufflement léger	Modérée (idéal)
6–7 Essoufflement modéré	Élevée
> 7 Essoufflement important	Trop intense

Exemple : "Mr Dupont, pendant votre trajet à vélo, vous devez pouvoir parler sans essoufflement excessif (4–5/10). Si vous dépassez 6/10, ralentissez."

C. Les 10 règles d'or pour prescrire en sécurité (HAS 2019, p. 34)

1. Commencer lentement (ex. 10 min/jour).
2. Augmenter progressivement (+10 %/semaine).
3. Éviter les activités intenses par > 30°C ou < -5°C.
4. Boire 3–4 gorgées d'eau/30 min.
5. Arrêter en cas de douleur thoracique ou essoufflement > 7/10.

6. **Privilégier les activités "gagnant-gagnant"** (ex. vélo pour aller au travail).
7. **Utiliser l'échelle de Borg** pour auto-réguler l'effort.
8. **Associer renforcement musculaire et endurance** (ex. levers de chaise + marche).
9. **Prescrire une ordonnance écrite** (motivation ++).
10. **Revoir le patient à 1 mois** pour ajuster.

4. Cas clinique 2 : "Mme Martin, 68 ans, arthrose des genoux et HTA" (5 min)

Présentation du cas

- **Mme Martin** : 68 ans, arthrose des genoux, HTA contrôlée, IMC 29, marche difficile.
- **Demande** : "Je veux bouger, mais j'ai mal aux genoux. Que puis-je faire ?"

Questions interactives

1. Quelle activité lui proposer en priorité ?

- **Réponse HAS 2019** :
 - **Natation ou aquagym** (0 impact articulaire, 3–5 METs).
 - **Vélo d'appartement** (renforcement musculaire sans charge).
- **Argument** : *"L'eau porte votre poids, ce qui soulage vos genoux. On peut commencer par 2 séances de 20 min/semaine en piscine municipale. Beaucoup de mes patients arthrosiques voient leurs douleurs diminuer après 4 semaines."*

2. Faut-il un bilan cardiaque ?

- **Réponse** :
 - **Non**, car :
 - Activité **modérée** (natation = 4 METs).
 - **HTA contrôlée + asymptomatique**.

5 Cas clinique 3 : "Mr Lefèvre, 62 ans, diabète de type 2 et surpoids"

- **62 ans, diabète de type 2** (HbA1c = 7,8 %), **surpoids** (IMC = 31), **sédentaire**.
- **Traitement** : Metformine + sulfamide hypoglycémiant.
- **Autres facteurs** : **HTA contrôlée** (TA = 135/85 mmHg), **douleurs aux genoux** (arthrose débutante), **anxiété** ("J'ai peur de faire une hypoglycémie ou un malaise").
- **Demande** : *"Je sais que je dois bouger, mais je ne sais pas par où commencer. Et j'ai peur pour mon cœur et mes genoux."*

2. Questions interactives pour la formation

Question 1 : Faut-il un bilan cardiaque avant de reprendre une activité ?

- **Réponse HAS 2019** (p. 27–33) :
 - **Non**, car :
 - Mr Lefèvre est **asymptomatique** (pas de douleur thoracique, essoufflement anormal).
 - Il souhaite reprendre une **activité modérée** (ex. marche, vélo lent).
 - **1 facteur de risque majeur** (diabète), mais **HTA contrôlée**.
 - **Argument pour le patient** : *"Votre projet est excellent pour votre diabète et votre cœur ! À votre rythme, on peut commencer sans examen. On choisira une activité douce, comme la marche ou le vélo d'appartement, et on surveillera votre glycémie et votre essoufflement. Les bénéfices sont bien plus importants que les risques, qui sont quasi nuls à cette intensité."*

Référence :

- *"Les bénéfices de l'AP sont largement supérieurs aux risques pour la plupart des individus, y compris ceux avec des maladies chroniques comme le diabète."* (HAS 2019, p. 8).

6. Conclusion et échanges (5 min)

Synthèse des messages clés

1. **L'AP est sûre** si elle est **progressive et adaptée**.
2. **Pas de surmédicalisation** : Le test d'effort n'est utile que pour les activités intenses ou en cas de symptômes.
3. **Motiver avec des objectifs simples** :
 - *"10 min de marche par jour, c'est déjà un énorme pas !"*
 - *"L'eau et le vélo sont vos meilleurs alliés pour les articulations."*

7. Annexes à distribuer

1. **Ordonnance type d'AP** (modèle HAS 2019, p. 16).
2. **Échelle de Borg** (p. 43).
3. **Tableau des METs** (Annexe 4, p. 45–49).
4. **Liste des activités adaptées par pathologie** (p. 8–10).