

PRESCRIRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

INTRODUCTION

L'activité physique est le seul traitement qui agit en même temps sur la mortalité, la qualité de vie, la santé mentale, les maladies chroniques... et qui ne coûte rien.

La question n'est pas : Faut-il la prescrire ?

La question est : Comment la prescrire efficacement, en 5 minutes en consultations ?

Objectifs de la formation

Parler d'activité physique **sans allonger sa consultation**

Motiver sans culpabiliser

Prescrire une activité **réaliste, écrite et suivie**

Accompagner le patient **dans la durée**

Facteurs favorisant La reprise d'une Activité physique

LE MÉDECIN A UN IMPACT IMPORTANT

Présent quand le patient demande de l'**Aide**

Présent quand le patient **Souffre**

Professionnel de santé le plus consulté

Parole perçue comme **Légitime, Crédible et Rassurante**

Relation de **Confiance** tissée souvent depuis plusieurs années.

Soutien moral

Valorisation du cheminement du patient

Sentiment d'être **soutenu**

Augmentation de l'**auto-efficacité**



Comment renforcer notre parole

Bénéfice pédagogique	Preuves/Exemples	Source
↑ Adhésion x2	Ordonnance + Conseils personnalisés / Conseils génériques ➤ 2x plus de chances de maintenir l'AP à 6 mois	Faude et al., BMC Public Health (2017)
↑ Motivation intrinsèque	Ecoute des désirs du patient (ex. : « jouer avec mes petits-enfants ») / Objectifs imposés ➤ Augmente la motivation de 40%.	Teixeira et al., Health Psychol Rev (2012)
↓ Abandon précoce	Suivi personnalisé (ex. : « On ajuste dans 2 semaines ») ➤ réduit les abandons de 30%.	Michie et al., Br J Sports Med (2011)
↑ Résultats cliniques	Plan adapté à personnalité du patient (ex. : timide → AP solo ; sociable → groupe) ➤ Améliore les résultats (ex. : ↓ HbA1c, ↑ VEMS).	Williams & French, Ann Behav Med (2011)
↑ Autonomie	Prescription progressive (« 5 min/jour → +1 min/semaine ») ➤ donne un sentiment de contrôle aux patients.	Bandura, Health Psychol (1997)

Auto-efficacité : concept central

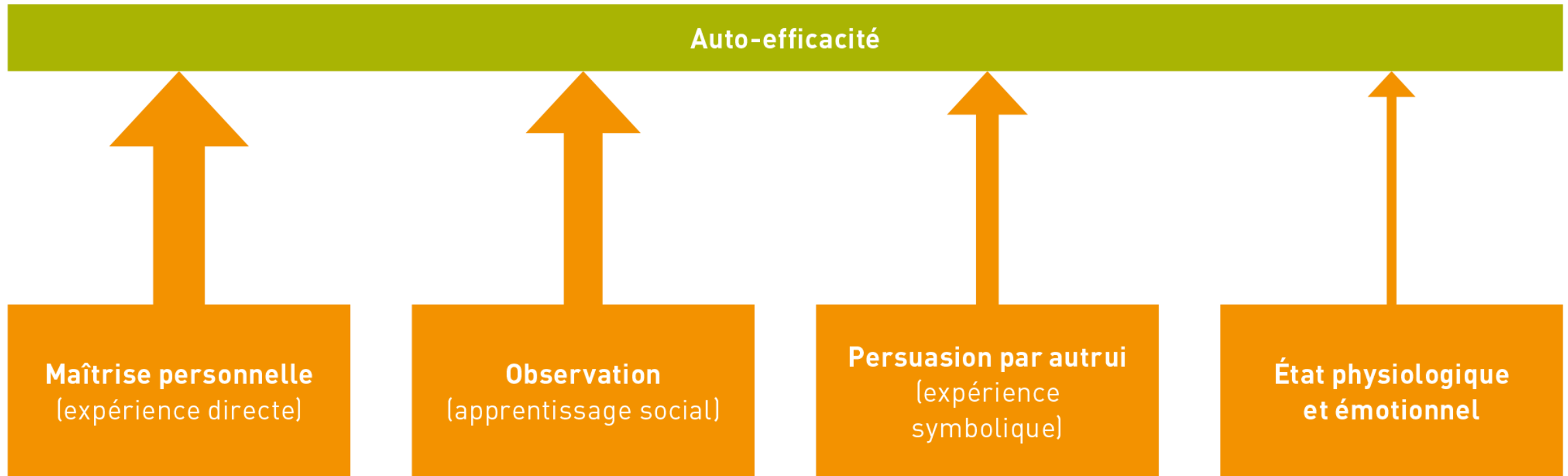


Pourquoi c'est crucial

- Plus prédictif que la motivation
- Modifiable par le médecin
- Dépend de la taille de l'objectif



Facteurs influençant la construction de l'auto-efficacité



(plus la flèche est épaisse, plus l'influence est grande)

LES 4 PROCESSUS DE L'EM

Accompagner le changement de comportement



*Un processus dynamique
avec la possibilité de revenir en arrière*

MÉTHODE au CABINET en 5 min

1 Repérer

2 Explorer motivation et l'auto-efficacité

3 Identifier freins

4 Fixer objectifs facilement atteignables

5 Prescrire clairement

6 Suivre et encourager

ÉTAPE 1

REPÉRER
30–60 s

2 Questions simples

Combien de jours par semaine arrivez vous à bougez 30 min ?

Sur une journée, combien de temps restez vous assis ?

ÉTAPE 2

LEVIERS DE MOTIVATION

1 min

“Qu’est-ce qui serait pour vous une bonne raison de bouger ?”



1. AUTONOMIE & INDÉPENDANCE



- Voyager
- Jouer
- Bricoler
- Rester Actif



2. PLAISIR & BIEN-ÊTRE



- Danser
- Réduire le stress
- Mieux dormir
- Moins de douleurs



3. LIEN SOCIAL



- Rencontrer
- Faire équipe
- Briser l'isolement



4. COMPÉTENCE & CONFIANCE



- Petites victoires
- Progression visible
- Gagner en maîtrise
- Se sentir capable



5. SANTÉ & PRÉVENTION



- Réguler glycémie
- Protéger le cœur
- Prévenir maladies

ÉTAPE 3

REPERER les FREINS

2 min

Savez vous pourquoi vous n'y arrivez pas ?

RÉPONSES

FREINS ET ATTITUDES CORRESPONDANTES



Le manque de temps

- **Déplacements** actifs facilement **mobilisables** : marcher, monter et descendre les escaliers, se déplacer à vélo.
- Modele "gagnant-gagnant" : montrer les bénéfices sur la santé de l'AP de la vie quotidienne afin de diminuer la perception negative des tâches obligatoires.
- Fractionnement des périodes d'AP efficace.
- Effets bénéfiques de l'AP sur la santé et la condition physique, même pour des intensités et/ou des volumes réduits.



Trop vieux

- Bienfaits de l'AP sur la qualité de vie et l'indépendance.
- Exercice physique domicile sans coût.
- APA à domicile.



Le manque d'intérêt ou de motivation

- Diversité des AP et caractère ludique.
- Lien social : rencontrer de nouvelles personnes, profiter de nouveaux environnements (nature, infrastructure).
- Bénéfices pour la santé, la condition physique et le maintien de l'autonomie.



Influences sociales peu motivantes, isolement, faible réseau social

- Solliciter l'entourage, les proches, les connaissances et s'informer de leurs pratiques d'AP.
- Pratiquer physique à domicile sans coût.
- APA pouvant être subventionné, par les collectivités, les complémentaires.
- Effets de l'inactivité physique et du déconditionnement perte du conditionnement :
 moins je bouge → moins je suis capable de bouger
- Qualification des professionnels permettant une adaptation individualisée.



Déplacements difficiles

- Possibilité de pratiquer une AP proche du domicile.
- Pratique d'AP en groupe avec l'entourage (déplacements partagés).
- AP à domicile, si besoin avec l'aide des nouvelles technologies.
- Existence de portes ouvertes de déplacement à moyen terme grâce à l'AP.
- Existence de portes ouvertes organisées par les collectivités (associations, clubs sportifs) et de périodes d'essai.



Effort perçu blesser, douleurs, perception de fatigue

- Respect des périodes d'échauffement et de récupération.
- Adaptation et progressivité de l'intensité et du volume.
- Exercice d'assouplissement et d'échauffement musculaire.
- Apport des professionnels de l'APA pour valider des pratiques indolores.

RÉPONSES

FREINS ET ATTITUDES CORRESPONDANTES



Le manque de temps

- **Déplacements** actifs facilement **mobilisables** : marcher, monter et descendre les escaliers, se déplacer à vélo.
- **Modele "gagnant-gagnant"** : montrer les bénéfices sur la santé de l'AP de la vie quotidienne afin de diminuer la perception négative des tâches obligatoires.
- Fractionnement des périodes d'AP efficace.
- Effets bénéfiques de l'AP sur la santé et la condition physique, même pour des intensités et/ou des volumes réduits.



Trop vieux

- Bienfaits de l'AP sur la qualité de vie et l'indépendance.
- Exercice physique domicile sans coût.
- APA à domicile.



Le manque d'intérêt ou de motivation

- Diversité des AP et caractère ludique.
- Lien social : rencontrer de nouvelles personnes, profiter de nouveaux environnements (nature, infrastructure).
- Bénéfices pour la santé, la condition physique et le maintien de l'autonomie.



Influences sociales peu motivantes, isolement, faible réseau social

- Solliciter l'entourage, les proches, les connaissances et s'informer de leurs pratiques d'AP.
- Pratiquer physique à domicile sans coût.
- APA pouvant être subventionnée, par les collectivités, les complémentaires.
- Effets de l'inactivité physique et du déconditionnement garantie du conditionnement :
 ● moins je bouge ⇒ moins je sois capable de bouger
- Qualification des professionnels permettant une adaptation individualisée.



Déplacements difficiles

- Possibilité de pratiquer une AP proche du domicile.
- Pratique d'AP en groupe avec l'entourage (déplacements partagés).
- AP à domicile, si besoin avec l'aide des nouvelles technologies.
- Existence de portes ouvertes de déplacement à moyen terme grâce à l'AP.
- Existence de portes ouvertes organisées par les collectivités (associations, clubs sportifs) et de périodes d'essai.



Effort perçu blesser, douleurs, perception de fatigue

- Respect des périodes d'échauffement et de récupération.
- Adaptation et progressivité de l'intensité et du volume.
- Exercices d'assouplissement et d'échauffement musculaire.
- Apport des professionnels de l'APA pour valider des pratiques indolores.

ÉTAPE 4

**REPERER
AUTO
EFFICACITE**

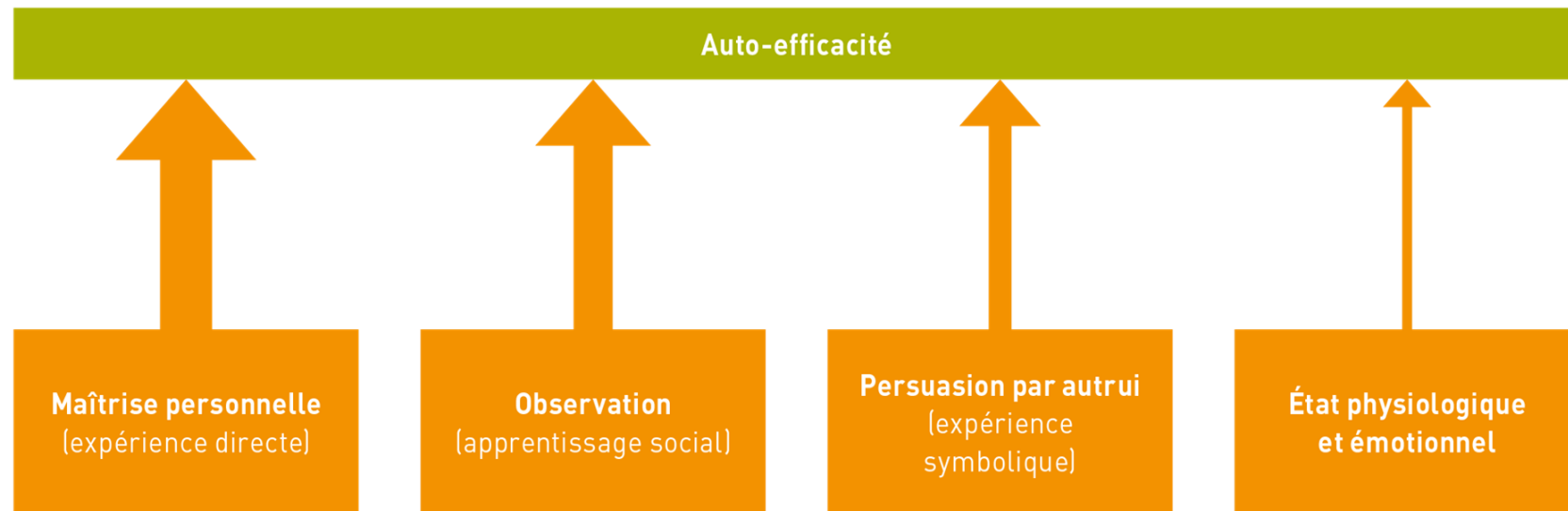
1 min

1 question :

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point vous vous sentiriez capable de réaliser cette activité sur 2 semaines?

Règle d'or : Si confiance < 7 → objectif trop ambitieux

Phrase utile : *Mon objectif n'est pas que vous fassiez beaucoup, mais : que vous teniez dans le temps et que vous ayez un bénéfice ressenti.*



ÉTAPE 6

Accompagnement
au long cours

Méthode FITT-VP

Fréquence

Intensité

Type

Temps

Volume

Progression

ÉTAPE 6

Accompagnement au long cours

Rappeler le patient dans les 15 jours

Fixer au patient un rendez-vous assez rapidement.

Connaitre le niveau d'activité
et vos temps de conseils

CONSULTATION FLASH - ACTIVITÉ PHYSIQUE (5 MIN)



1. REPÉRER (45s)

- Jours / semaine (30 min AP)
- Temps assis/jour?



2. LEVIERS & FREINS (2 MIN)

Envie de bouger?



Peur (douleur/chute)



Coût



Isolément

Temps → Fractionner
(3x10min)
(3x10min), Escaliers)



3. STRATÉGIE PAR PROFIL



BPCO: "Crise?"
→ 3min Vélo +
Inhalateur

Sédentaire:
"Déteste le sport"
→ Danse 10min



Arthrose:
"Bricoler?"
→ Etirements des mains



4. AUTO- EFFICACITÉ



7/10

Échelle: "Confiance
2 semaines?"

Si < 7: Objectif trop ambitieux
Ajuster!

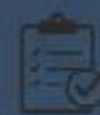


5. ORDONNANCE FITT-VP

- Fréquence: 5j/sem
- Intensité: "Parler,"
- Temps: 10-20 min
- Type: Marche, Vélo,



6. SUIVI LONG TERME



- Rappel J+15
- RDV D-Line

Références scientifiques

-
- *ANAES fév. 2016 (584 pages)*
 - *INSERM 2020 (828 pages)*
 - HAS prescription Activité physique 2022
 - HAS activité physique 2019

 - Rapport-TEMPRADO (prévention des chutes)
 - Interventions visant à accroître l'activité physique chez les personnes âgées : une méta-analyse *Gérontologue*.Août 2015;55(4):706-18
 - Efficacité de la promotion de l'activité physique en soins primaires : revue systématique et méta-analyse d'essais contrôlés randomisés *BMJ* 2012;344:e1389

- **FICHES pour construire son ORGANISATION**
- **ACTIVITE PHYSIQUE**
- **FICHES DEPISTAGE :**
 - FICHE Questionnaire Marschall et Sédentarité
 - FICHE Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique pour tous : Q-AAP+
- **FICHES MOTIVATION**
 - FICHE Motivation à l' Activité physique
 - FICHE Facteurs favorisant un changement
 - FICHE Freins du patient et réponse du médecin
- **FICHES LUTTE SEDENTARITE**
 - FICHE 10 astuces anti sédentarité
 - FICHE 10 exercices pauses actives
- **FICHES REPRISE ACTIVITE PHYSIQUE SEUL**
 - FICHE Reprise AP HAS ++
 - FICHE Comment augmenter votre activité physique HAS +/-
 - FICHE Les « 10 réflexes en or pour préserver sa santé dans le sport »
 - FICHE Conseils par maladie faites par HAS
 - FICHE Patient Actif non Sportif
 - FICHE Patient Sédentaire
- **FICHES PARCOURS**
 - FICHE PROTOCOLE ACTIVITE PHYSIQUE KINE MEDECIN
- **FICHE Prevention et traitement CHUTE :**
 - RAPPORT-TEMPRADO sur DEPISTAGE et PREVENTION des CHUTES OTAGO
 - FICHE DEPISTAGE RISQUE DE CHUTE par LA VITESSE DE MARCHÉ
 - DOCUMENT METHODE PREVENTION CHUTE OTAGO