

## A - OUTILS

### 1 - PYRAMIDE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**INACTIVITÉ :**  
Regarder la TV, Lire  
F = pas souvent  
I = faible T = court

**EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE :**  
F = 2 à 3 jours/semaine  
I = intense T = 25 min max

**ACTIVITÉ DE TYPE AÉROBIQUE :**  
Danse, Vélo, Randonnée pédestre  
F = 3 à 6 jours/semaine  
I = modérée à intense T = 20 min et +

**ACTIVITÉ PHYSIQUE DE TOUS LES JOURS :**  
Marcher, Emprunter les escaliers, Jardiner  
F = tous les jours ou presque  
I = modérée T = 30 min et +

### 2 - ECHELLE DE BORG

Perception de l'intensité dans l'effort		Lien avec une Séance d'AP
1	Aucun effort	Echauffement Retour au calme inférieur ou égal à 50 % FMT
2	Extrêmement facile	
3	Très facile	
4	Facile	
5	Peu difficile	Zone cible (FCC) Entre 50% et 70% FMT
6	Moyennement difficile	
7	Difficile	
8	Très difficile	Zone d'effort Très intense supérieur ou égal à 70% FMT
9	Fatigant	
10	exténuant	

### 3 - EXAMEN MEDICAL D'APTITUDE à l'activité physique

C'est surtout un examen général, appareil par appareil, guidé par le bon sens :

- interrogatoire sur antécédents personnels, familiaux
- examen sur le système cardio-vasculaire, locomoteur et général

En fonction de ces démarches, un avis cardiologique peut-être demandé (surtout après 40 ans) afin d'évoquer de l'utilité d'explorations fonctionnelles (épreuve d'effort, ...)

## B - INFORMATIONS

### QUELQUES DÉFINITIONS

- L'activité physique** : se définit par « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et dont le résultat est une augmentation substantielle de la dépense d'énergie par rapport à la dépense de repos. »
- Le sport** : c'est la réalisation d'un exercice physique dans un cadre codifié répondant à un règlement
- L'inactivité physique** : sont inactifs physiquement les sujets qui réalisent moins de 30 min par jour d'activité modérée à intense
- La sédentarité** : vient du terme latin « sedere », être assis. Les mouvements sont réduits au minimum et la dépense énergétique est proche de celle du repos (ex : conduire, lire, ...)
- La condition physique** : elle correspond au niveau d'entraînement physique et psychologique minimum nécessaire pour satisfaire aux exigences d'une activité physique donnée

### DOCUMENTS UTILES

- ACTIF ET EN SANTÉ** éditions Reynald Goulet
- ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTE** éditions ellipses
- EDUCATION THÉRAPEUTIQUE** éditions masson
- L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL** éditions interéditions
- RECOMMANDATIONS PROFESSIONNELLES :**
- "Conférence de consensus" : recommandations d'activités physiques à des fins préventives" NANCY 2005
  - "Activité physique et santé" : (Arguments scientifiques, pistes pratiques) [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

### RESSOURCES : STRUCTURES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

#### CENTRE HOSPITALIER DE DOUAI

Marion ALBENTOSA  
Virginie SERVATE  
• 03 27 99 61 61  
poste 7168

#### PÔLE SANTÉ DU DOUAI

Michel RIQUOIR  
• 03 27 97 97 97

#### BOUGER POUR SA SANTÉ

Béatrice ROCCHI  
• 06 20 74 61 76

### SITES INTERNET

[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)  
[www.phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca)

## PRATIQUE CLINIQUE

# ACTIVITE PHYSIQUE ET SANTE

Rédacteurs

Docteur Jean-Marc SENE  
Monsieur Franck LAUREYNS

Coordinateur

Monsieur Michel RIQUOIR

Validation le 11 octobre 2007

Pôle Santé   


24, quai Saint-Maurand  
59500 DOUAI

Courriel : [pole.sante@uni-medecine.fr](mailto:pole.sante@uni-medecine.fr)  
Site Internet : [www.polesante-douai.org](http://www.polesante-douai.org)

Association Loi 1901 - J.O. du 3 janvier 2001

Cette plaquette réalisée avec les professionnels de santé du Douaisis est disponible sur le site du réseau Pôle Santé du Douaisis

**L'activité physique pratiquée régulièrement permet d'améliorer, préserver ou rétablir la santé :**  
 - Elle constitue un complément au traitement médical de maladies chroniques comme le diabète, l'hypertension artérielle,  
 - Elle est utile à la prise en charge de l'obésité, des maladies coronariennes, et prévient l'apparition de certains cancers. Kruk et Aboul-Enein (2006).  
 Seuls 33% des habitants de l'arrondissement du Douaisis pratiquent une activité physique régulière ( ≥ 30 min de marche active /jour )

## COMMENT MOTIVER A « BOUGER PLUS » ?

Réalisable par tous les professionnels de santé  
**ETAPE 1**

### Evaluer la motivation à bouger

conférence de consensus de Nancy - 2005

5 questions à poser

Répondre aux cinq questions en entourant la réponse vous correspondant :

Faites-vous actuellement une Activité Physique Modérée (APM) ?	A- OUI	B- NON
Avez-vous l'intention de pratiquer une APM dans les 6 mois à venir ?	C- OUI	D- NON
Faites-vous actuellement une APM régulière ?	E- OUI	F- NON
Avez-vous fait une APM régulière au cours de ces 6 derniers mois ?	G- OUI	H- NON
Avez-vous déjà fait une APM régulière par le passé pendant au moins 3 mois ?	I- OUI	J- NON

APM : la marche d'un pas soutenu, le jardinage, le vélo à vitesse lente, les travaux ménagers demandant un certain effort qui entraîne un essoufflement modérée et une augmentation légère du rythme cardiaque.

### Interpréter et adopter une attitude adaptée

Stade de motivation (LES RÉPONSES DE LA PERSONNE) Le patient	Attitude du professionnel	Examens cliniques, Examens complémentaires
<b>B+D «Ca ne me concerne pas»</b> Pré contemplation ou Non-implication : - Le patient n'est pas actif et n'a actuellement pas l'intention de le devenir	- Etre à l'écoute, avoir une attitude empathique - Informations sur le lien entre activité physique et santé, sur les recommandations.	pas nécessaire à ce stade
<b>B+C «Je sais, je dois»</b> Contemplation ou réflexion : - Le patient n'est pas actif mais à l'intention de bientôt le devenir	- Attitude plus clair et éclairer, favoriser la prise de conscience du patient - Lister avec le patient les avantages et inconvénients	
<b>A+F «Je veux, je peux»</b> Le patient à l'intention de changer son comportement (Préparation) : - Le patient essaye, ou fait des plans, mais n'est pas régulièrement actif	- Apporter des solutions, des réponses concrètes - Vérifier l'absence de contre-indications - Encourager, orienter vers des structures adaptées aux patients	- Examen médical d'aptitude à l'activité physique - Mesures : tension artérielle taille-poids (IMC), périmètre abdominal
<b>A+E+H «je fais»</b> Action : - Le patient est actif, mais depuis moins de 6 mois	- Formuler des objectifs concrets, réalistes, flexibles répartis sur le court, moyen et long terme.	Mesures : TA, taille-poids (IMC), périmètre abdominal
<b>A+E+G «Je poursuis»</b> Maintien du changement : - Le patient est actif depuis 6 mois et plus	- Anticiper la rechute, instaurer un système de gratification. - Etre vigilant au retour aux mauvaises habitudes	
<b>si l est coché «Je craque, je renonce»</b> Possibilité de Rechute : - Le patient n'est plus actif régulièrement	- Essayer d'identifier le stade actuel - Trouver des stratégies à ce recul pour fournir un effort supplémentaire	

### ETAPE 2

Délivrer des conseils individualisés,  
 et si nécessaire orienter vers des cycles d'éducation à l'activité physique en groupe

Rôles des éducateurs à la santé pour accompagner les personnes à l'activité physique  
 ( proposer des activités ludiques, de groupe et adaptées)

### ETAPE 3

### Evaluer le niveau d'activité physique et de sédentarité

Questionnaire de Ricci et Gagnon modifié

Calculer en additionnant le nombre de points correspondant à la case cochée à chaque question	1	2	3	4	5	score
<b>A. SEDENTARITE</b>						
1. Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail,...) ?	<input type="checkbox"/> + de 5 h	<input type="checkbox"/> 4 à 5 h	<input type="checkbox"/> 3 à 4 h	<input type="checkbox"/> 2 à 3 h	<input type="checkbox"/> - de 2 h	
<b>B. ACTIVITES SPORTIVES ET RECREATIVES</b>						
2. Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ou récréatives ?	<input type="checkbox"/> non				<input type="checkbox"/> oui	
3. A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	<input type="checkbox"/> 1 à 2/mois	<input type="checkbox"/> 1/sem	<input type="checkbox"/> 2/sem	<input type="checkbox"/> 3/sem	<input type="checkbox"/> 4/sem	
4. Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	<input type="checkbox"/> - de 15'	<input type="checkbox"/> 16 à 30'	<input type="checkbox"/> 31 à 45'	<input type="checkbox"/> 46 à 60'	<input type="checkbox"/> + de 60'	
5. Habituellement comment percevez-vous votre effort ? (1= très facile, 5= difficile)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
<b>C. ACTIVITES QUOTIDIENNES</b>						
6. Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	<input type="checkbox"/> Légère	<input type="checkbox"/> Modérée	<input type="checkbox"/> Moyenne	<input type="checkbox"/> Intense	<input type="checkbox"/> Très intense	
7. En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage,..?	<input type="checkbox"/> - de 2 h	<input type="checkbox"/> 3 à 4 h	<input type="checkbox"/> 5 à 6 h	<input type="checkbox"/> 7 à 9 h	<input type="checkbox"/> + de 10 h	
8. Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	<input type="checkbox"/> - de 15'	<input type="checkbox"/> 16 à 30'	<input type="checkbox"/> 31 à 45'	<input type="checkbox"/> 46 à 60'	<input type="checkbox"/> + de 60'	
9. Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	<input type="checkbox"/> - de 2	<input type="checkbox"/> 3 à 5	<input type="checkbox"/> 6 à 10	<input type="checkbox"/> 11 à 15	<input type="checkbox"/> + de 16	
<b>Profil : Inactif = - de 18      Actif = de 18 à 35      Très Actif = + de 35</b> Votre score A + B + C						

### ETAPE 4

Evaluer la condition physique (tests)  
 test de marche de 6 min - Test de la «chaise» - Test de souplesse (distance doigts/sol)

### ETAPE 5

Prescrire l'activité physique en fonction du FIT (fréquence, intensité, temps) il faut suivre les recommandations : au moins 30 min activité physique par jour (voir outils : "pyramide de l'AP", échelle de Börg)  
 Participer à l'évaluation formative outils : podomètre, journal de bord