

# Guide pour la prescription d'exercice :

Pour les personnes en bonne santé et les personnes atteintes d'une ou plusieurs conditions santé chroniques stables, mais qui n'ont aucune blessure ni aucun trouble aigu.



## LÉGENDE :

### CATÉGORIES DE RISQUE :

- A - PERSONNE APPAREMMENT EN BONNE SANTÉ SANS CONTRAINTES RELATIVES À LA PRATIQUE D'EXERCICE ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE. (NIVEAU EMC 1 OU 2)
- B - LES PERSONNES SYMPTOMATIQUES QUI N'ONT QU'UNE SEULE MALADIE OU AFFECTION CHRONIQUE MAÎTRISÉE PAR DES THÉRAPIES PRESCRITES PAR UN MÉDECIN. (NIVEAU EMC 1 OU 2)
- C - LES PERSONNES QUI ONT UN PLUS GRAND RISQUE QUE LES PERSONNES DES CATÉGORIES A ET B, Y COMPRIS CEUX QUI SOUFFRENT DE PLUS D'UNE MALADIE CHRONIQUE OU QUI REQUIÈRENT UNE SURVEILLANCE CLINIQUE DURANT LA PRATIQUE D'EXERCICE. (NIVEAU EMC 2 OU PROFESSIONNEL RÉGLEMENTÉ)

# Les ressources et définitions de L'exercice : un médicament Canada

Les Directives canadiennes de la SCPE en matière d'activité physique à l'adresse : [csep.ca/guidelines](http://csep.ca/guidelines)

## Définitions de l'activité physique et de l'exercice :

**L'activité physique** est la réalisation de mouvements du corps à l'aide des muscles squelettiques qui résulte en une augmentation de la dépense énergétique et qui est en lien avec la forme physique. L'activité physique englobe le métier, le transport, les tâches domestiques et les loisirs qui comportent de l'exercice, du sport et des activités de loisir non structurées.

**L'exercice** est la réalisation de mouvements du corps planifiés, structurés et répétitifs dans le but d'améliorer ou de maintenir la forme physique.

Source :

Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep 1985; 100: 126-31.

**Remarque** : EMC reconnaît la différence de ces termes par leur définition, mais dans le but de la prescription d'exercice ou d'activité physique pour la prévention, la gestion et le traitement des maladies chroniques, nous employons les deux expressions de façon interchangeable.

## Signe vital d'activité physique ou d'exercice

Le signe vital d'activité physique ou d'exercice, selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique, est facile à mesurer et à consigner dans le dossier de chacun des patients.

- Première question : « En moyenne, combien de jours par semaine pratiquez-vous une activité physique d'intensité modérée à élevée (telle que la marche rapide)? »
- Deuxième question : « Lors de ces journées, pendant combien de minutes pratiquez-vous une activité de cette intensité? »
- Multipliez ces deux réponses pour obtenir la moyenne de minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée à élevée pratiquée par chaque patient = signe vital d'activité physique

## Le patient peut faire de l'exercice de manière autonome.

Pour les personnes apparemment en bonne santé sans contraintes relatives à la pratique d'exercice et d'activité physique (catégorie A), l'exercice peut être considéré comme médicament sans ordonnance. Les outils comme le PAR-Q+ devraient être utilisés pour dépister des conditions non diagnostiquées qui nécessitent une évaluation médicale et une approbation avant d'entreprendre tout programme d'exercice d'intensité modérée à élevée.

## Niveaux de programme de reconnaissance EMC :

Les professionnels reconnus de **niveau EMC 1** peuvent prescrire l'activité physique de manière efficace et sécuritaire aux personnes de la catégorie A (décrite ci-dessus) et aux personnes qui ne sont atteintes que d'une seule conditions chronique et qui peuvent pratiquer une activité physique d'intensité modérée à élevée. Les bienfaits de l'activité physique sont plus importants que les risques associés.

Les professionnels reconnus de **niveau EMC 2** détiennent une expertise et des connaissances approfondies en matière de gestion de l'exercice pour les gens qui sont atteints de plusieurs maladies chroniques (catégorie C). Les professionnels reconnus de niveau EMC 2 peuvent travailler de manière efficace et sécuritaire avec les personnes de catégories A, B et C.

Les professionnels de la santé réglementés comme les physiothérapeutes, les ergothérapeutes, les chiropraticiens, les médecins et les kinésioles enregistres peuvent également accepter les recommandations.