



## **PRESCRIPTION DE L'ACTIVITE PHYSIQUE EN MEDECINE GENERALE**

**DOSSIER DOCUMENTAIRE- Janvier 2018**

**Document établi avec le concours méthodologique de la HAS , conforme à la méthode de la HAS de production des listes de critères d'évaluation et d'amélioration des pratiques professionnelles.**

### **Rédacteur :**

Docteur Jean Pierre Mairesse coordonnateur des groupes Qualité®

### **Relecture :**

### **EPIDEMIOLOGIE :**

Pendant très longtemps, le sport et l'activité physique, bien que reconnus comme bénéfiques pour la forme et la santé, restaient considérés comme subsidiaires et vus essentiellement comme des variables d'ajustement.

Mais au cours de ces dix dernières années, de nombreuses recherches et études sont venues profondément transformer cette conception scientifique sur le rôle et la place exactes de l'exercice physique en matière de prévention et de lutte contre de nombreuses maladies, y compris les plus graves.

- ✚ Une étude réalisée à la demande de la MGEN en 2006 sur plus de 100 000 femmes françaises, nées entre 1925 et 1950, a montré que, les femmes qui pratiquent au moins 45 minutes par jour d'activité physique soutenue, qu'elles soient ou non sous traitement hormonal substitutif, réduisent de 38 % leurs risques de cancer du sein, par rapport aux femmes inactives.
- ✚ Une étude épidémiologique plus récente, publiée dans le British Medical Journal, a porté sur les effets d'une pratique quotidienne du vélo sur la santé. Les auteurs ont analysé les habitudes et pratiques sportives de 250.000 Britanniques pendant 5 ans. Au cours de cette vaste étude, 2.430 participants sont décédés, 3.748 ont développé un cancer et 1.110 ont eu un problème cardiaque. Après analyse des habitudes de vie des participants, les chercheurs ont calculé que le fait de faire régulièrement du vélo, à raison de 7 km par jour en moyenne, diminuait les risques de cancer de 45 %, ceux de pathologies cardiaques de 46 % et les risques globaux de mortalité de 41 %.
- ✚ Ces recherches montrent également que les personnes qui marchent au moins 10 km par semaine diminuent sensiblement leurs risques de cancer et de maladies cardio-vasculaires.
- ✚ Une autre étude cette fois Australienne de 2016 a montré que les sports de raquette sont parmi les plus efficaces pour réduire les risques de mortalité.
- ✚ Si l'activité physique a une action préventive puissante contre les pathologies les plus graves, elle est également très utile quand la maladie est déjà présente. Une autre étude réalisée par des chercheurs de l'Université de Goethe Francfort en Allemagne a ainsi montré que la

pratique régulière d'un sport permettait aux malades atteints d'un cancer gastrique ou intestinal de mieux supporter la chimiothérapie et de réduire les effets secondaires de la pathologie.

- ✚ Selon l'OMS, le manque d'activité physique concernerait deux adultes sur trois et serait responsable de 5,3 millions des 57 millions de décès répertoriés à travers le monde. En France, si les 37 millions estimés de sédentaires pratiquaient de manière régulière une activité physique, l'économie réalisée serait de 10 milliards d'euros et de 500 millions d'euros si seulement 5% changeait leur mode de vie

## **DEFINITIONS :**

### **L'Activité physique :**

- ✚ C'est une activité physique pour les personnes âgées de 18 à 65 ans qui durent au minimum de 30 minutes, pratiquée 5 fois par semaine si c'est une activité modérée comme la marche rapide ou de 20 minutes si c'est une activité d'intensité élevée comme le jogging et pratiquée 3 fois par semaine.
- ✚ Par activité physique l'INSERM entend le sport, l'activité à la maison, au travail ou dans les loisirs. C'est toutes activités physiques qui entraînent une dépense d'énergie supérieure à celle du repos et sollicitant un maximum de muscle.
- ✚ Pour les jeunes de moins de 18 ans il est recommandé un minimum de 60 minutes d'activité physique par jour d'intensité modéré ou élevé sous forme d'éducation physique, de sports, de jeux ou encore d'activité de la vie quotidienne(recommandation de l'OMS)

**L'exercice physique** est une notion subjective qui désigne une activité physique pratiquée de façon régulière dans un but de santé

## **ESTIMATION DES BENEFICES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE :**

### **Prévention des maladies cardiovasculaires :**

Ce risque diminue chez les patients actifs. Ils ont moins tendance à présenter une surcharge pondérale, leur taux de HDL cholestérol est plus favorable, leur pression artérielle plus basse et un risque de diabète diminué. Le risque de coronaropathie peut être réduit des deux tiers, le risque d'AVC diminue également. Ce bénéfice se manifeste également en présence d'une maladie coronarienne avérée.

### **Bénéfice pour l'appareil locomoteur :**

Le maintien d'un bon tonus musculaire stabilise les articulations, diminuant ainsi le risque de lésions et d'usure prématurée.

### **Prévention de certains cancers :**

Une activité physique régulière entraîne une diminution du risque de cancer d'environ 50% pour le cancer du colon (Lee 1991) et d'environ 15% pour le cancer du sein(McTierfnan2003). Il est par ailleurs prouvé que l'évolution de ces cancers est favorablement influencée par la pratique de l'activité physique.

### **Bénéfices pour les personnes âgées :**

Le risque de fractures diminue par maintien de la densité et le degré de minéralisation osseuse. Le risque de chute et d'invalidité est réduit par meilleure coordination des mouvements et préservation de la force musculaire.

### **Bénéfice sur le plan psychosocial :**

L'estime de soi et la résistance au stress sont favorisées par la pratique d'une activité physique régulière. La qualité du sommeil peut être favorablement influencée. Les sports d'équipe favorisent l'intégration sociale.

### **Bénéfices en cas d'excès pondéral :**

Le rythme de perte de poids est corrélé positivement avec la régularité, la fréquence et la durée des séances d'activité physique. Pour une diminution durable du poids la combinaison de l'activité physique avec une restriction calorique modérée semble plus efficace que le régime seul.

## COMMENT PRENDRE EN CHARGE UN PATIENT POUR LUI PRESCRIRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE ?

### Evaluer le niveau d'activité physique du patient :

- ✚ Explorer par l'entretien l'activité physique quotidienne du patient ;
- ✚ Faire remplir un questionnaire d'évaluation des habitudes en matière d'activité physique (**test de Ricci Gagnon en annexe, peut être rempli en ligne**). Ce questionnaire peut être rempli dans la salle d'attente.
- ✚ Aborder la notion de sport santé :
- ✚ C e qui revient à faire coexister deux logiques relationnelles au sein du même entretien, collecter et délivrer des informations précises par des questions fermées tout en adoptant un esprit de type entretien motivationnel.

<b>ASK</b>	Demander la permission d'aborder le sujet	
<b>ASSES</b>	<b>Durée</b>	Comptabiliser seulement les sessions d'au moins 10 minutes consécutives
	<b>Intensité</b>	Légère Modérée Elevée
	<b>Fréquence</b>	Quotidienne Hebdomadaire Mensuelle
	<b>Modalités</b>	Marche Vélo Etc.
	<b>Contexte</b>	Déplacements Loisirs Activités professionnelles Travaux domestiques
<b>Advise</b>	Idéalement des sessions > à 30 minutes A une intensité modérée 5 jour par semaine	
<b>Agree</b>	Ce que le patient peut faire	
<b>Assist</b>	Aide à la recherche de solutions Informations pratiques Utilisation d'un podomètre	
<b>Arrange</b>	Suivi d'une prochaine consultation	

### Rappel des bases de l'entretien motivationnel :

- ✚ Avoir une attitude empathique : faire preuve de compréhension, de respect, d'acceptation du point de vue du patient
- ✚ Susciter puis renforcer le discours positif sur le changement
- ✚ Aider le patient à explorer son ambivalence face au changement et à prendre conscience de ses divergences d'écart entre ses valeurs ou ses objectifs et son comportement réel.
- ✚ Renforcer la confiance et le sentiment d'efficacité personnel du patient, par un discours positif et par l'établissement d'objectifs réalistes et progressifs

- ✚ Travailler avec la résistance en évitant de provoquer de la réactance, en renforçant son empathie ou en abordant le problème sous un autre angle.

#### **APPRECIATION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE :**

##### **Risque cardiovasculaire :**

Il augmente pendant et immédiatement après un effort intense mais il est d'autant plus faible que l'exercice physique est régulière, sécurisée et adaptée.

##### **Risque d'arthrose :**

Il existe si l'activité physique est intense comprenant des chocs violents ou des charges articulaires en torsion ou chez des patients prédisposés

##### **Risque d'accident :**

Il est prouvé que les patients qui pratiquent une activité physique régulière ont plus d'accidents pendant leur pratique que les personnes moins actives. Toute fois, ils ont moins d'accidents professionnels domestiques ou encore liés aux transports non motorisés

#### **PRISE EN CHARGE DES PATIENTS :**

##### **Patients ne présentant aucun problème de santé** en rapport avec le manque d'activité physique :

Evaluation de l'activité physique au cas par cas en fonction des opportunités accompagnée un conseil de sensibilisation aux bénéfices de l'activité physique régulière sur sa santé. Eventuellement une remise de brochures est proposée ou des recommandations précises sont faites si le patient est motivé

##### **Patients présentant une pathologie** comme le diabète, l'hypertension ou le diabète:

Il faut apprécier le niveau d'activité physique en regard des recommandations internationales. Ensuite il faut évaluer la motivation et les contre indications éventuelles, procéder à une sensibilisation du patient et si le patient est motivé donner des recommandations détaillées pour la pratique d'une activité physique adaptée.

##### **Prescription d'une activité physique** (*loi de modernisation su système de santé*) :

- ✚ La loi de modernisation de notre système de santé introduit la possibilité, pour les médecins généralistes, de prescrire une activité physique aux personnes souffrant d'une affection de longue durée (ALD). Cette mesure concerne 10 à 11 millions de Français atteints par exemple de diabète, de la maladie de Parkinson ou d'Alzheimer, de sclérose en plaques ou de cancer
- ✚ La prescription de l'activité physique sera faite sur un formulaire spécifique et s'adaptera à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical des patients en ALD. Elle pourra être dispensée par les professionnels de santé (masseurs-kinésithérapeutes, ergothérapeutes et psychomotriciens), les enseignants en activité physique adaptée ou encore les éducateurs sportifs.
- ✚ Ce décret sera, très prochainement, complété d'une instruction aux agences régionales de santé (ARS) et aux Directions régionales de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS) pour faciliter la mise en œuvre et l'accessibilité du dispositif dans les territoires.

#### **PROPOSITIONS DE QUELQUES OUTILS POSSIBLES DE SENSIBILISATION DU PATIENT :**

- ✚ Brochures et affiches en salle d'attente
- ✚ Un annuaire des propositions pratiques sur le secteur
- ✚ Le conseil d'une application santé connectée
- ✚ Conseil de site comme [www.irbms.com](http://www.irbms.com)
- ✚ Les recommandations du club des cardiologues du sport
- ✚ Le podomètre : la recommandation du nombre de pas à faire par jour est de 10 000 pas

- ✚ L'échelle de Borg (annexe 2) qui permet la perception par le patient de la pénibilité de l'effort, la zone cible se situe entre 11 à 15.

### **CONCLUSION :**

Il est maintenant bien établi qu'une pratique régulière d'une activité physique associée à des pratiques alimentaires adaptées et en luttant contre le tabagisme agit durablement et favorablement sur la santé.

Nous sommes en première ligne pour promouvoir cette activité physique, nous déroberons nous ?

### Documentation :

- ✚ *Activité physique-contexte et effets sur la santé-partie1-121-kn31jp*
- ✚ *IRBMS et ARS Haut de France Prescrire l'activité physique et/ou le sport au cabinet médical, travail à partir de la thèse de Nicolas Pellegrin Faculté de Lille 2014*
- ✚ *Echelle de Borg*
- ✚ *Santé médecine et science du vivant : l'exercice physique, la troisième médecine*
- ✚ *Médecine du sport Lille 2017 L'activité physique comme médicament. La formation des médecins*
- ✚ *Le sport sur ordonnance, les médecins peuvent désormais prescrire.*
- ✚ *OMS Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé. Date de publication 2010.*
- ✚ *Test de Ricci Gagnon, Université de Montréal, modifié par F.Laureyns et JM Séné*

## Annexe 1

### TEST D'AUTO EVALUATION

(D'après J. Ricci et L. Gagnon, université de Montréal, modifié par F. Laureyns et JM. Séné)

**Le questionnaire d'auto-évaluation permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif ?**

Calculez en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

(A) COMPORTEMENTS SEDENTAIRES	POINTS					SCORES
	1	2	3	4	5	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?	+ 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"/>	Moins de 2 h <input type="checkbox"/>	
<b>Total (A)</b>						
(B) ACTIVITES PHYSIQUES DE LOISIR (DONT SPORTS)	1	2	3	4	5	SCORES
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non <input type="checkbox"/>				Oui <input type="checkbox"/>	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois <input type="checkbox"/>	1 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	2 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	3 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	4 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
<b>Total (B)</b>						
(C) ACTIVITES PHYSIQUES QUOTIDIENNES	1	2	3	4	5	SCORES
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère <input type="checkbox"/>	Modérée <input type="checkbox"/>	Moyenne <input type="checkbox"/>	Intense <input type="checkbox"/>	Très intense <input type="checkbox"/>	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménages, etc. ?	Moins 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"/>	Plus de 10 h <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2 <input type="checkbox"/>	3 à 5 <input type="checkbox"/>	6 à 10 <input type="checkbox"/>	11 à 15 <input type="checkbox"/>	Plus de 16 <input type="checkbox"/>	
<b>Total (C)</b>						
<b>Total (A)+(B)+(C)</b>						

#### RESULTATS

- Moins de 18 : Inactif
- Entre 18 et 35 : Actif
- Plus de 35 : Très actif

Annexe 2 Echelle de Borg et échelle de Borg modifié

Borg 6-20 original	Borg 1-10 modifié	%FC maximale	Perception	Activité
6	0	50-60%	Très très facile	Repos
7				
8			1	60-70%
9				
10	2	60-70%	Assez facile	Léger jogging
11				
12	3	70-80%	Un peu dur	Jogging
13				
14	4	80-90%	Dur	Seuil
15	5			
16	6	90-95%	Très dur	Intervalles
17	7			
18	8			
19	9	95-100%	Très très dur	
20	10			