

# Quoi de Neuf en Médecine Générale

2005....19 avril 2012 : 7<sup>e</sup> édition

# Pourquoi et comment prescrire une activité physique ?

# DEFINITION (1)



- Activité physique:
  - Ensemble des mouvements corporels
  - Produits par la contraction des muscles squelettiques
  - Majorant la dépense énergétique
- Activité physique  $\neq$  exercice physique

# DEFINITION (2)

- **Activité physique modérée:**
  - Accélération de la respiration
  - Limite de l'essoufflement
  - Légère transpiration
- **Activité physique intense:**
  - Essoufflement modéré
  - Incapacité de soutenir une conversation



# POURQUOI? (1)

Sédentarité: 2ème cause de morbi-mortalité

Risque relatif de mortalité:



Espérance de vie  
à 40 ans = - 7 ans

# POURQUOI ? (2)

Effets bénéfiques:

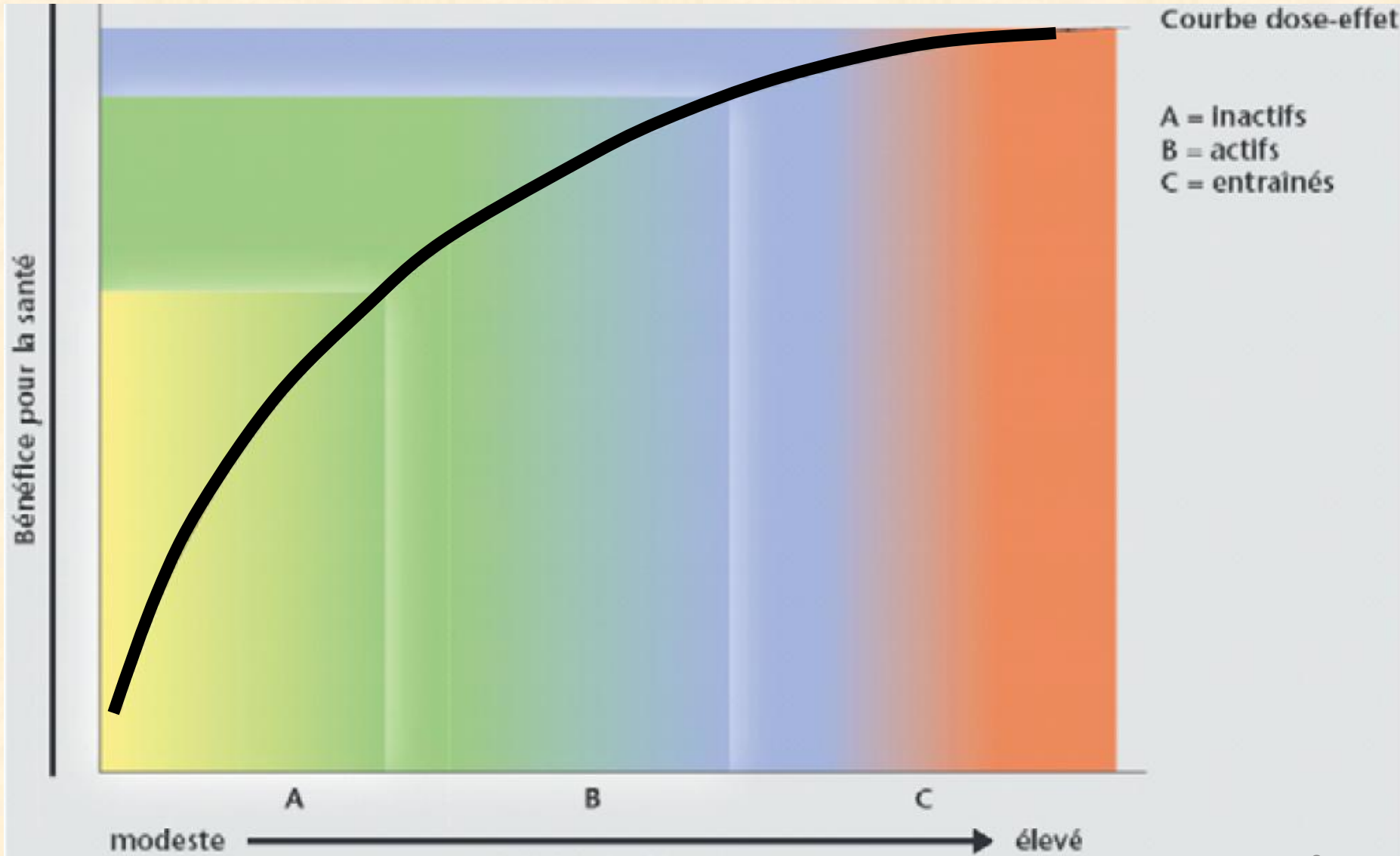
- Cardio-vasculaire
- Métabolisme
- Système musculo-squelettique
- Cancer
- Prévention des chutes, cognition
- Dépression, anxiété, stress
- Sommeil
- Qualité de vie

# Comment ?

## Recommandations PNNS

- Tous âges
- Activité
  - légère 45 mn
  - modérée 30 mn par jour
  - intense 20 mn
- En 1 ou plusieurs fois
- Tous les jours
- Loisirs ou vie quotidienne
  - <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/715.pdf>

# Courbe dose-effet activité physique





# COMMENT? (1)

- Evaluer composantes activité physique
- Définition objectifs
- Prescription adaptée
- Suivi et prévention des rechutes

# Evaluer composantes activité physique (cotation 1 à 3)

Travail ou occupation principale	A	B	C
Marche			
Position assise			
Loisirs			
Marche			
Pratique un sport			
Regarde la télé			
Déplacement			
Autre que véhicules motorisés			



**6 à 9** : très peu actif



**9 à 12** : peu actif



**12 à 15** : moyennement actif



**15 à 18** : très actif

# Définition objectifs et prescription adaptée

- Sédentaires, pré-contemplatifs:
  - Limiter l'inactivité physique
- Promotion d'une activité physique modérée
  - Conseils précis et individualisés
  - Activité physique faible → 30 minutes/jour
- Sujets déjà actifs
  - Eviter l'abandon

# Suivi et prévention des rechutes

- Réévaluation mensuelle puis trimestrielle
- Evaluation globale:
  - Médicale
  - Nutritionnelle
  - Psychosociale
- Adapter les activités
- Plaisir, bien être

# CONCLUSION

- Motivation du patient à changer
- Motiver le patient
- Conseils adaptés et progressifs sur ordonnance (Fréquence – Intensité - Temps)
- Réévaluation
- Alimentation