

Promotion de l'activité physique au quotidien

Journée de formation « Mieux vivre avec une BPCO »
22.04.2016

Dr Raphaël Bize
Médecin associé
IUMSP-CHUV, Lausanne

Plan de la présentation

- *Déterminants de l'activité physique*
- *Effet dose-réponse et recommandations*
- *Promotion de l'AP au travers de l'environnement*
- *Promotion de l'AP par les professionnels de la santé*

Les déterminants de l'activité physique

FIGURE 1
DÉTERMINANTS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

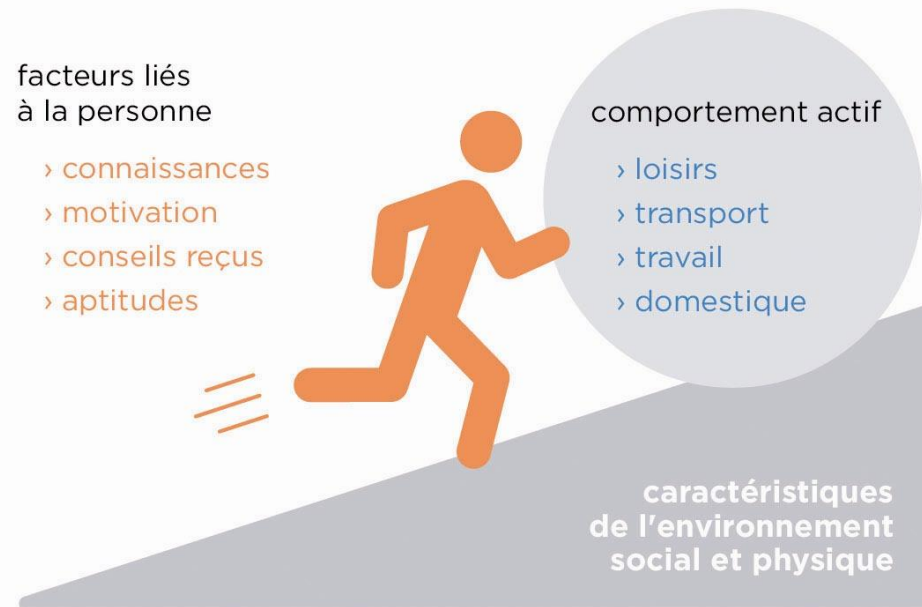
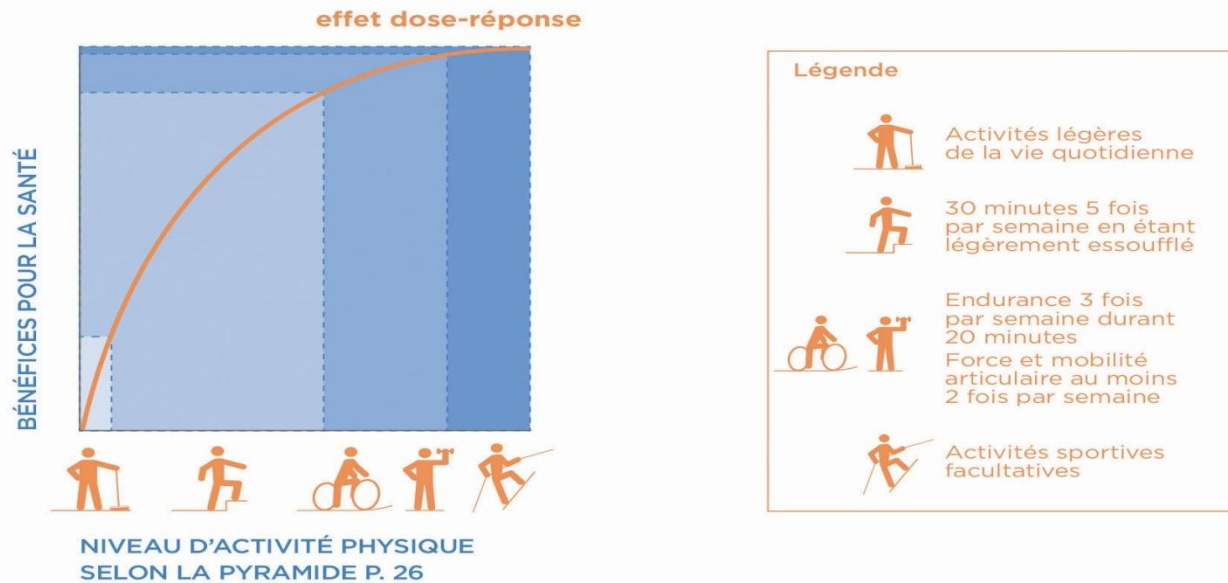


FIGURE 4
RELATION ENTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



- « Sport » = souvent considéré comme inaccessible
- AP d'intensité élevée → moins bonne adhérence

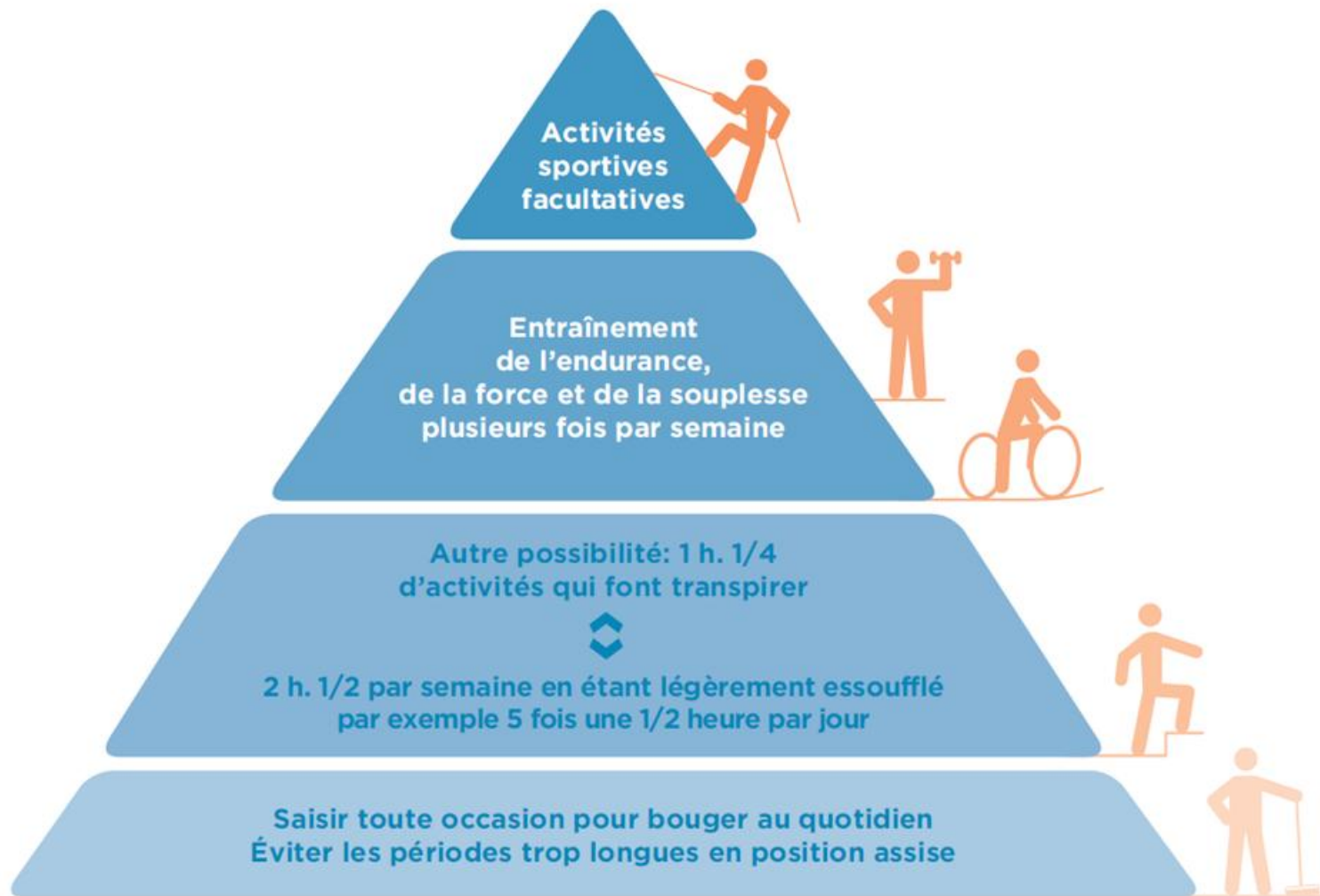
Manson JE, Greenland P, LaCroix AZ, et al. Walking compared with vigorous exercise for the prevention of cardiovascular events in women. *N Engl J Med.* 2002;347:716-25

Duncan GE, Anton SD, Sydemann SJ, et al. Prescribing exercise at varied levels of intensity and frequency – A randomized trial. *Arch Intern Med.* 2005;165:2362-9

Zunft HJF, Friebe D, Seppelt B, et al. Perceived benefits and barriers to physical activity in a nationally representative sample in the European Union. *Public Health Nutrition.* 1999;2:153-60

Perri MG, Anton SD, Durning PE, et al. Adherence to exercise prescriptions: effects of prescribing moderate versus higher levels of intensity and frequency. *Health Psychol.* 2002;21:452-8

Recommandations



Environnement construit et activité physique

Déterminants urbanistiques

Mixité des usages

Proximité

Densité

Esthétique

Connectivité

Continuité

Accessibilité

«Marchabilité»

«Cyclabilité»

Sécurité routière

*Sentiment de sécurité
personnelle*

Catégorisation des cibles d'intervention

Pôles attracteurs

Zones de continuité

Axes de transit

Résultats attendus

Santé

↓ Maladies liées
à sédentarité

↓ Accidents

↓ Coûts de la
santé

↑ Inclusion
sociale

↑ Qualité de vie

Préservation de l'environnement

Augmentation de la sécurité

Valorisation des transports en commun

Dynamisation du milieu urbain

Attractivité touristique

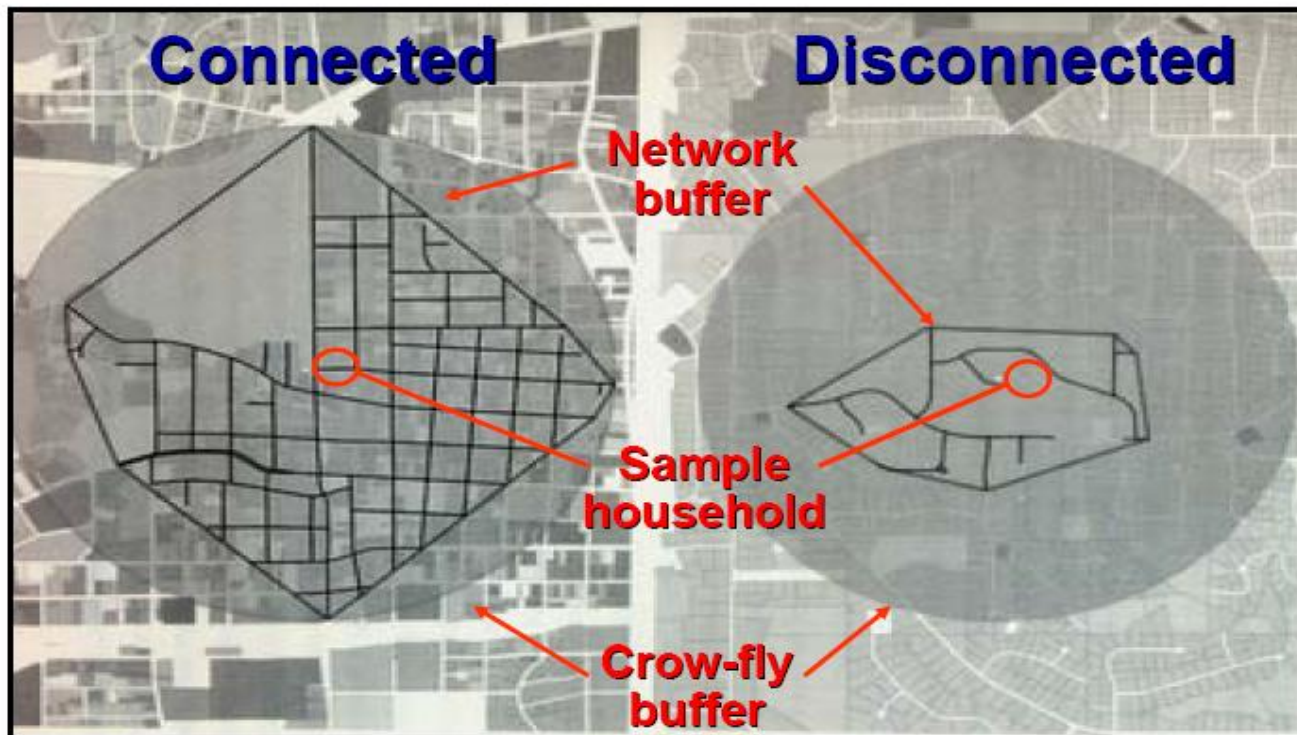
Proximité - Accessibilité - Mixité des usages - Densité des destinations - Esthétique - Continuité - Sentiment de sécurité



Le jeu des sept différences !

Lavadinho S, Pini G. Développement durable, mobilité douce et santé en milieu urbain. Observatoire universitaire de la ville et du développement durable, Université de Lausanne; 2005

Connectivité - Densité des destinations



Adapted from Frank LD, Engelke, Schmid (2003). Health and Community Design: The Impact of the Built Environment on Physical Activity. Washington, D.C.: Ireland Press.

PLAN GÉNÉRAL DU PROJET MÉTAMORPHOSE



Projet Métasanté



Un nouveau type de collaboration

Groupe d'experts (ordre alphabétique)

- *Louis Boulianne, Communauté d'études pour l'aménagement du territoire, EPFL*
- *Antonio da Cunha et Maria Alonso, Fac. Géosciences et de l'environnement, UNIL*
- *Jean Simos, Institut des sciences de l'environnement, Université de Genève*
- *Dominique Von Der Mühl, Institut de l'urbain et des territoires, EPFL*
- *Marcos Weil, membre de la direction d'Urbaplan, Genève*

Groupe de travail (ordre alphabétique)

- *Reto Auer, PMU*
- *Raphaël Bize, Institut Universitaire de Médecine Sociale et Préventive*
- *Georges-André Carrel, Sports UNI*
- *Jacques Cornuz, PMU*
- *Sonia Lavadinho, Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne*
- *Rémy Schmid, PMU*
- *Benjamin Demaurex, UNIL*

Bize R., Auer R., Cornuz J., 2015. Métasanté : promouvoir l'activité physique et la santé au sein du programme urbanistique lausannois Métamorphose. *Urbia : ville, santé et urbanisme* 18 pp. 57-69.

3 objectifs IUMSP

Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Lausanne

Promotion de la santé et AP - 3 objectifs

- **Faire bouger les gens « sans qu'ils s'en aperçoivent »**
 - si l'homme du 21e siècle est devenu sédentaire, ce n'est pas dans sa nature, « programmé » qu'il est à devoir se dépenser.
- **Permettre à celles et ceux qui souhaitent marcher et se promener, de le faire sans obstacles majeurs**
 - Y compris pour les personnes avec des capacités physiques réduites
- **Faciliter la mise à l'agenda de l'activité physique, du mouvement, du sport**
 - chez celles et ceux qui veulent dépenser de l'énergie, se ressourcer, sans devoir se déplacer à l'extérieur de leur ville.

Des études de cas - bon exemple

Etude de cas : Boulevard du Général de Gaulle, Nantes



L'entrée de ville aux abords du site des Prés-de-Vidy présente actuellement un caractère très routier. Or, ce lieu pourrait être envisagé comme un condensateur des mobilités douces autour du stade. La vérification de l'opportunité de construire un P+R à l'intérieur de la boucle de l'autoroute de la Bourdonnette devrait de plus être sérieusement envisagée en regard d'aménagements alternatifs.

Une solution intéressante est le **déclassement en boulevard urbain** comme par exemple à Nantes. Cette transformation a permis un partage par tous les modes de circulation: voitures, transports en commun, piétons et vélos. Cette ancienne

Des études de cas - contre exemple

Etude de cas : passage souterrain



Ce type de **passage souterrain** trouvé à Londres est un exemple d'**aménagement à éviter** le plus possible. En effet, les dimensions étroites et le manque de luminosité en font un endroit peu sécurisant et donc peu propice à l'activité physique. Toutefois si le recours à un tel passage souterrain s'avérait être la seule possibilité retenue pour les Prés-de-Vidy, la luminosité ainsi que l'espace à disposition devraient être soigneusement adaptés, à l'instar de ce qui a pu être réalisé sous la route de Genève entre le Rolex Learning Center et l'hôtel Starling sur le site de l'EPFL

Des recommandations (1)

Intervention	Niveau de preuve
1) Concevoir les rues de manière à les connecter en maintenant un maillage fin, plus favorable à la pratique des modes actifs. [10]	+++
2) Renforcer la desserte du site en transports publics et l'intermodalité avec les modes actifs. [11]	++
3) Favoriser les liaisons qui donnent accès aux espaces verts à proximité des Prés-de-Vidy (Vallée de la Jeunesse, Parc Bourget, Dorigny) [12]	++
4) Maximiser le potentiel de connexions avec le contexte de l'environnement urbain autour des Prés-de-Vidy en identifiant les principaux attracteurs et en anticipant les connexions futures (cimetière, projet Aligro)	++
5) Créer des espaces publics attractifs, pour des séjours liés aux loisirs mais aussi aux activités quotidiennes, facilement accessibles pour les piétons et les cyclistes.	+

Des recommandations (2)

Intervention

Niveau de preuve

6) Favoriser la marchabilité et la mixité des usages en concevant des passerelles pouvant être empruntées aussi bien à pied qu'à vélo, par les promeneurs ou joggeurs, ainsi que les cyclistes novices ou expérimentés. [16]

++

7) Promouvoir des franchissements de routes de préférence à niveau, voire aériens, à largeur confortable. Les passages souterrains sont à utiliser en dernier recours. Prêter attention à leur esthétique, ainsi qu'au sentiment de confort et de sécurité.

+

8) Relier ces passerelles avec le reste du réseau, en prêtant attention à leur visibilité de jour comme de nuit.

+

Do you speak PDL-PPA ?

- *Epidémiologie, déterminants de la santé*
- *Facteurs de risque, odds ratio*
- *Prévalence, incidence*
- *Essais contrôlés randomisés*



- *Concours d'urbanisme (et ses objectifs)*
- *Plans directeurs communaux, plans directeurs localisés*
- *Plans partiels d'affectation, plans de quartier, plans localisés de quartier, etc.*
- *Permis de construire*

Programme du concours de projet 2011

Métamorphose – Prés-de-Vidy
Réalisation d'un complexe sportif et multifonctionnel
Programme du concours de projets et d'idées

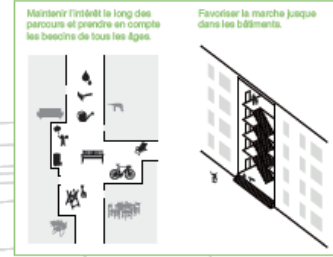
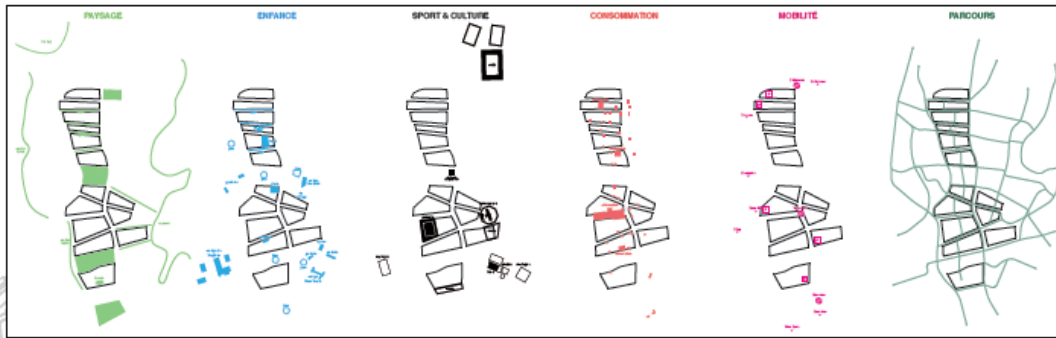
Page 46

5.2.2 Projet Métasanté

La sédentarité est un problème majeur de santé publique. La modification de l'environnement construit est un moyen d'augmenter l'activité physique chez les personnes sédentaires, notamment en rendant l'environnement favorable aux déplacements à pied et à vélo.

La Polyclinique Médicale Universitaire (PMU), dans sa mission de promotion de la santé, a été mandatée par la Ville de Lausanne pour intégrer la santé dans le projet Métamorphose. Pour ce faire, elle a réuni plusieurs experts dans le domaine de l'urbanisme et de l'aménagement du territoire. Ce groupe a édité, au travers du projet « Métasanté », les recommandations générales suivantes à intégrer dans le projet Métamorphose : favoriser l'activité physique (déplacements à pied et vélo) en veillant aux aspects accessibilité, continuité, sécurité, « marchabilité » et « cyclabilité ».

Des recommandations spécifiques à la conception du complexe des Prés-de-Vidy, et plus particulièrement du stade et de ses alentours, seront communiquées ultérieurement au lauréat du concours.



1 PARCOURS
Générer à travers un réseau de parcours une perméabilité forte au sein de l'écoquartier en continuité des quartiers voisins, afin de créer de multiples cheminements continus et en boucle adaptés à de multiples usages et à tous les âges.

2 ATTRACTEURS
Encourager la mobilité active à l'intérieur du quartier en ponctuant les parcours avec des attracteurs (point de vue, parc, équipement, etc.) et des éléments de destination quotidienne (places de jeux, commerces, etc.) répartis et en lien avec les quartiers voisins.

3 LIENS INTERQUARTIERS
Connecter le quartier aux quartiers voisins par des cheminements aménagés continus (promenades, boucles, passages piétons, etc.).

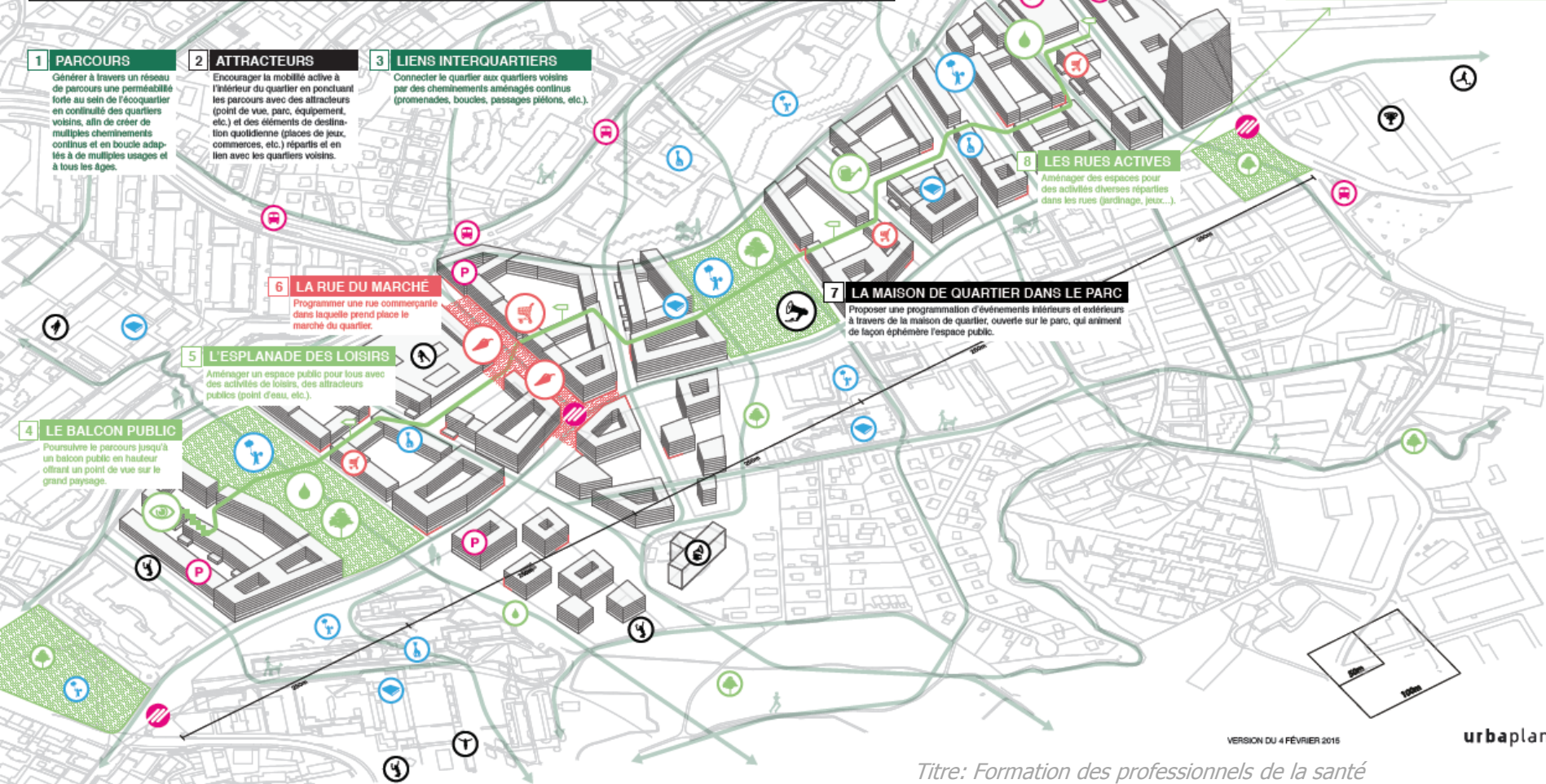
4 LE BALCON PUBLIC
Poursuivre le parcours jusqu'à un balcon public en hauteur offrant un point de vue sur le grand paysage.

5 L'ESPLANADE DES LOISIRS
Aménager un espace public pour tous avec des activités de loisirs, des attracteurs publics (point d'eau, etc.).

6 LA RUE DU MARCHÉ
Programmer une rue commerciale dans laquelle prend place le marché du quartier.

7 LA MAISON DE QUARTIER DANS LE PARC
Proposer une programmation d'événements intérieurs et extérieurs à travers de la maison de quartier, ouverte sur le parc, qui anime de façon éphémère l'espace public.

8 LES RUES ACTIVES
Aménager des espaces pour des activités diverses réparties dans les rues (jardinage, jeux...)



Formation des professionnels de la santé:

Le programme PAPRICA

Programme de formation

Module 1: Représentations et connaissances théoriques

- Etude des représentations liées à l'activité physique
- Synthèse des connaissances des liens entre l'activité physique et la santé, selon le questionnaire d'évaluation des besoins



Module 2: Entretien motivationnel

- Présentation et analyse de deux séquences vidéo simulant deux entretiens entre un médecin et un patient sédentaire. Identification de quelques «outils» propices à favoriser un possible changement de comportement
- Exercice d'entretien motivationnel en grand groupe



Programme de formation

Module 3: Activité physique pratique

- Expérimentation d'une activité physique d'intensité modérée et des différents indicateurs d'intensité (échelle de Borg, fréquence cardiaque, souffle, etc.)
- Stabilisation posturale. Mise en pratique d'un concept de gainage (sollicitant la ceinture pelvienne)



Module 4: Présentation des outils d'aide au conseil

- Brève présentation du matériel disponible pour le conseil en activité physique



Evaluation

Site Internet: [homepage](#)

IUMSP

Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Lausanne

Site Internet: www.paprica.ch

PAPRICA
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION IN PRIMARY CARE

PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU CABINET MÉDICAL


HOME **PROFESSIONNELS** PARTICULIERS MÉDIA CONTACT Deutsch Français

PROFESSIONNELS

PETITE ENFANCE

PAPRICA offre les connaissances et savoir-faire pour promouvoir le mouvement auprès des 0 - 6 ans

- > Quatre heures de formation transdisciplinaire
- > Un manuel de référence commun aux professionnels de santé
- > Des outils didactiques pour favoriser le mouvement des familles



[>> en savoir plus](#) [>> s'inscrire à la formation](#)

ADULTES

PAPRICA offre les connaissances et savoir-faire pour promouvoir l'activité physique


- > Quatre heures de formation
- > Un manuel de référence
- > Des outils didactiques

PARTICULIERS

PETITE ENFANCE

Comment bouger avec son enfant

- > Cinq dépliants à télécharger
- > Des infos et des idées pour du mouvement dans la vie de tous les jours
- > 0 - 9 mois // 9 - 18 mois // 18 mois - 2.5 ans // 2.5 - 4 ans // 4 - 6 ans



[>> en savoir plus](#)

ADULTES

PAPRICA offre des informations pour se remettre en mouvement

- > Une brochure avec des informations pratiques
- > Des exercices de force et de souplesse
- > Les activités de votre région

Professionnels : PAPRICA - Windows Internet Explorer fourni par les Ligues de la santé

http://www.paprica.ch/WP_1/?cat=4

Fichier Edition Affichage Favoris Outils ?

Professionnels : PAPRICA

home Professionnels Particuliers

Paprica Inscription Déroulement Infos pratiques **Outils** Documents Liens

PAPRICA
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION IN PRIMARY CARE

PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU CABINET MÉDICAL

Pour les professionnels de la santé


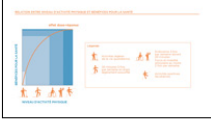

Madame, Monsieur, Chers Confrères,

L'activité physique quotidienne a fait ses preuves aussi bien en prévention que comme intervention thérapeutique. Se mettre régulièrement en mouvement peut amener à une amélioration des facteurs de risque cardiovasculaires, à un changement de la composition corporelle, mais aussi à une nette amélioration de la qualité de vie et de l'estime de soi.

Tout ceci est bien théorique. Mais comment conseiller une activité physique à des patients réticents, qui ont parfois vécu des expériences négatives lors de cours de gymnastique dans leur enfance par exemple et qui n'ont aucune envie de bouger? La plupart d'entre nous se découragent.

La Policlinique Médicale Universitaire de Lausanne, associée à une équipe multidisciplinaire rassemblant entre autres des spécialistes du domaine de l'activité physique, de l'entretien motivationnel et des médecins généralistes, a mis sur pied une formation d'un après-midi sur le conseil en activité physique au cabinet médical afin de nous aider dans cette entreprise ardue. Dans une atmosphère agréable, détendue et motivante, nous allons d'abord revoir les différentes spécificités du conseil en activité physique à travers une discussion, des vidéos et des exercices pratiques. Nous allons ensuite exercer les techniques de l'entretien motivationnel appliquées au domaine de l'activité physique. Enfin, nous allons nous mettre en mouvement pour éprouver et apprendre à décrire les différents niveaux d'intensité d'activité physique. Des outils pratiques seront finalement remis aux praticiens.

Nous vous encourageons vivement à participer à cette formation qui a reçu le label de

Démarrer C:\Documents and Settin... 090625_Formation PAPR... 090528_Formation PAPR... Professionnels : PAPR... Internet 100% 19:31

Concept et outils pour le conseil

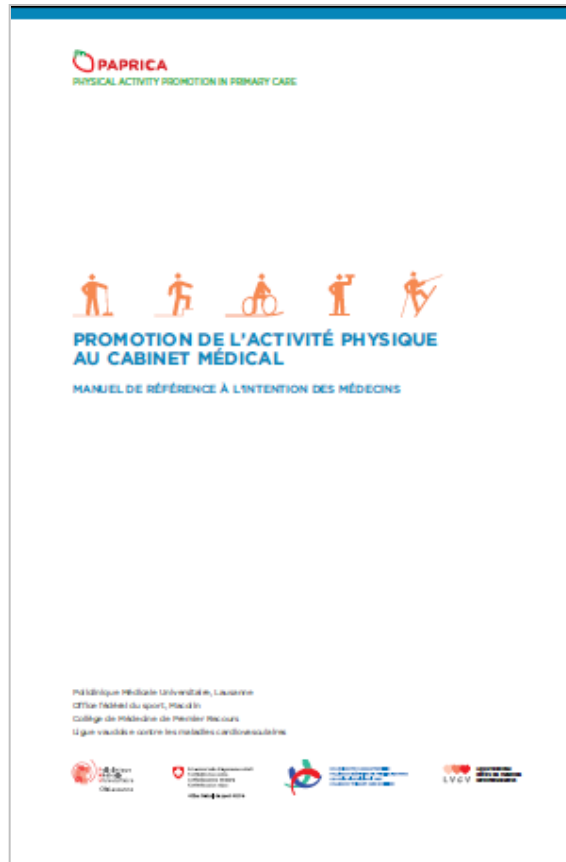
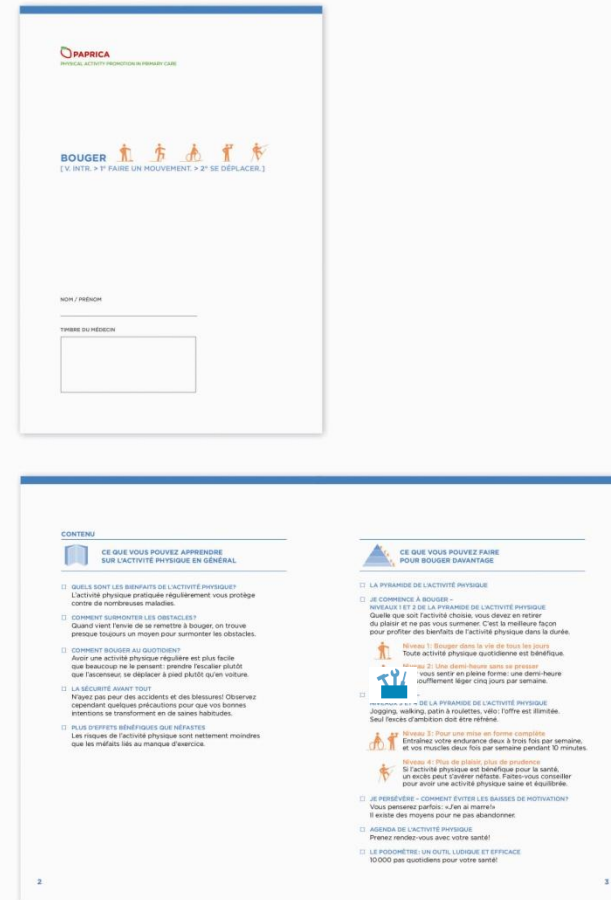


FIGURE 13
BROCHURE POUR LES PATIENTS



Outils: description des intensités d'AP

IUMSP

Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Lausanne

TABEAU 4
ESTIMATION DE L'INTENSITÉ DE L'EFFORT EN SE BASANT SUR DIFFÉRENTES SENSATIONS PHYSIQUES

	INTENSITÉ DE L'EFFORT	EXEMPLES D'ACTIVITÉS	RESPIRATION	CAPACITÉ DE PAROLE	BATTEMENTS CARDIAQUES
zone «santé pour tous»	Très légère	Marche lente, position assise	Normale	Chanter	Peu ou pas perceptibles
	Légère	Marche, ménage, cuisine, jouer d'un instrument	Accentuée	Conversation, phrases longues	Deviennent perceptibles
	Modérée	Marche rapide, jardinage, escaliers, randonnée, vélo de loisir, nage, danse	Légèrement accélérée	Conversation ordinaire	Augmentation modérée de la fréquence perçue
	Modérée à élevée	Footing léger, marche en montagne, sports légers, porter des charges, pelleter	Accélérée	Phrases courtes	Augmentation importante de la fréquence perçue
	Elevée	Course à pied, marathon, sports	Très rapide	Phrases très courtes	Sensation de palpitation au niveau du cou
	Très élevée	Sprint	Hors d'haleine	Mots	Forte sensation de palpitation généralisée

http://www.paprica.ch/wp-content/uploads/2009/04/ex_force1.pdf - Windows Internet Explorer fourni par les Ligues de la santé

http://www.paprica.ch/wp-content/uploads/2009/04/ex_force1.pdf

Fichier Edition Atteindre Favoris ?











http://www.paprica.ch/wp-content/uploads/2009/04/...

Rechercher

66.7%

3 / 8

EXEMPLES D'EXERCICES POUR L'ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE

	POSITION INITIALE	POSITION FINALE	
<p>Exercice 1: Stabilité globale du tronc</p> <p>Appui facial sur les avant-bras. Contracter les muscles profonds de l'abdomen, corps tendu, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.</p> 		<p>Lever une jambe tendue d'une hauteur de pied au maximum (alterner pied gauche et pied droit); garder le corps stable.</p>	
<p>Exercice 2: Stabilité globale du tronc</p> <p>Appui latéral sur un avant-bras, chevilles, hanches et épaules sur une même ligne. Contracter les muscles profonds de l'abdomen.</p> 		<p>Lever et baisser le bassin en touchant légèrement le sol; éviter la rotation du bassin vers l'arrière.</p>	
<p>Exercice 3: Stabilité globale du tronc</p> <p>Position couchée dorsale, une jambe fléchie. Lever l'autre.</p> 		<p>Lever et baisser le bassin en effleurant le sol; cuisse et tronc alignés.</p>	
<p>Exercice 4: Dorsaux</p> <p>Position couchée ventrale, jambes tendues en rotation externe, tête dans le prolongement de la colonne, bras écartés à angle droit à la hauteur des épaules, mains de chaque côté de la tête.</p> 		<p>Lever et baisser le haut du corps ainsi que les bras dans la position indiquée en stabilisant les omoplates vers le bas et la colonne vertébrale; garder la tête dans le prolongement de la colonne; ne pas lever la tête de plus de 10 à 15 cm.</p>	
<p>Exercice 5: Dorsaux</p> <p>Position couchée ventrale, jambes et bras tendus.</p> 		<p>Lever en alternance le bras et la jambe opposés de 10 à 15 cm du sol, tandis que la tête reste</p>	

Terminé

Zone inconnue

Erreur sur la page.

Article scientifique :
Durre, D., Schütz, Y., "Méthode des outils analytiques pour la prise en charge de l'abaissement du bassin", in: "Prévention", 2009, 9, 107.

Source des données: outils analytiques pour la prise en charge de l'abaissement du bassin (disponibilité, motivation, nutrition, comportement et des outils analytiques)

Démarrer C:\Documents and Sett... 090528_Formation PAPR... Boîte de réception - Mic... Outils : PAPRICA - Wind... http://www.paprica.c... 50% 11:16



Recevoir les cours par email

|| Voir les cours >>

Des cours près de chez vous

Nordic Walking | Walking | Running | Aquagym | Fitgym

Les cours Allez Hop Romandie sont donnés par plus de 150 monitrices et moniteurs spécialement formés. Ils vous proposent une activité physique régulière et favorable à la santé. Les cours sont donnés en groupe et adaptés à la condition physique de chacun-une.

>> Trouver les cours de ma région

LE PARRAIN
D'ALLEZ HOP ROMANDIE

SERGE
ASCHWANDEN



Devenir moniteur
6 jours de formation



Pas trouvé de cours?

Contactez
les monitrices et moniteurs
de votre région
pour connaître
leurs futurs cours

>> plus d'info

Mozilla Firefox

http://www.allezhop-romandie.ch/

Allez HOP ROMANDIE

<< Retour au site

login moniteurs

Site en construction.

ALLEGHOP-ROMANDIE

Allez Hop Romandie
Des cours près de chez vous

Allez Hop Romandie propose des cours d'activité physique modérée. Ces cours sont régionalisés, bon marché et enseignent des disciplines facilement accessibles.

Nordic Walking | Walking | Running | Aïkagym | FR0ym

Les cours Allez Hop sont donnés par plus de 100 moniteurs et moniteurs spécialement formés à la thématique activité physique et santé.

Envie de bouger?
Pour chercher un cours, sélectionnez la région où vous êtes et voulez vous choisir. Le cours une fois trouvé, il vous suffit de contacter la monitrice ou le moniteur responsable. Ses coordonnées apparaissent en cliquant sur son nom.

Allez Hop Romandie est un programme de promotion de la santé des Ligues de la santé. Il est soutenu par les cantons romands et Promotion Santé Suisse.

Revenir périodiquement les cours des régions sélectionnées par email

Valider >>

Nordic Walking

mailto:corinne.beretta@fvs.vd.ch

Mozilla Firefox

http://www.allezhop-romandie.ch/index.php?aid=period_start

http://www.allezhop...aid=period_start

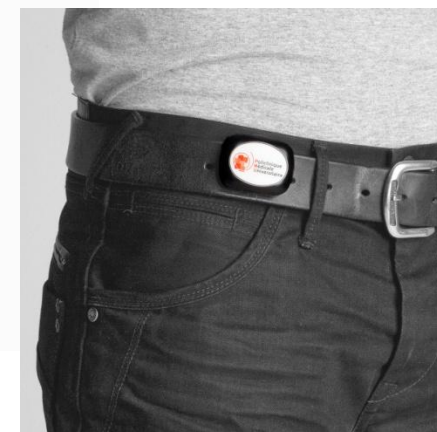
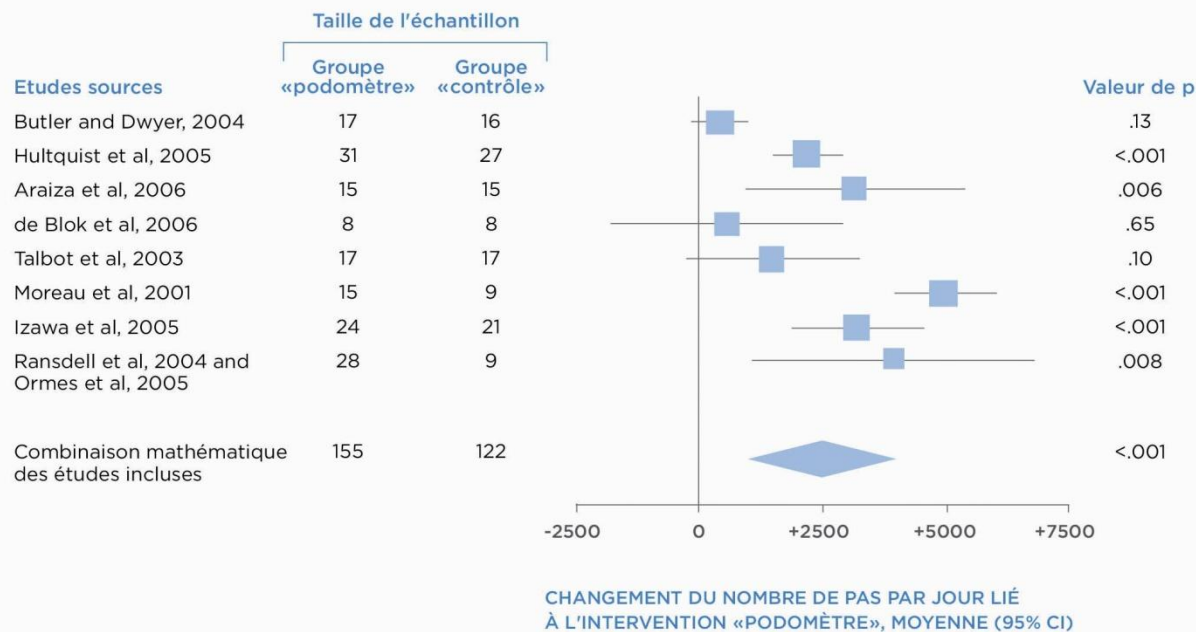
Nordic Walking

Type de cours	Lieu	Jour	Heure	Période	Leçons	Prix	Contact
Activité libre	Assens Parc Salle villageoise	Samedi	10.00 12.30	17.10.09 17.10.09	1	Fr. 10	Martine Daetwyler
Cours	Vucherens Collège de Vucherens	Mardi	19.00 20.30	08.09.09 10.11.09	8	Fr. 100	Patrick Schmidt
Cours	Vucherens Collège de Vucherens	Samedi	9.00 10.30	05.09.09 07.11.09	8	Fr. 100	Patrick Schmidt
Rencontre	Echallens 1er RDV Place du Pont	Vendredi	13.35 15.05	04.09.09 04.12.09	11	Fr. 90	Claire-Lise Zürcher
Rencontre	Echallens 1er RDV Place du Pont	Jeudi	19.30 21.00	03.09.09 08.10.09	6	Fr. 60	Claire-Lise Zürcher
Rencontre	Echallens 1er RDV Place du Pont	Jeudi	9.00 10.30	03.09.09 03.12.09	11	Fr. 90	Claire-Lise Zürcher
Cours	Echallens Parking Place du Pont	Jeudi	13.45 15.00	03.09.09 26.11.09	10	Fr. 100	Claire-Lise Zürcher
Rencontre	Echallens 1er RDV Place du Pont	Mardi	13.35 15.05	01.09.09 01.12.09	11	Fr. 90	Claire-Lise Zürcher
Rencontre	Echallens 1er RDV Place du Pont	Lundi	12.15 13.30	31.08.09 30.11.09	11	Fr. 90	Claire-Lise Zürcher
Rencontre	Echallens 1er RDV Place du Pont	Lundi	19.30 21.00	31.08.09 30.11.09	11	Fr. 90	Claire-Lise Zürcher
Cours	Echallens Parking Place du Pont	Lundi	9.30 10.45	31.08.09 23.11.09	10	Fr. 100	Claire-Lise Zürcher
Cours	Sullens Grande salle	Jeudi	18.30 19.45	23.04.09 18.06.09	9	Fr. 100	Marie-Christine Pitton
Rencontre	Echallens Place du Pont	Jeudi	18.00 19.15	09.04.09 22.10.09	29	Fr. 50	Franziska Rossi

Nom: Patrick Schmidt
Tél.: 021 905 21 74
Mobile: 079 860 45 25
E-mail: pa.schmid@run4live.com
Site internet: http://www.run4live.com
Remarques: Locations des bâtons: 30.-CHF

Efficacité du podomètre

FIGURE 14
RÉSULTATS DES ESSAIS CLINIQUES RANDOMISÉS AYANT TESTÉ L'EFFICACITÉ DU PODOMÈTRE
COMME OUTIL DE PROMOTION DE LA MARCHÉ (ADAPTÉ DE BRAVATA 2007)



Bravata DM, Smith-Spangler C, Sundaram V, et al. Using Pedometers to Increase Physical Activity and Improve Health: A Systematic Review. JAMA 2007;298:2296-304.

Outils: nouvelles technologies **IUMSP**

Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Lausanne

Efficacité des nouvelles technologies

- Interventions ciblant arrêt de la cigarette et celles ciblant promotion AP = plus efficaces
- Personnalisation des messages = plus grande efficacité
- Fréquence des messages personnalisée = plus grande efficacité
- Un grand nombre d'applications AP pour smartphone ne sont pas « evidence-based » dans leur conception et dans les messages délivrés

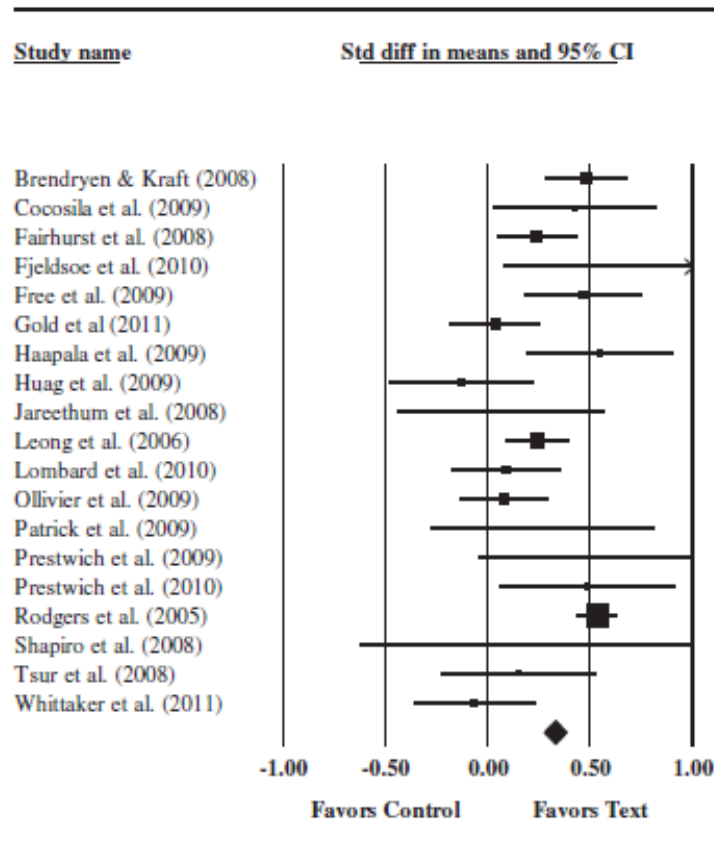


Fig. 1. Forest plot of effect sizes and 95% confidence intervals representing the impact of text messaging-based interventions on health-related outcomes.

Head K. J., Noar S. M., Iannarino N. T., Grant Harrington N. Efficacy of text messaging-based interventions for health promotion: a meta-analysis. *Social science & medicine*. 2013 Nov;97:41-8.

Kirwan M., Duncan M., Vandelanotte C. Smartphone apps for physical activity: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*. [Conference Abstract]. 2013 December;16:e47.

Merci pour votre attention!

raphael.bize@chuv.ch

L'opinion d'un échantillon de médecins romands

Méthodes

- Interviews semi-structurées
- 16 médecins romands
- Thèmes explorés:
 - **Etat des lieux** en matière de dépistage et de conseils
 - **Manière** de délivrer le conseil en activité physique
 - **Barrières** à la mise en pratique

Résultats

■ Etat des lieux

- Dépistage de la sédentarité avec les nouveaux cas
- Conseils de promotion de l'activité physique plutôt en prévention secondaire
- Bénéfices mieux reconnus par les médecins actifs:
 - « ...l'expérience propre du praticien en matière d'activité physique est décisive à l'égard de la pratique du conseil... »

■ Manière de délivrer le conseil

Souhaits:

- Approche commune aux autres thèmes de prévention et de promotion de la santé:
 - Stades du changement de comportement
 - Entretien motivationnel
- Nécessité d'une meilleure connaissance des ressources pour la pratique d'une act. phys.

■ Barrières

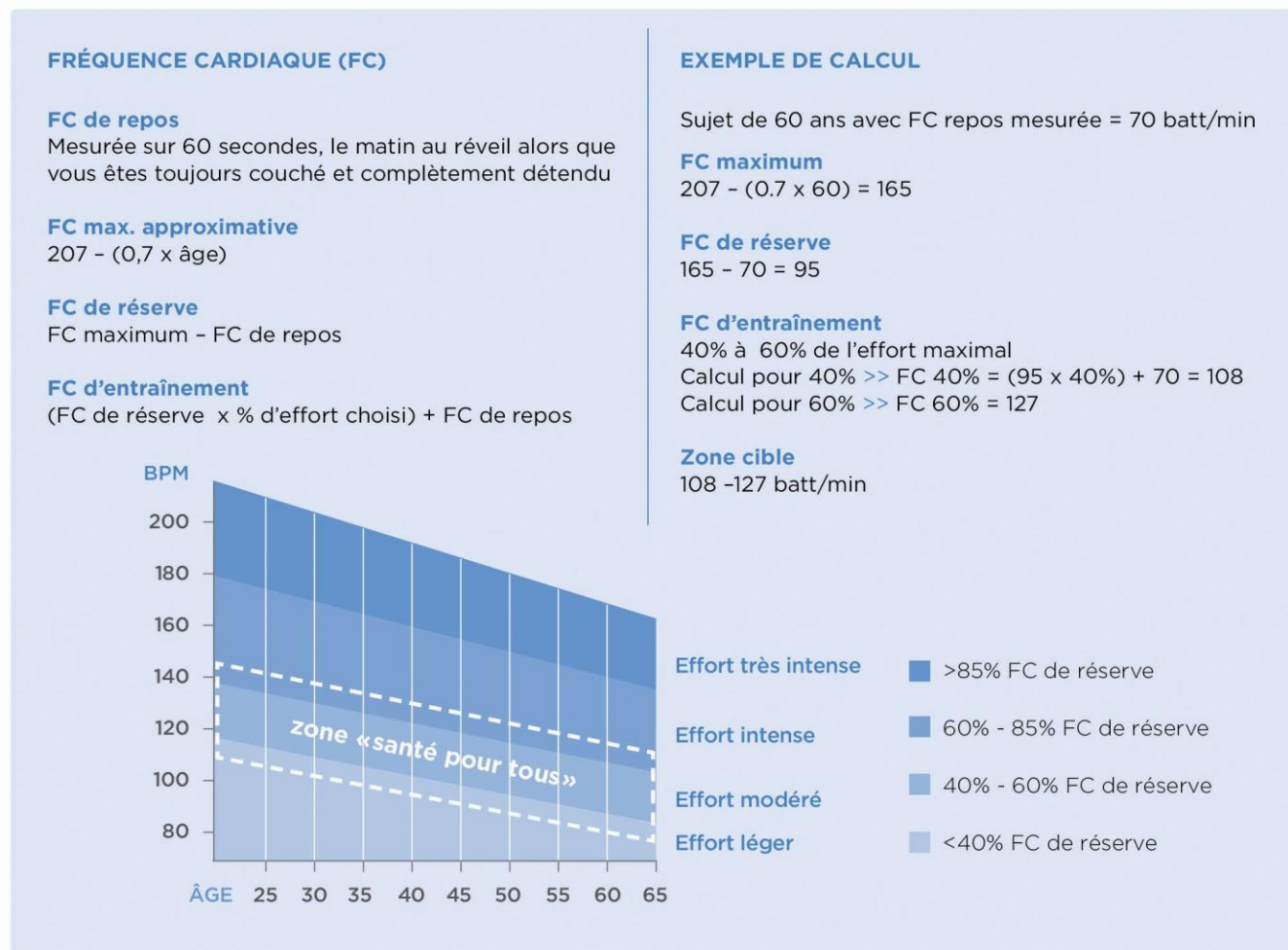
- Manque de temps
- Compétition avec les autres tâches:
 - « ...suivant ce que les gens m'amènent, je perds un peu de systématique. Je suis un peu débordé par les plaintes intermédiaires. Avec les patients chroniques, c'est pas toujours facile de garder une ligne de conduite, une certaine rigueur... »
- Manque de reconnaissance tarifaire

- Manque de formation:
 - « ...les généralistes ne sont pas assez conscients que promouvoir l'activité physique peut être aussi efficace qu'un peu de Séropram... »
- Mise en doute de l'efficacité:
 - « ...on sait qu'il y a des patients chez qui ça ne marchera pas... »
- Crainte d'être perçu comme un « moralisateur »:
 - « ...je pense qu'être sédentaire c'est très stigmatisant... »
- Méconnaissance des recommandations

En conclusion...

- Degré variable d'adhérence
- Crainte d'une trop grande complexité
- Souhait d'une approche coordonnée de promotion de la santé
 - « ...chaque message de prévention à sa valeur, alors on souhaiterait savoir mieux mettre les priorités, par exemple: sur 30 messages préventifs, est-ce qu'il y en a 5 qui sont plus ciblés pour ce patient?... »

FIGURE 10
MÉTHODE DE KARVONEN MODIFIÉE: ESTIMATION DE L'INTENSITÉ DE L'EFFORT EN SE BASANT SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE (ADAPTÉ DE GELLISH 2007; KARVONEN 1988)



Outils: Podomètre

TABLEAU 3
GUIDE D'ENTRETIEN POUR LE CONSEIL EN ACTIVITÉ PHYSIQUE (ADAPTÉ DE SMITH 2008; MILLER 2002)

ASK	Demander la permission d'aborder le sujet	
ASSESS	Durée	Comptabiliser seulement les sessions d'au moins 10 minutes consécutives
	Intensité	Légère Modérée Elevée
	Fréquence	Quotidienne Hebdomadaire Mensuelle
	Modalité	Marche Vélo Etc.
	Contexte	Déplacements Loisirs Activités professionnelles Travaux domestiques
ADVISE	Idéalement sessions ≥ 30 min A une intensité modérée 5 jours par semaine	
AGREE	Ce que le patient est prêt à faire	
ASSIST	Aide à la recherche de solutions Informations pratiques Utilisation d'un podomètre Etc.	
ARRANGE	Suivi lors d'une prochaine visite	

ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

Esprit

Collaboration
 Evocation
 Autonomie

Principes

Exprimer l'empathie
 Développer les divergences
 Rouler avec la résistance
 Soutenir l'efficacité

Outils

Questions ouvertes
 Valorisation
 Ecoute réflexive
 Résumé

Buts

Explorer l'ambivalence
 Susciter le discours-changement

Outils: Description intensité effort

TABLEAU 5
ÉCHELLE DE BORG: ESTIMATION DE L'INTENSITÉ DE L'EFFORT EN SE BASANT
SUR UNE SENSATION PHYSIQUE GLOBALE (ADAPTÉ DE BORG 1998)

PRINCIPES THÉORIQUES

L'échelle de Borg représente une mesure subjective de l'intensité de l'effort; l'appréciation de cette intensité se fait par la personne même qui effectue l'effort, et doit rendre compte de la difficulté globale ressentie au moment où l'activité physique est pratiquée. Bien que cette mesure soit subjective, l'estimation de l'effort perçu par la personne fournit une assez bonne indication sur le degré de sollicitation qu'il impose à son organisme (c. à d. sur le pourcentage d'effort qu'il effectue par rapport à sa capacité maximale).

CONSIGNES D'UTILISATION

Pendant l'effort, concentrez-vous sur votre ressenti global en tenant compte de la fatigue musculaire et générale. Reportez-vous à l'échelle de perception de Borg, allant de 6 à 20, et prenez le nombre qui correspond le mieux à ce que vous ressentez sur le moment. Ce nombre vous donne une bonne idée de l'intensité de votre activité et vous guide pour déterminer si vous devez accélérer ou ralentir votre rythme en fonction de l'intensité visée.

aucun effort	6	LÉGÈRE
extrêmement facile	7	
	8	
très facile	9	
	10	
facile	11	MODÉRÉE
	12	
moyennement difficile	13	
	14	ÉLEVÉE
difficile	15	
	16	
très difficile	17	
	18	
extrêmement difficile ou épuisant	19	
exténuant	20	

Outils: méthode de Karvonen

Proximité - Accessibilité - Mixité des usages - Densité des destinations - Esthétique - Continuité - Sentiment de sécurité



Le jeu des sept différences !

Lavadinho S, Pini G. Développement durable, mobilité douce et santé en milieu urbain. Observatoire universitaire de la ville et du développement durable, Université de Lausanne; 2005

De la théorie aux propositions concrètes

1 PARCOURS

Générer à travers un réseau de parcours une perméabilité forte au sein de l'écoquartier en continuité des quartiers voisins, afin de créer de multiples cheminements continus et en boucle adaptés à de multiples usages et à tous les âges.

2 ATTRACTEURS

Encourager la mobilité active à l'intérieur du quartier en ponctuant les parcours avec des attracteurs (point de vue, parc, équipement, etc.) et des éléments de destination quotidienne (places de jeux, commerces, etc.) répartis et en lien avec les quartiers voisins.

3 LIENS INTERQUARTIERS

Connecter le quartier aux quartiers voisins par des cheminements aménagés continus (promenades, boucles, passages piétons, etc.).

4 LE BALCON PUBLIC

Poursuivre le parcours jusqu'à un balcon public en hauteur offrant un point de vue sur le grand paysage.

5 L'ESPLANADE DES LOISIRS

Aménager un espace public pour tous avec des activités de loisirs, des attracteurs publics (point d'eau, etc.).

6 LA RUE DU MARCHÉ

Programmer une rue commerçante dans laquelle prend place le marché du quartier.

7 LA MAISON DE QUARTIER DANS LE PARC

Proposer une programmation d'événements intérieurs et extérieurs à travers de la maison de quartier, ouverte sur le parc, qui anime de façon éphémère l'espace public.

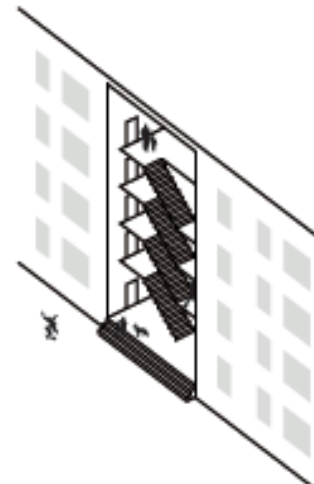
8 LES RUES ACTIVES

Aménager des espaces pour des activités diverses réparties dans les rues (jardinage, jeux...).

Maintenir l'intérêt le long des parcours et prendre en compte les besoins de tous les âges.



Favoriser la marche jusqu'à dans les bâtiments.



Liste des offres d'activité physique



ADRESSES INTERNET À L'USAGE DES PARTICULIERS

Policlinique Médicale Universitaire, Lausanne
Office fédéral du sport, Macolin
Collège de Médecine de Premier Recours
Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires



ADRESSES INTERNET À L'USAGE DES PARTICULIERS

Offres d'activité physique supervisées

» Allez Hop Romandie
www.allezhop-romandie.ch
Des cours près de chez vous: Nordic Walking, Walking, Running, Aquagym, Fitgym.
Offre bon marché à consulter selon la localité.

» Ecole Club Migros
www.ecole-club.ch
Nombreux cours donnés dans une cinquantaine de centres.

» Centres de Fitness
www.qualified.ch
Moteur de recherche de centres de fitness certifiés Qualitop (label de qualité).

» Services des sports des communes et cantons
www.servicedesports.ch
Coordonnées des services des sports pour des informations concernant les infrastructures sportives, les clubs et offres locales.
VD et Lausanne: www.seps.vd.ch; www.lausanne.ch/sport
GE et Ville: www.geneve.ch/sport; www.ville-ge.ch/sports
NE: www.sportville.ch
JU: www.jura.ch/sport
FR et Ville: <http://admin.fr.ch/sspo/tr/pub/index.cfm>; www.fr.ch/villefrbourg/sports

» Clubs de sport en Suisse
www.feelek.ch/vv/bewegung/sport/sp_ortvereine/F_abfrage.asp
Moteur de recherche des clubs de sports selon la localité.

» Espace Prévention (VD)
www.espace-prevention.ch
Centres régionaux organisant des cours (Walking, gym, aquagym, backademy, etc.).
Localisation des centres: Nyon, Morges, Yverdon-les-Bains, Lausanne, Vevey, Aigle.

» Guide sportif de la région lausannoise (VD)
www.guidesportif.ch
Recherche d'offres d'activités selon la discipline ou la commune en région lausannoise.
Recensement des clubs sportifs.

» Ligue suisse contre le rhumatisme et ligues cantonales
www.rheumaliga.ch (044 487 40 00, secrétariat central)
Cours d'activité physique et conseils destinés aux personnes souffrant de troubles ostéo-articulaires.

» Pro Senectute
www.pro-senectute.ch (021 925 70 10, secrétariat romand)
Nombreux cours d'activité physique (gym, danse, randonnée) destinés aux aînés.

Offres d'activité physique non supervisées

» Ca marche! Bouger plus, manger mieux (VD)
www.ca-marche.ch (021 623 37 90 - Alexia Fournier, Ligues de la santé)
Programme cantonal de promotion de l'activité physique et de l'alimentation équilibrée.
Recensement exhaustif des clubs et des manifestations sportives dans le canton de Vaud.
Module rencontre pour trouver un partenaire de sport.

» Parcours Vita
www.parcoursvita.ch (026 430 06 06)
500 parcours balisés et gratuits pour l'entraînement de l'endurance et de la force.
Recherche des parcours à l'aide d'une carte de la Suisse jalonnée.

» Swiss Trails
www.swisstrails.ch
Choix d'itinéraires à parcourir à vélo, VTT, rollers, à pied ou en canoë dans toute la Suisse.

» Helsana Trails
www.helsana.ch/trail_fr
80 parcours balisés et ornés de panneaux offrant des conseils d'entraînement et expliquant des techniques (course à pied, marche nordique). Recherche des parcours à l'aide d'une carte de la Suisse jalonnée.