

Faciliter la prescription d'activité physique par les professionnels de la santé au moyen de ressources en ligne en libre accès

Par Derin Karacabeyli, Kaila Holtz, M.D., M. Sc. et Kam Shojania, M.D., FRCPC

Introduction

La sédentarité est un problème de santé publique d'envergure mondiale¹, et la pratique régulière d'activité physique est l'un des plus puissants facteurs de risque modifiables liés à la prévention et à la prise en charge des maladies chroniques². On a démontré que l'activité physique régulière réduit l'incidence des maladies cardiovasculaires, des AVC, de l'hypertension, du diabète de type 2, de certains cancers et de la mortalité prématurée, toutes causes confondues³. Chez les patients présentant de l'arthrite inflammatoire et de l'arthrose, l'activité physique régulière atténue la douleur signalée et améliore le fonctionnement ainsi que la qualité de vie^{4,5}. Malgré l'abondante quantité de données probantes confirmant le rôle de l'activité physique régulière dans la prévention et la prise en charge des maladies chroniques, la sédentarité demeure la norme. En 2013, au Canada, 78 % des adultes et 91 % des jeunes ne respectaient pas les lignes directrices recommandant 150 minutes d'exercice d'intensité modérée et deux séances d'entraînement en force musculaire par semaine⁶.

Même si les patients sont plus susceptibles de faire de l'exercice si cela est suggéré par leur professionnel de la santé⁷, la prescription d'exercice en milieu clinique présente certains défis. Les médecins affairés signalent des obstacles tels que le manque de temps, de connaissances, de formation et de ressources^{8,9}. Grâce à www.ExRxMed.com (en anglais seulement), nous espérons donner les moyens à tous les médecins d'aborder l'activité physique d'une façon personnalisée et rapide avec chacun de leurs patients, lors de chacune de leurs visites. Voici un aperçu du cadre ACES (Ask Counsel Evaluate Send) pour orienter la discussion sur l'activité physique (tel qu'illustré à la Figure 1) :

1) Ask : Abordez le sujet de l'activité physique.

Engagez la conversation au sujet de l'activité physique au moyen d'un langage non critique et de questions ouvertes, par exemple : « Quelle activité aimez-vous faire pour rester actif? ».

Un calculateur en ligne de « signes vitaux de l'activité physique » est intégré au site Web, et nous encourageons les cliniciens à le transmettre à leurs patients à l'avance par courriel. Il permet de produire un rapport PDF imprimable pouvant servir à alimenter la conversation au sujet de l'activité physique, si le temps le permet.

2) Counsel : Conseillez aux personnes de réduire le temps qu'elles consacrent à des activités sédentaires.

Il est impératif de conseiller aux patients inactifs de réduire le temps consacré à des activités sédentaires (Figure 2). Chez les patients un peu actifs et motivés, ajoutez des exercices d'équilibre, de renforcement ou de flexibilité (Figure 3). Nous avons créé deux ressources qui illustrent une approche simple, graduelle et sûre pour accroître progressivement la fréquence, l'intensité et la variété des activités physiques hebdomadaires.

3) Evaluate : Évaluez l'aspect sécuritaire.

Nous avons inclus un lien vers le Questionnaire Menez une vie plus active¹⁰ pour permettre aux médecins de repérer les patients dont la santé cardiorespiratoire pourrait devoir être évaluée avant d'amorcer un programme d'activité physique modérée ou vigoureuse.

Figure 1

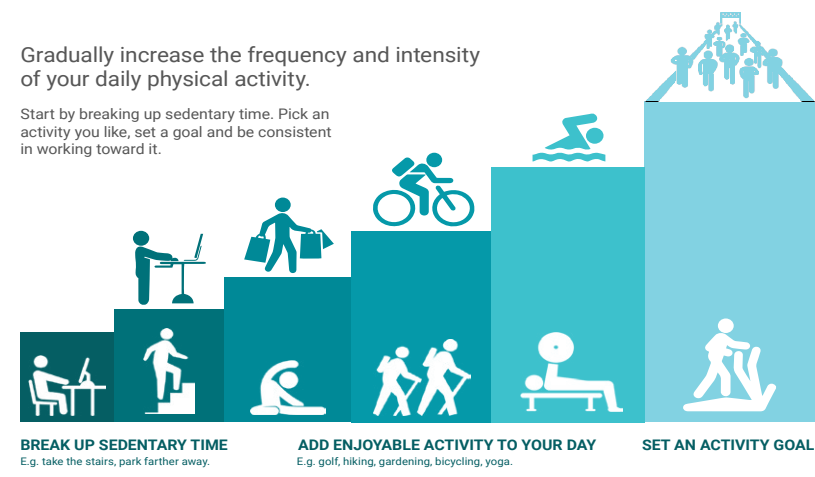
Cadre ACES pour la prescription d'activité physique (A.C.E.S. Framework of Physical Activity Prescription)*



©Exercise Prescription for Medical Professionals

* Disponible en anglais seulement.

Figure 2
Graphique de l'activité physique d'ExRxMed (ExRxMed Physical Activity Graphic)



4) Send : Au besoin, orientez le patient vers un professionnel de l'exercice certifié.

Un formulaire d'orientation est disponible afin d'encourager les patients à trouver un professionnel de l'exercice certifié qui les aidera à atteindre leurs objectifs. Nous avons établi une liste de plusieurs ressources canadiennes, et nous espérons l'enrichir ultérieurement.

Enfin, on trouve un lien vers le bloc d'ordonnances d'activité physique de « L'Exercice : un médicament » pour les cliniciens qui désirent rédiger une ordonnance officielle à l'intention de leurs patients. Nos ressources sont conçues pour être utilisées ensemble. Nous encourageons les médecins à les intégrer à leur pratique clinique en fonction de leur flux de travail, de leur population de patients et des ressources disponibles.

Conclusion

L'activité physique est un pilier inestimable de la prévention et de la prise en charge de nombreuses maladies chroniques, ainsi que de l'amélioration de la qualité de vie. Nous avons adapté l'algorithme de conseils professionnels des cinq « A »¹¹ pour élaborer un outil en ligne visant à réduire les obstacles fréquents à la prescription d'activité physique. Les prochaines étapes incluront la validation de notre outil au moyen de recherches formelles afin d'évaluer l'incidence et les résultats d'outils de conseils professionnels en ligne sur les comportements des médecins et des patients. Veuillez communiquer avec nous si une collaboration vous intéresse.

✓ Références disponibles en ligne à l'adresse :
http://cra.j.ca/index_fr.php

Derin Karacabeyli
Faculté de médecine
Université de la Colombie-Britannique
Vancouver (Colombie-Britannique)

Kaila Holtz M.D., M. Sc.
Faculté de médecine,
Division de médecine physique et de réadaptation,
Université de la Colombie-Britannique
Vancouver (Colombie-Britannique)

Kam Shojania M.D., FRCPC
Professeur clinicien et chef,
Division de rhumatologie de l'Université de la Colombie-Britannique
Directeur médical,
Programme d'arthrite Mary Pack
Vancouver (Colombie-Britannique)

Figure 3
Tableau d'activités d'ExRxMed (ExRxMed Physical Activity Matrix)

ACTIVITY	F	A	B	S
AEROBICS		A	B	
AQUAFIT		A		
BASEBALL/SOFTBALL		A		
BASKETBALL		A		
BICYCLING		A		
BOXING		A	B	
ELLIPTICAL TRAINER		A		
FAST DANCING	F	A	B	
FOOTBALL		A		
HIKING		A		
JOGGING/RUNNING		A		
KAYAKING/CANOEING		A		
MARTIAL ARTS	F	A	B	
PADDLE BOARDING		A	B	
PILATES (EQUIPMENT)	F		B	S
QIGONG	F		B	
RACQUETBALL/SQUASH		A		
RESISTANCE BANDS				S
ROCK CLIMBING		A		S
ROWING MACHINE		A		
SKIING, CROSS COUNTRY		A		
SNOW SHOEING		A		
SOCCER		A		
STAIRMASTER		A		
STRETCHING	F			
SWIMMING		A		
TAI CHI	F		B	
TENNIS		A		
VOLLEYBALL		A		
WALKING		A		
WEIGHT LIFTING				S
YOGA, POWER	F		B	S
YOGA, HATHA	F		B	S

¹Tremblay et al. 2011 New Canadian Physical Activity Guidelines. Applied physiology, nutrition, and metabolism 36(1): 36-46

²Pescatello et al. 2014 ACSM's guidelines for exercise testing and prescription 9th Ed. Lww/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA.



ExRxMed
Physical Activity Matrix

www.ExRxMed.com

© Exercise Prescription for Medical Professionals 2018