



Programme PACE Canada

Programme d'évaluation et d'incitation à l'activité physique et à la saine alimentation adapté aux Canadiens et Canadiennes

Sommaire du processus du Programme PACE Canada

1. Diagramme du processus
2. Rôle du professionnel de la santé
3. Établissement des priorités sanitaires
4. Scénarios d'incitation
5. Rôle du personnel de soutien

Sommaire du processus du Programme PACE Canada

À son arrivée, le patient reçoit le livret d'évaluation *À votre rythme* qui comprend un questionnaire auquel il doit répondre pendant qu'il attend (environ deux à trois minutes).

Ce questionnaire permet de cerner ses habitudes d'activité physique, sa réceptivité aux changements et les risques qu'il court en faisant de l'activité physique. De plus, le patient sera invité à remplir un protocole adapté à sa réceptivité au changement. Une fois le questionnaire et le protocole complétés, le patient doit les remettre à la réception.

Le questionnaire d'évaluation et le protocole complétés seront annexés au dossier médical du patient. Nous vous suggérons de les lire avant de voir le patient.

Au cours de l'examen, passez en revue l'évaluation et le protocole avec le patient et expliquez-lui les éléments pertinents (cinq minutes au plus).

Si l'activité physique est contre-indiquée pour ce patient, veuillez l'aiguiller à un spécialiste pour un traitement ou une évaluation plus approfondie.

Si l'activité physique n'est pas contre-indiquée :

- Passez en revue les réponses du patient avec lui.
- Placez l'accent sur le principal message adapté à sa réceptivité au changement.
- Discutez avec lui de son protocole d'activité physique et modifiez-le au besoin.
- Remplissez la partie réservée au praticien qui comprend les recommandations particulières et votre signature.
- Remettez une copie du protocole au patient.
- Conservez-en une copie pour vos dossiers (consultez la section *Conservation des dossiers* pour d'autres suggestions).

Suivi

Le succès de toute intervention repose sur un suivi adéquat. L'élaboration de protocoles d'évaluation et de prestation de conseils normalisés constitue une première étape importante pour augmenter la fréquence et la pertinence des conseils offerts dans le cadre des soins primaires pour susciter l'adoption d'un mode de vie plus sain. Les professionnels de la santé doivent suivre les progrès en fonction d'objectifs d'activité physique précis dans le cadre d'une stratégie appropriée. Voici quelques suggestions à cet égard :

1. Visite de suivi

L'idéal est de pouvoir rencontrer le patient à nouveau pour discuter de ses progrès en activité physique. Au cours d'une telle visite de suivi, passez en revue son protocole pour constater ses progrès. Demandez au patient de parler des problèmes rencontrés et, le cas échéant, tentez de cerner des solutions. Réévaluez le programme d'activité physique du patient afin de déterminer s'il doit viser de nouveaux objectifs ou conserver les anciens.

2. Suivi téléphonique

Étant donné que les visites de suivi sont souvent un luxe en milieu clinique, les professionnels peuvent faire un suivi téléphonique qui ne prend que cinq minutes. L'objectif de ce suivi, effectué environ deux semaines après la visite initiale du patient, est de constater ses progrès, de lui offrir du soutien et de l'aider à surmonter les problèmes le cas échéant. Un autre membre de l'équipe du programme peut faire ce suivi téléphonique.

3. Envoi postal

Dans certains milieux cliniques, même le suivi téléphonique est impossible. L'envoi d'une carte postale deux semaines après la visite initiale permet de rappeler au patient ses objectifs et l'importance de l'activité physique pour sa santé.

Options de prestation de conseils

Vous pouvez utiliser les documents du Programme PACE Canada de diverses façons et dans divers milieux. Souvent, un seul professionnel assurera la majorité ou la totalité des activités du programme. Toutefois, si vous œuvrez au sein d'une équipe multidisciplinaire, la tâche peut être répartie. Voici quelques exemples de la façon dont vous pouvez utiliser les outils du Programme PACE Canada :

Premier scénario : Le principal professionnel de la santé offre tous les conseils

On estime que cette méthode constitue la démarche la plus efficace d'utilisation du Programme PACE Canada.

1. Le réceptionniste remet le livret d'évaluation au patient venu pour son examen annuel.
2. Le patient répond au questionnaire et remplit le protocole du Programme PACE Canada avant de voir le professionnel de la santé.
3. Le questionnaire et le protocole sont remis au professionnel avant qu'il voie le patient. En faisant un bref survol du questionnaire, du protocole incomplet et du dossier du patient avant de le voir, le professionnel obtient un portrait du niveau d'activité physique du patient, de sa réceptivité aux changements et de ses risques de maladies cardiovasculaires. Au cours de la visite, le professionnel formule des recommandations appropriées et

passé en revue le protocole avec le patient. Toutes ces mesures devraient prendre entre deux et cinq minutes.

Deuxième scénario : Le principal professionnel de la santé offre une partie des conseils

Un autre membre de l'équipe passe en revue le questionnaire et le protocole du patient avant que celui-ci voie le professionnel de la santé. Nous recommandons que seul celui-ci passe en revue les facteurs de risque du patient et lui fasse les recommandations d'activité physique, et ce, pour deux raisons : premièrement, le professionnel de la santé est le mieux qualifié pour cette tâche, et deuxièmement, il est la personne ayant le plus d'influence sur le patient.

Souvenez-vous qu'un des éléments importants du Programme PACE Canada est l'influence exceptionnelle que peut exercer le professionnel sur le comportement de ses patients. Le professionnel peut réduire sa participation en se contentant de formuler ses recommandations au patient. Puis, le patient peut être aiguillé vers d'autres professionnels de la santé ayant suivi la formation pour mettre en œuvre le Programme PACE Canada. La formulation des recommandations ne devrait prendre qu'une ou deux minutes.

Conservation des dossiers

Les pratiques de conservation des dossiers médicaux varient. Voici donc quelques options à cet égard :

1. Vous pouvez conserver une copie de l'évaluation dans le dossier du patient pour indiquer son niveau d'activité physique, sa réceptivité aux changements et son profil de risque (*Questionnaire d'aptitude à l'activité physique* ou Q-AAP). Afin de documenter vos recommandations et les sujets abordés, vous devriez également conserver une copie du protocole (comprenant vos recommandations) dans le dossier.
2. Il n'est pas toujours souhaitable d'ajouter d'autres feuilles à un dossier parfois déjà chargé. Vous pouvez plutôt consigner les renseignements suivants dans votre dossier : niveau d'activité physique actuel, pointage de l'évaluation pour indiquer la réceptivité, autres renseignements pertinents au niveau de risque qui n'apparaîtraient pas ailleurs au dossier ainsi que vos recommandations d'activité fondées sur les enjeux abordés. On trouvera un bon exemple à l'annexe K ainsi que dans la trousse de documents du Programme PACE Canada.

Recommandations pour le personnel de la clinique

Le travail d'équipe est essentiel pour assurer le bon fonctionnement et le succès du Programme PACE Canada. Voici une liste de conseils pour assurer une mise en œuvre facile du Programme PACE Canada à votre clinique.

1. Choisissez un coordonnateur qui sera responsable de la mise en œuvre du Programme PACE Canada dans votre clinique.
2. Déterminez de quelle façon le Programme PACE Canada sera intégré à votre pratique.
3. Précisez le rôle de chaque membre du personnel au sein du Programme PACE Canada.
4. Colligez, organisez et placez tous les documents nécessaires à un endroit convenable (questionnaires d'évaluation, protocoles et autres documents à l'intention des patients).
5. Demandez à votre personnel de se familiariser avec les processus et les documents du Programme PACE Canada.
6. Cernez les patients apparemment en bonne santé, qui recevront le questionnaire du programme.
7. Préparez les dossiers des patients en y insérant à l'avance le questionnaire d'évaluation.
8. Adoptez vous-même les recommandations du Programme PACE Canada et encouragez les membres de votre personnel à faire de même. Prêchez par l'exemple!

Comment utiliser les protocoles de prestation de conseils du Programme PACE Canada

Le Programme PACE Canada a été conçu de façon à permettre aux professionnels de la santé et au personnel des cliniques d'intégrer la prestation de conseils sur l'activité physique à leur pratique malgré le peu de temps dont ils disposent. Le Programme PACE Canada fait appel à des formulaires courts pour faciliter la prestation de conseils brefs.

Le Programme PACE Canada comporte cinq étapes :

1. Évaluer les facteurs de risque du patient à l'aide du *Questionnaire d'appétitude à l'activité physique* et de l'organigramme *Méthode d'évaluation du risque de maladie cardiovasculaire* (Livret d'évaluation - page 1).
2. Déterminer le niveau actuel d'activité physique du patient et sa réceptivité au changement (Livret d'évaluation - page 2).
3. En se fondant sur sa réceptivité, s'assurer que le patient a rempli le protocole approprié (Livret d'évaluation - page 3, 4 ou 5).
4. Conseiller le patient et signer les recommandations (Livret d'évaluation - page 3, 4 ou 5, au bas de la page).
5. Organiser le suivi ou l'aiguillage à un autre professionnel de la santé.

La trousse du Programme PACE Canada comporte un questionnaire d'évaluation auquel le patient doit répondre. Le questionnaire *Quel est votre rythme?* permet

aux professionnels de déterminer les facteurs de risque du patient, sa réceptivité au changement et le protocole de prestation de conseils le plus approprié.

Questionnaire sur la capacité à faire de l'activité physique

(Livret d'évaluation - page 1)

Pour la plupart des gens, faire de l'activité physique ne pose aucun problème. Toutefois, certains auront besoin de conseils ou d'analyses additionnels avant d'entamer un programme d'activité physique. Le bref *Questionnaire d'aptitude à l'activité physique* qu'on trouve dans le livret d'évaluation permet de cerner les risques découlant de l'activité physique. La section 5 du présent module porte sur les enjeux de l'évaluation détaillée de ces risques.

Questionnaire *Quel est votre rythme?*

(Livret d'évaluation - page 2)

Le patient doit répondre à ce questionnaire en attendant de voir le professionnel de la santé, ce qui ne prend qu'une ou deux minutes. Ce questionnaire permet de cerner la capacité du patient à faire de l'activité physique et sa réceptivité aux changements.

Évaluation du Programme PACE Canada.

Étape	Protocole	Pourcentage de temps consacré à chaque étape
N° 1 Le patient n'est pas prêt à changer	<i>Repenser votre mode de vie</i>	10 p. 100
N° 2 Le patient est prêt à changer	<i>Planifier la première étape</i>	60 p. 100
N° 3 Le patient est déjà actif	<i>Maintenir votre rythme</i>	30 p. 100

Le pointage obtenu à la suite du questionnaire d'évaluation *Quel est votre rythme* permet de déterminer la réceptivité du patient au changement afin de choisir le protocole qui lui convient le mieux.

Protocole de prestation de conseils sur l'activité physique

Les pages 3 à 5 du livret d'évaluation *Quel est votre rythme* comportent trois protocoles simples qui ont été conçus pour correspondre aux divers degrés de

réceptivité au changement des patients. Ces protocoles interactifs stimulent la participation du patient. Chaque protocole est conçu pour que le professionnel soit en mesure de formuler des recommandations personnalisées pour répondre aux besoins particuliers de chaque patient.

- **Protocole n° 1 : *Repenser votre mode de vie*** (page 3 du livret d'évaluation)
Ce protocole s'adresse aux patients qui sont ni actifs ni prêts à changer.
- **Protocole n° 2 : *Planifier la première étape*** (page 4 du livret d'évaluation)
Ce protocole s'adresse aux patients qui sont inactifs mais prêts à changer.
- **Protocole n° 3 : *Maintenir votre rythme*** (page 5 du livret d'évaluation)
Ce protocole s'adresse aux patients qui sont déjà actifs.

Ces protocoles sont la pierre angulaire du Programme PACE Canada. Ils sont fondés sur les plus récentes données et théories issues de la recherche scientifique. Lorsque vous suivez ces protocoles, vous donnez des conseils efficaces à vos patients, et ce, à toutes les étapes.

Utilisation du Protocole n° 1 : *Repenser votre mode de vie* (page 3 du livret d'évaluation)

Sommaire

Les patients qui sont à ce stade réalisent peut-être qu'ils doivent changer mais ne sont pas prêts à entreprendre des changements. (« Je n'ai jamais fait d'exercice et je n'ai pas le goût de commencer maintenant. »)

Ce protocole s'adresse à vos patients inactifs qui ne prévoient pas commencer à faire de l'activité physique. Il est important que ce soit leur professionnel de la santé qui leur rappelle l'importance de l'activité physique et la nécessité d'en faire régulièrement. Ce protocole permet de résumer les bienfaits de l'activité physique et de personnaliser les raisons d'adopter de nouvelles habitudes.

La prestation de conseils à cette étape ne devrait prendre qu'une minute.

Objectif :

Encourager les patients à entamer un programme d'activité physique

Méthode :

- Souligner les nombreux bienfaits de l'activité physique
- Lier les bienfaits à la condition physique personnelle du patient

- Encourager le patient à dresser une liste de raisons personnelles pour faire de l'activité physique
- Demander au patient de dresser la liste des obstacles à l'activité physique

Souligner les nombreux bienfaits de l'activité physique

Raison d'être :

Bien que la plupart des gens sachent que l'activité physique régulière est nécessaire pour demeurer en santé, ils seront plus enclins à le croire s'ils l'entendent de la bouche de leur professionnel de la santé.

Exemple :

« Vous savez, M. Dubois, l'activité physique est très importante pour la santé. »

Lier les bienfaits à la condition physique personnelle du patient

Raison d'être :

Les patients peuvent comprendre que l'activité physique est bonne pour certaines personnes sans réaliser les bienfaits qu'ils en retireraient personnellement. De plus, ils ignorent parfois les risques qu'ils courent en demeurant sédentaires. Le professionnel est bien placé pour « personnaliser le risque » de l'inactivité. Étant donné que vous connaissez leur dossier médical, vous pouvez expliquer comment l'activité physique améliorera leur santé.

Exemple :

« Prendre régulièrement une marche vous aidera à perdre du poids et à éviter d'en reprendre en plus de réduire votre pression sanguine. Je sais que ces problèmes vous préoccupent et l'activité physique est un moyen d'en diminuer l'ampleur. »

Encourager le patient à dresser une liste de raisons personnelles pour faire de l'activité physique

Raison d'être :

Les gens feront de l'activité physique s'ils savent qu'ils en retireront des bienfaits. Vouloir être en bonne santé est une des raisons qui poussent les gens à faire de l'activité physique tout comme vouloir améliorer son apparence et son niveau d'énergie, et vouloir se sentir bien. Pour les aînés, l'amélioration des capacités fonctionnelles est souvent une raison importante de faire de l'activité physique. Vous devez tenter de cerner les raisons personnelles qui encourageront un patient à faire de l'activité physique.

Exemple :

« Qu'est-ce qui vous encouragerait à faire de l'activité physique? Quels bienfaits vous apporterait l'activité physique? »

Demander au patient de dresser la liste des obstacles à l'activité physique

Raison d'être :

Plusieurs raisons expliquent la réticence de certains à faire de l'activité physique. Ils peuvent avoir honte de leur manque d'habiletés ou de capacités à faire certaines activités, ou encore se sentir trop vieux. Le fait de demander au patient de dresser la liste des obstacles les encouragera à revoir leur décision de ne pas faire d'activité physique et peut ouvrir la porte à certaines solutions.

Exemple :

« *Qu'est-ce qui vous empêche de faire de l'activité physique? Qu'est-ce que vous n'aimez pas de l'activité physique? Pouvez-vous songer à une activité physique qu'il vous serait facile de faire comme prendre une marche de dix minutes par jour? »*

Protocole n° 2 : Planifier la première étape (page 4 du livret d'évaluation)

Sommaire

Les gens qui sont à cette étape savent qu'ils doivent être plus actifs et ils **envisagent de modifier leurs habitudes de vie**. Toutefois, le temps, la motivation ou les connaissances leur font défaut (« Je veux bien faire de l'activité physique mais je n'ai pas le temps. ») Certains d'entre eux ont déjà commencé à faire de l'activité physique.

Ce protocole est conçu pour les **patients qui sont inactifs ou peu actifs mais sont intéressés à entamer un programme d'activités physiques régulières**. Les membres de ce groupe sont généralement prêts à changer leurs habitudes et si vous leur consacrez un peu de temps, ce sera bénéfique pour eux et satisfaisant pour vous!

Ce protocole aide le patient à se doter d'un programme d'activité physique. Il leur permettra non seulement de déterminer le type, la fréquence, l'intensité et la durée de leurs activités physiques mais il les aidera à cerner les bienfaits qu'ils en retireront, les sources de soutien social pour les faire ainsi que les solutions aux obstacles éventuels.

Pour maximiser l'efficacité de votre intervention, vous devriez résumer le programme du patient, suggérer des modifications et encourager le patient à s'engager à suivre ce programme pendant une période de temps précise. Votre patient et vous devriez travailler ensemble pour compléter le programme et signer le formulaire qui le résume.

Créer un programme d'activité physique

Objectif :

Féliciter le patient d'avoir entamé cette première étape. Assurez-vous que son programme est réaliste et élaborer un programme qui tient compte des techniques de modification du comportement. Votre patient et vous devez signer le programme pour indiquer votre engagement.

Méthode

- Donner des conseils clairs sur l'adoption d'un programme d'activité physique
- Cerner les bienfaits de l'activité physique que recherche le patient
- Encourager le patient à choisir son activité favorite la plus appropriée
- Aider le patient à cerner les sources de soutien social
- Aider le patient à cerner les obstacles à l'activité physique*
- Évaluer la détermination du patient à faire régulièrement de l'activité physique
- Signer l'entente ensemble
- Assurer le suivi en prenant un rendez-vous
- Féliciter le patient

Donner des conseils clairs sur l'adoption d'un programme d'activité physique

Raison d'être :

Encore une fois, les professionnels de la santé sont les mieux placés pour influencer positivement le comportement de leurs patients. Les recherches indiquent que les Canadiens et Canadiennes qui décident de faire davantage d'activité physique le font le plus souvent en raison du soutien et de l'encouragement de leur médecin. Encourager les patients à faire de l'activité physique les aidera à songer sérieusement à la question.

Exemple :

« Monsieur Grenier, je suis heureux que vous songiez à faire régulièrement des marches. C'est une excellente activité pour votre santé cardiovasculaire et générale. Je vous recommande fortement de faire plus d'activités physiques et je veux vous aider à commencer à le faire. »

Cerner les bienfaits de l'activité physique que recherche le patient

Raison d'être :

Les gens feront plus facilement de l'activité physique régulièrement s'ils espèrent en retirer des bienfaits précis. Discutez avec le patient des bienfaits qu'il espère en retirer pour susciter son intérêt et l'encourager à commencer à faire de l'activité physique.

Exemple :

« *Qu'est-ce qui vous a encouragé à faire de l'activité physique? Quels bienfaits attendez-vous de l'activité physique?* »

Encourager le patient à choisir son activité favorite la plus appropriée

Raison d'être :

Les patients suivront plus facilement vos recommandations si vous les laissez jouer un rôle dans l'élaboration de leur programme d'activité physique. De plus, nous savons que les gens continueront leur programme s'ils ont choisi des activités agréables et appropriées.

Exemple :

Faites des recommandations sur la fréquence, la durée et l'intensité de l'activité physique en vous fondant sur les facteurs de risque de votre patient. Recommandez-lui de ne pas en faire plus que ce que vous lui suggérez. Pour élaborer un programme réaliste, consultez le *Guide d'activité physique canadien pour une vie saine* ou le *Guide d'activité physique canadien pour les aînés*.

Posez les questions suivantes à votre patient :

- Quel genre d'activités physiques aimez-vous?
- Quelles activités physiques avez-vous faites dans le passé?
- Combien d'activité physique vous sentez-vous capable de faire actuellement?

« *C'est bien, alors commençons avec ça.* »

Posez des questions plus précises :

- Quelles sont vos activités préférées?
- À quel endroit ferez-vous vos activités physiques?
- À quel moment ferez-vous votre activité physique?
- Qui pourra vous encourager?
- Pendant combien de temps ferez-vous cette activité physique?

Aider le patient à cerner les sources de soutien social

Raison d'être :

La recherche a démontré que le soutien social aide les gens à maintenir leur programme d'activité physique. Avoir de la compagnie pendant l'activité physique, avoir quelqu'un qui voit à certaines tâches ou qui peut garder les enfants afin d'avoir le temps de faire de l'activité physique constituent diverses formes de soutien social. Il peut être utile de diriger les aînés vers les programmes communautaires qui leur assureront un bon soutien social.

Certaines personnes tenteront de saboter les efforts des patients entre autres en passant des commentaires négatifs : « Tu es trop vieux pour faire ce genre d'activité. » Dans ces cas, aidez les patients à cerner et à surmonter ce genre d'influence négative.

Exemple :

« *Qui vous aidera à suivre votre programme d'activité physique? Que pouvez-vous demander précisément aux gens de votre entourage pour vous aider? Quels commentaires ou gestes devraient-ils s'abstenir de faire? »*

Aider le patient à cerner les obstacles à l'activité physique***Raison d'être :**

Plusieurs raisons expliquent pourquoi les gens sont inactifs même s'ils désirent faire de l'activité physique. Connaître ces raisons est la première étape à franchir pour surmonter les obstacles.

Exemple :

« *Qu'est-ce qui vous empêche présentement de faire de l'activité physique? Comment pouvez-vous contourner ce problème? »*

*Note : Ne laissez pas les patients vous demander les réponses car certains vous répliqueront toujours en disant « oui, mais... » à toute suggestion que vous leur ferez. Si vous vous retrouvez dans ce cycle, retournez la situation en demandant au patient de faire lui-même les suggestions. Si la discussion prend trop de temps ou qu'ils ne peuvent songer à aucune solution, suggérez-leur de lire les conseils à la fin du livret d'évaluation ou ceux du *Guide d'activité physique canadien*.

Évaluer la détermination du patient à faire régulièrement de l'activité physique**Raison d'être :**

Les gens peuvent prédire leur comportement avec précision. Ils savent quels aspects du programme ils auront de la difficulté à respecter.

Évaluer la détermination du patient à mener à bien le programme d'activité physique choisi. S'il ne se sent pas capable de respecter le programme, révisez-le pour le rendre plus réalisable. La plupart des patients sédentaires accepteront de débiter par dix minutes d'activité physique quotidienne (comme une marche) avant d'envisager d'en faire plus.

Exemple :

« *Sur une échelle de 1 à 5, à quel point êtes-vous déterminé à respecter votre programme d'activité physique au cours des trois prochains mois? »*

Signer l'entente ensemble**Raison d'être :**

Pour le patient, le fait que vous signiez le programme avec lui ou elle constitue un symbole puissant de votre engagement commun. Résumez brièvement le programme dont les changements dont vous aurez convenus ainsi que la durée minimale du programme que le patient devra respecter.

Exemple :

« Voici donc votre nouveau programme d'activité physique. Nous le signerons tous les deux pour démontrer que nous convenons que ce programme est important pour vous et que vous l'essaierez pendant un mois. Je communiquerai ensuite avec vous pour parler de vos progrès. »

Assurer le suivi au cours des prochains rendez-vous**Raison d'être :**

Une des façons d'assurer le respect d'un programme d'activité physique est d'en parler à chaque rendez-vous. Ceci rappelle au patient que l'activité physique est importante pour demeurer en santé. Dans certains cas, le coût des rendez-vous subséquents peut être remboursé s'ils s'inscrivent dans une stratégie de suivi à long terme d'une maladie chronique. Les infirmiers peuvent également faire le suivi par téléphone ou par la poste.

Exemple :

« Nous reparlerons de votre programme d'activité physique lorsque nous reverrons dans six semaines. »

Féliciter le patient**Raison d'être :**

À titre de professionnel de la santé, votre opinion compte beaucoup pour vos patients. Étant donné que les félicitations sont nettement plus efficaces que les reproches pour motiver les gens, n'hésitez pas à féliciter chaudement vos patients et à leur dire qu'ils sont sur la bonne voie.

Exemple :

« Je suis heureux de savoir que vous faites maintenant de l'activité physique régulièrement. C'est très important de faire de l'activité physique pour rester en santé et je vous appuie à fond. Beau travail! »

Protocole n° 3 : *Maintenir votre rythme* (page 5 du livret d'évaluation)**Résumé**

Les gens qui sont à cette étape **font déjà de l'activité physique**. Il se peut que leur niveau d'activité physique soit inférieur à ce qui est recommandé (voir le *Guide d'activité physique canadien*) et il se peut aussi qu'ils aient pris de bonnes habitudes d'activité physique (par exemple : « je fais de l'activité physique plusieurs fois par semaine et j'aime ça »).

Ce protocole est conçu pour les *patients qui font déjà de l'activité physique*. Ce protocole vous aidera à faire du renforcement positif à l'égard de leurs habitudes

d'exercice et à les féliciter. Le protocole aidera également les patients à reprendre leur activité physique régulière à la suite des inévitables interruptions de la vie.

Objectif :

Soutenir les patients pour assurer la poursuite de leur programme d'activité physique

Utilisation du protocole n° 3 : *Maintenir votre rythme* (page 5 du livret d'évaluation)

Soutenir les patients pour assurer la poursuite de leur programme d'activité physique

Méthode

- Féliciter le patient
- Passer en revue le programme d'activité physique du patient
- Aider le patient à poursuivre l'activité physique à long terme
- Aider le patient à cerner les sources de soutien social
- Aider le patient à cerner les obstacles à l'activité physique
- Aider le patient à trouver des solutions aux problèmes
- Aider le patient à évaluer sa détermination à poursuivre l'activité physique à long terme
- Assurer le suivi aux prochains rendez-vous

Féliciter le patient

Raison d'être :

Le principal message que vous devez transmettre aux gens à cette étape est que vous êtes heureux qu'ils fassent de l'activité physique. Entamer votre discussion par des félicitations vous aidera à transmettre ce message et vos patients seront plus nombreux à conserver leurs habitudes d'activité physique.

Exemple :

« Je suis très heureux que vous fassiez régulièrement de l'activité physique. Trouver le temps de faire de l'exercice est parfois difficile mais c'est très important pour votre santé et je vous appuie à fond. Beau travail! Voyons ce que vous avez réussi jusqu'à maintenant. »

Passer en revue le programme d'activité physique du patient

Raison d'être :

Il est important de savoir quelles sont les activités physiques de vos patients afin de pouvoir recommander des changements ou les appuyer dans la même voie.

Parcourez leurs réponses aux questions de la page 2 du livret d'évaluation pour cerner la fréquence, la durée et l'intensité de leurs activités physiques actuelles.

Il est important que les patients fassent des activités qui améliorent ou maintiennent leur force musculaire, leur équilibre et leur souplesse, particulièrement pour les aînés. Évaluer leur programme pour voir s'il est équilibré à cet égard.

Exemple :

« Je vois que vous faites de l'activité physique modérée quatre fois par semaine pendant une demi-heure. C'est un bon programme pour vous. Continuez le beau travail! »

ou

« Je vois que vous marchez tous les jours. Excellent! Faites-vous aussi des exercices pour demeurer souple? »

ou

« Je vois que vous faites de la bicyclette deux fois par semaine. Avez-vous songé à ajouter une autre activité physique à votre horaire? Ce serait certainement très bon pour votre santé. »

ou

« Je vois que vous faites de l'activité physique vigoureuse six à sept fois par semaine. C'est beaucoup d'activité physique. Avez-vous eu des douleurs ou des blessures? »

Aider le patient à poursuivre l'activité physique à long terme

Raison d'être :

Tout le monde peut cesser de fumer, commencer un régime amaigrissant ou un programme d'activité physique. Le problème est que les gens font facilement des « rechutes d'inactivité ».

En règle générale, on doit compter **six mois** pour qu'une nouvelle activité devienne une habitude et soit intégrée au mode de vie d'une personne.

Notre objectif à l'égard des membres de ce groupe est de voir l'activité physique devenir une habitude et de minimiser la durée de toute période d'inactivité physique.

Les suggestions suivantes servent à prévenir les « rechutes d'inactivité ». Bien qu'elles soient particulièrement adaptées aux patients qui font de l'activité physique depuis moins de six mois, elles serviront également à prévenir les rechutes chez les patients qui font de l'exercice depuis longtemps. Les recherches sur la prévention indiquent que les stratégies suivantes aident les gens à conserver de nouvelles habitudes saines.

Aider le patient à cerner les sources de soutien social

Raison d'être :

Encore une fois, le soutien social est souvent ce qui fait la différence entre ceux qui maintiennent leurs nouvelles habitudes et ceux qui les abandonnent. Être actif avec quelqu'un d'autre est souvent une bonne façon de maintenir le cap.

Même ceux qui préfèrent faire de l'activité physique seuls peuvent demander l'aide de quelqu'un pour effectuer des tâches ou garder les enfants afin d'avoir le temps de faire leur activité physique. Les aînés peuvent avoir besoin de transport pour participer aux activités offertes à un centre communautaire. Enfin, les gens apprécient l'encouragement de leurs amis et des membres de leur famille lorsqu'ils parlent de leurs progrès en matière d'activité physique. On ne saurait sous-estimer l'importance du soutien social.

Exemple :

« Qui vous aidera ou vous aide à poursuivre votre programme d'activité physique? Expliquez clairement à votre entourage le genre d'aide dont vous avez besoin et le genre de commentaires que vous ne voulez pas entendre. »

Aider le patient à cerner les obstacles à l'activité physique**Raison d'être :**

Comme nous l'avons déjà mentionné, connaître les obstacles est la première étape afin de pouvoir les surmonter. Le meilleur moyen de les surmonter est de s'y préparer.

Exemple :

« Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de faire vos activités physiques? Qu'est-ce qui vous a poussé à arrêter auparavant? »

Aider le patient à trouver des solutions aux problèmes**Raison d'être :**

Chaque obstacle met en lumière une autre raison convaincante pour faire de l'activité physique ainsi qu'un moyen pour le contourner. Vous pouvez aider votre patient à trouver des moyens innovateurs de surmonter ou de contourner les obstacles à la pratique d'activités physiques. Si vos patients quittent la clinique avec un programme en main, ils auront plus de chances de réussir.

Conseiller à vos patients de lire les conseils à l'endos du livret ainsi que ceux offerts dans le *Guide d'activité physique canadien*.

Exemple :

« Que pouvez-vous faire pour éviter cet obstacle à l'avenir? Comment avez-vous réussi à reprendre votre programme d'activité physique la dernière fois que vous l'aviez arrêté? Si vous rencontrez des difficultés, utilisez les solutions qui avaient fonctionné la dernière fois. »

Aider le patient à évaluer sa détermination à poursuivre l'activité physique à long terme

Raison d'être :

Encore une fois, la détermination et la confiance en soi du patient à suivre un programme détermineront son assiduité à long terme. Si le patient n'est pas convaincu de pouvoir continuer son programme d'activité physique, tâchez de l'aider à surmonter les obstacles anticipés ou à ajuster son programme afin de rehausser sa détermination à réussir.

Exemple :

« Sur une échelle de 1 à 10, avez-vous la certitude de pouvoir poursuivre votre programme d'activité physique pendant les trois prochains mois? »

Assurer le suivi aux prochains rendez-vous

Raison d'être :

Dites à votre patient que vous reparlerez de son programme d'activité physique à son prochain rendez-vous, ce qui soulignera l'importance que vous y accordez pour sa santé.

Exemple :

« Nous reparlerons de votre programme d'activité physique à votre prochain rendez-vous. »

Il est maintenant utile de passer en revue les annexes E et F.

Note :

Le fait de cliquer sur les liens de ces annexes ouvrira une nouvelle fenêtre de votre navigateur. Une fois que vous aurez terminé la lecture des annexes, veuillez recharger ou rafraîchir **cette** fenêtre de votre navigateur qui demeurera en arrière-plan, puis cliquez sur le bouton *Vérifiez vos connaissances* pour continuer.

- Annexe D : Questions habituelles des patients sur l'activité physique et suggestions de réponses
- Annexe E : Obstacles fréquents

ANNEXE D

QUESTIONS HABITUELLES DES PATIENTS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SUGGESTIONS DE RÉPONSES

Au cours de votre intervention, il se peut que votre patient pose des questions ou soulève des préoccupations. Sa propension à faire de l'activité physique dépend de son attitude et de son interprétation des perceptions sociales de l'activité physique. En prenant le temps d'écouter ses préoccupations et de clarifier les risques et les bienfaits de l'activité physique, vous influencerez positivement sa

détermination à devenir plus actif. Vous trouverez ci-dessous une liste de questions habituelles et de suggestions de réponses.

Qui doit faire de l'activité physique?

Tout le monde peut bénéficier de faire plus d'activité physique quotidienne.

Note : Même les patients asymptomatiques présentant deux facteurs de risque ou plus (par exemple : hypertension, obésité, tabagisme) peuvent bénéficier d'un programme d'activités physiques modérées. Un tel programme n'exige pas d'évaluation approfondie.

Ne suis-je pas trop vieux pour faire ce genre d'activité physique?

Au contraire, les aînés peuvent obtenir de nombreux avantages en faisant davantage d'activité physique dont de meilleures capacités fonctionnelles, la réduction du risque de chute et une plus grande autonomie.

Quelle est la meilleure activité physique?

Il n'existe pas d'activité physique qui soit « meilleure » en soi. Toute activité qui est appropriée et agréable, et que vous pouvez faire régulièrement est bonne pour vous. Idéalement, vous devriez intégrer au moins quatre séances d'activité physique modérée à vos habitudes hebdomadaires, c'est-à-dire des activités qui exigent autant d'efforts que marcher rapidement ou des activités plus intenses comme la course à pied, le ski de fond et la bicyclette. (On recommande que les aînés fassent au moins 30 minutes d'activités physiques modérées par jour.) Toutefois, il est parfaitement correct de commencer par des séances plus courtes chaque jour et d'augmenter graduellement l'intensité à un rythme qui vous convienne. Souvenez-vous que toute activité physique est bonne pour votre santé.

Combien de fois par semaine devrais-je faire de l'activité physique?

Si vous choisissez des activités faciles, vous devriez idéalement en faire une heure par jour. Vous pouvez les faire d'un seul coup ou en plusieurs séances de dix minutes. Si vous choisissez des activités modérées ou vigoureuses qui exigent plus d'efforts, visez quatre séances de trente minutes par semaine.

Pour les aînés, nous recommandons de débiter par des activités faciles et quotidiennes afin d'atteindre graduellement l'objectif de trente à soixante minutes par jour. Encore une fois, vous pouvez les faire d'un seul coup ou en plusieurs séances de dix minutes.

Où devrais-je faire des activités?

Vous pouvez faire vos activités physiques à n'importe quel endroit sécuritaire qui vous semble convenable : à la maison, à un gymnase ou à un centre communautaire. Vous pouvez même faire des tours de piste au centre commercial!

Pourquoi devrais-je faire de l'activité physique?

L'activité physique améliorera votre qualité de vie quotidienne en rendant vos activités habituelles plus faciles et plus agréables. L'exercice vous apportera de nombreux bienfaits : diminution du stress, du risque de maladies cardiovasculaires et des autres maladies chroniques, perte ou maintien du poids, amélioration du sentiment de bien-être et augmentation de l'énergie et de la productivité.

Comment débiter?

Utilisez la feuille de travail du Programme PACE Canada et mes conseils pour élaborer un programme d'activité physique qui vous convient. Si vous êtes inactif, commencez par une courte marche quotidienne. Commencez lentement et soyez à l'écoute de votre corps. Le rythme devrait être confortable.

Demandez à un ami ou à un membre de votre famille de faire de l'activité physique avec vous ou de vous aider en faisant des tâches domestiques pour vous, en gardant les enfants ou autres.

Note : En plus d'avoir des questions sur l'activité physique, certains patients soulèveront des objections ou des préoccupations à cet égard. Selon le rapport *Sondage indicateur de l'activité physique en 1995* de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, plus de 50 p. 100 des 2 500 Canadiens et Canadiennes interrogés ont indiqué que les principaux obstacles à l'activité physique étaient le manque de temps, d'énergie et de motivation. Les autres obstacles mentionnés sont le coût de l'activité physique et la présence de maladies ou de blessures chroniques. Pour les aînés, les principaux obstacles mentionnés sont la maladie, les handicaps, le manque d'habiletés, le risque de blessures et les préoccupations de sécurité. Soyez prêt à aborder ces préoccupations avec vos patients et à les aider à surmonter les obstacles, les handicaps et autres.

ANNEXE E

OBSTACLES FRÉQUENTS

Mon horaire est chargé et je n'ai pas le temps de faire de l'activité physique.

Prenez le temps d'élargir la perception de votre patient de ce qui constitue des activités physiques valables, c'est-à-dire des activités physiques qui apportent des bienfaits pour la santé.

Par exemple, toutes les activités faites de manière régulière comptent même si elles sont de faible intensité. Suggérez à votre patient de débiter lentement et d'augmenter graduellement l'intensité des activités en en faisant dix minutes deux ou trois fois par semaine pour commencer. L'objectif est de suivre ce programme pendant deux semaines, puis de le passer en revue si le patient se sent prêt à le faire.

Expliquez à votre patient de ne pas viser la perfection et rappelez-lui plutôt que l'important en ce moment, est de faire de l'activité physique une véritable habitude. Dites à votre patient de ne pas s'en faire s'il doit réduire la durée de son activité physique de quelques minutes ou sauter une de ses marches hebdomadaires. L'objectif est de l'amener à faire des activités physiques plus intenses, et ce, pour de plus longues durées. L'objectif est quatre séances d'activités physiques de trente minutes par semaine. Encore une fois, pour les aînés, l'objectif est plutôt de trente à soixante minutes d'activité modérée par jour, ce qui peut facilement être atteint par la marche.

Expliquez à votre patient qu'il doit prévoir cette activité comme si c'était un rendez-vous chez le médecin. Suggérez-lui de demander à un membre de sa famille ou à un ou une ami de lui tenir compagnie pendant l'exercice ou de l'aider à le faire en effectuant certaines tâches à sa place. Il peut s'agir de garder les enfants, de faire des courses ou autre pour lui donner le temps de faire de l'activité physique.

Dites à votre patient qu'il doit considérer vos recommandations comme une ordonnance.

Je suis trop fatigué à la fin de la journée pour faire de l'activité physique.

Expliquez à votre patient qu'il sera agréablement surpris de constater qu'après deux ou trois semaines d'activité physique, il aura plus d'énergie et non moins, et que l'activité physique réduit le stress qui, lui, consomme beaucoup d'énergie. Suggérez-lui de faire de l'activité physique à un autre moment de la journée où il se sent plus énergique.

Je n'aime pas l'activité physique.

Expliquez à votre patient que l'activité physique n'est pas nécessairement ennuyante ou épuisante et encouragez-le à choisir une activité qu'il aimera. Expliquez-lui qu'il aura plus de chances de réussir s'il choisit une activité qui lui plaît. Suggérez-lui de demander à un ami ou à un membre de la famille de l'accompagner afin de rendre l'activité physique encore plus agréable. Rappelez-lui que bon nombre de personnes qui détestaient l'activité physique au départ en sont venues à l'apprécier. Placez l'accent sur les bienfaits qu'il en retirera (plus d'énergie, meilleure santé, meilleure image de soi). Encouragez-le à dresser la liste des bienfaits qui comptent pour lui et à l'afficher quelque part où il la verra souvent.

J'ai peur de me blesser.

Expliquez à votre patient qu'un programme d'activités physiques de faible intensité ou d'intensité modérée est sans danger et que même à cette intensité, il en tirera des bienfaits. Expliquez-lui qu'il est très improbable qu'il se blesse s'il suit attentivement vos recommandations. Expliquez-lui également comment surveiller son rythme cardiaque pendant l'activité physique en utilisant entre autres l'épreuve

de la conversation (c'est-à-dire le fait de pouvoir converser durant l'exercice). Rappelez-lui que débuter lentement et augmenter lentement l'intensité et la durée de l'exercice est la meilleure garantie contre les blessures.

J'ai mal aux genoux ou j'ai peur de faire de l'arthrite.

Expliquez à votre patient que s'il souffre déjà d'arthrite et selon la gravité de son cas, le fait de marcher et de faire de l'activité physique sans surcharge de poids comme de la natation, de l'exercice en piscine ou de la bicyclette est bon pour sa santé. Pour de nombreux patients qui ont de l'arthrite ou des problèmes de genoux, l'exercice aérobique en piscine est une excellente thérapie car il n'y a pas de surcharge de poids ou de stress sur les articulations. Rappelez à votre patient que l'activité physique n'est pas une cause d'arthrite! D'ailleurs, l'activité physique est un volet important de la gestion et du traitement de l'arthrite durant les phases non aiguës. Toutefois, précisez à votre patient de ne pas faire d'activité physique durant les crises d'arthrite. Encouragez-le à reprendre l'activité physique dès que l'épisode aigu est terminé. La plupart du temps, les douleurs provoquées par l'activité physique (principalement des muscles endoloris) découlent d'un exercice trop exigeant ou trop souvent répété. Expliquez à votre patient qu'il doit débuter lentement et augmenter graduellement la fréquence et l'intensité de l'activité physique pour prévenir ou minimiser ce problème.

Principaux concepts de l'activité physique

La prochaine section porte sur les principaux concepts de l'activité physique :

- I. Conseils pratiques sur les complications médicales
- II. Recommandations en fonction des facteurs de risque
- III. Recommandations et directives canadiennes sur l'activité physique
- IV. Conseils pour améliorer la santé cardiorespiratoire
- V. Conseils pour améliorer la souplesse, la force musculaire et l'endurance
- VI. Glossaire

Conseils pratiques sur les complications médicales

Bien que l'inactivité physique soit généralement bien plus nocive pour la santé que l'activité physique, on doit néanmoins tenir compte des risques suivants découlant de l'activité physique :

- Mort subite
- Blessures musculosquelettiques

Mort subite

Bien qu'extrêmement rare, le risque de mort subite existe quoique généralement en raison d'une activité vigoureuse et non d'une activité physique d'intensité modérée. Les études révèlent les constatations suivantes :

- Les personnes qui font régulièrement de l'exercice courent un risque de mort subite légèrement plus élevé. Toutefois, le taux de mortalité des hommes habituellement actifs est 40 p. 100 inférieur à celui des hommes sédentaires.
- Au Canada, les décès attribuables à la pratique de sports sont de 0,58 p. 100 ou 58 décès par 100 000 personnes par année. Conséquemment, le risque de mourir pendant la pratique de sport est extrêmement faible. Toutefois, bien que le risque soit faible, certains de ces décès auraient pu être évités par l'adoption de pratiques sécuritaires, par exemple en matière d'équipement et de sécurité routière.
- On estime le risque de mort subite pendant la course à pied à 1 décès par 360 000 heures de course. La majorité des décès sont attribuables à une maladie coronarienne. De plus, dans 40 p. 100 de ces cas, un diagnostic de maladie coronarienne aurait été possible avant le décès.
- Selon un énoncé scientifique de l'Association étatsunienne de cardiologie, la moyenne issue de quatre études établit le taux de mortalité à 1 décès par 565 000 heures d'activité physique.

Note importante : Les études démontrent que les gens ne meurent pas de l'activité physique mais bien plutôt de maladies coronariennes.

Blessures musculosquelettiques

On pense souvent à tort que l'activité physique cause l'arthrite ou des dommages aux articulations. La vérité est toute autre :

- Les recherches indiquent que les personnes qui font de la course à pied depuis plusieurs années n'ont pas plus de problèmes d'arthrite que les personnes sédentaires du même âge. Le risque de blessures au cours de l'activité physique est généralement lié à la pratique d'activité physique de grande intensité. Dans le cas des coureurs, le risque de blessures musculosquelettiques augmente considérablement lorsque les distances hebdomadaires dépassent 33 kilomètres.
- Les recherches indiquent que les exercices aérobiques et les exercices d'assouplissement et de musculation constituent des éléments importants du traitement des patients arthritiques. Par exemple, une étude récente révèle que chez les patients souffrant d'arthrite dans les genoux, l'entraînement aérobique et en résistance a réduit les douleurs et le handicap physique. En comparaison avec le groupe de contrôle, les patients qui faisaient ce genre d'exercices avaient moins de difficultés à marcher, pouvaient descendre des escaliers plus rapidement, pouvaient soulever et transporter un poids de 4,5 kilos et pouvaient entrer et sortir de leur voiture plus facilement.

On recommande souvent aux patients arthritiques de faire des exercices sans impact et sans poids, comme la natation, durant les périodes stables. On leur recommande toutefois d'interrompre l'exercice durant les périodes aiguës.

- Certains patients s'inquiètent des blessures parce que la presse fait souvent état des blessures des athlètes de haut niveau. Ces athlètes poussent au maximum l'intensité, la fréquence et la durée de l'activité physique. Ceux qui pratiquent des sports de contact (football et hockey) courent plus de risques de blessures en raison de la nature de leur sport.

Les athlètes de haut niveau ont souvent peu de temps pour se remettre de leurs blessures ou de leurs périodes d'activités physiques intenses. Expliquez à vos patients que la pratique régulière d'activités physiques sécuritaires dans le cadre d'un programme approprié en suivant une augmentation graduelle de l'activité minimise les risques et apporte de nombreux bienfaits.

- Certains patients craignent l'activité physique en raison de la possibilité de douleurs musculaires chroniques. Lorsque les patients commencent à faire de l'activité physique régulièrement, il se peut qu'ils sentent un peu de douleurs musculaires. On peut réduire la fréquence et l'intensité de ces douleurs en respectant les conseils suivants :
 - Conseillez aux patients sédentaires de commencer par une activité physique de faible intensité et d'en augmenter l'intensité graduellement sur plusieurs semaines;
 - Conseillez aux patients débutants ou en mauvaise condition physique de débiter par de courtes périodes (par exemple : 10 minutes à la fois) une à deux fois par jour jusqu'à ce que leur condition physique s'améliore;
 - Conseillez aux patients de débiter par une période d'échauffement et de terminer par une période de détente.

Expliquez à vos patients qu'ils n'ont pas besoin d'être des « athlètes » pour retirer des avantages de l'activité physique régulière. La participation à des activités physiques modérées n'est pas liée à une augmentation significative du risque de blessures ou de mort subite. Dans le cadre du Programme PACE Canada, on recommande aux patients sédentaires de débiter par un programme de faible intensité et d'augmenter très graduellement l'intensité des activités physiques.

Recommandations en fonction des facteurs de risque

Évaluation des risques

Dans cette section, nous vous proposons un protocole pour évaluer, de manière efficace et sécuritaire, les risques courus par un patient avant de lui conseiller de faire de l'activité physique.

- Le risque le plus sérieux, celui de la mort subite en raison d'une maladie cardiovasculaire existante, est très rare dans le cas d'activités physiques de faible intensité ou d'intensité modérée.
- La majorité des patients n'ont pas à faire d'exercices épuisants. Les patients peuvent obtenir la majeure partie des bienfaits de l'activité physique par des activités de faible ou de moyenne intensité.
- Le risque le plus grand est celui de blessures musculosquelettiques.
- Le Programme PACE Canada s'adresse aux « adultes apparemment en bonne santé ». Les personnes présentant des symptômes ou des signes de maladies cardiovasculaires devraient être attentivement examinés (par exemple : conseillez-leur d'obtenir une évaluation complète de leur condition physique d'un professionnel). Vous devriez envisager une épreuve de tolérance à l'exercice avant de leur proposer un programme d'activité physique.
- Même si votre patient présente plusieurs risques de maladie cardiovasculaire, il est sécuritaire d'entamer un programme d'activité physique de faible ou de moyenne intensité.
- Pour la majorité des patients, l'évaluation des risques peut être faite rapidement et sans analyse complexe en utilisant les deux outils suivants :
 1. Le dossier médical du patient;
 2. Le *Questionnaire d'aptitude à l'activité physique* (Q-AAP)
- Le *Questionnaire d'aptitude à l'activité physique* a été mis au point par la Société canadienne de physiologie de l'exercice afin de déceler des problèmes de santé chez des patients de moins de 70 ans qui n'auraient pas été consignés à leur dossier médical. Le Programme PACE Canada fait appel à une version modifiée de ce questionnaire.

Le principal objectif de l'évaluation des risques est de déterminer le risque que court un patient d'avoir un accident cardiovasculaire. Pour déterminer ce risque, veuillez prendre les facteurs et les sources de renseignements suivants en considération :

1. Le dossier médical du patient

Vérifiez la présence de l'un des risques de maladie cardiovasculaire suivants :

- Tabagisme
- Hypertension
- Hypercholestérolémie >240

- Antécédents familiaux
- Diabète

Le dossier médical peut comporter d'autres renseignements sur la santé du patient (obésité, troubles respiratoires ou musculosquelettiques) qui pourraient avoir une incidence sur vos recommandations.

2. Le Questionnaire d'aptitude à l'activité physique

Ce questionnaire de la Société canadienne de physiologie de l'exercice vous permet d'évaluer la majeure partie de la population adulte avant le début d'un programme d'activité physique. L'objectif est de cerner les patients qui doivent être évalués attentivement avant de débiter un tel programme.

Ce bref questionnaire s'est révélé très efficace pour dépister les patients nécessitant une évaluation approfondie. Il est donc largement utilisé et accepté. Ce questionnaire permet d'obtenir des renseignements ou de déceler des problèmes qui, jusque-là, seraient passés inaperçus. Le *Livret d'évaluation* du Programme PACE Canada comporte une version adaptée de ce questionnaire auquel le patient devrait répondre avant de vous rencontrer.

Veillez vous reporter à l'annexe G pour voir la version modifiée du *Questionnaire d'aptitude à l'activité physique* pour le Programme PACE Canada.

Le Questionnaire vous indique si votre patient présente des signes ou des symptômes des maladies cardiovasculaires ci-dessous. En vous fondant sur le contexte de leur apparition, vous devriez envisager une épreuve de tolérance à l'exercice avant de recommander un programme d'activité physique.

Indicateurs de maladies cardio-pulmonaires ou métaboliques*

1. Douleur ou inconfort dans la poitrine, le cou, la mâchoire, les bras ou tout autre symptôme de nature ischémique;
2. Essoufflement au repos ou à la suite d'un faible effort;
3. Étourdissement ou syncope;
4. Orthopnée ou dyspnée paroxystique nocturne ;
5. Œdème des chevilles;
6. Palpitations ou tachycardie;
7. Claudication intermittente;
8. Souffle au cœur;
9. Fatigue ou essoufflement inhabituel à la suite d'activités usuelles.

* On doit interpréter ces symptômes dans le contexte de leur apparition étant donné qu'ils ne sont pas tous des symptômes particuliers aux maladies cardio-pulmonaires ou métaboliques (source : *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, American College of Sports Medicine, 5^e édition, 1995, avec la permission de l'auteur).

Si votre patient semble en santé et ne présente pas plus de deux facteurs de maladies cardiovasculaires, vous devez ensuite le classer en fonction de son âge. On ne recommande aucune limite d'activité physique aux hommes de moins de 40 ans et aux femmes de moins de 50 ans, c'est-à-dire qu'ils peuvent entamer ou poursuivre un programme d'activités physiques de moyenne ou de haute intensité. Passés ces âges limites, il est préférable de recommander une activité modérée (c'est-à-dire de 50 à 70 p. 100 du taux cardiaque maximum) pour les patients des deux sexes. Les patients qui souhaitent entreprendre des activités physiques vigoureuses ou compétitives devraient se soumettre à une épreuve de tolérance à l'exercice.

Si vos patients sont apparemment en bonne santé, mais présentent au moins deux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires, ils peuvent entamer un programme d'activité physique d'intensité modérée. Ils devront se soumettre à une épreuve de tolérance à l'exercice s'ils désirent faire des activités vigoureuses ou compétitives.

Il est important de souligner que la majorité de vos patients, quels que soient les facteurs de risque présentés, peuvent faire de l'activité physique et devraient entamer ou poursuivre un programme d'activités physiques de faible ou de moyenne intensité.

Recommandations et directives canadiennes

La clé du succès pour mener une vie active et saine est de prendre part à une foule d'activités afin de maintenir son intérêt et de retirer les bienfaits de l'activité physique. Dans le *Guide d'activité physique canadien*, on propose les recommandations suivantes aux Canadiens et Canadiennes pour devenir plus actifs :

1. Intégrez l'activité physique à votre vie quotidienne.
2. Choisissez quatre à sept activités physiques d'endurance. Il est préférable d'en faire quotidiennement. Voici des exemples d'activités d'endurance :
 - Marcher
 - Jardiner et entretenir la propriété
 - Effectuer certaines tâches ménagères
 - Pédaler
 - Danser
 - Nager
 - Jouer au golf (sans voiturette)
 - Circuler en fauteuil roulant
 - Patiner
 - Jouer au tennis

Vous devriez vous efforcer de faire au moins 60 minutes d'activités de faible intensité par jour en période de dix minutes **ou** de 30 à 60 minutes d'activités d'intensité moyenne **ou** de 20 à 30 minutes d'activités intenses au moins quatre fois par semaine. La durée de l'activité physique recommandée dépend de l'intensité de l'effort. On recommande aux aînés de faire de 30 à 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée, en période d'au moins dix minutes, préférablement tous les jours.

3. Faites des activités d'étirement et de flexion de quatre à sept fois par semaine, préférablement chaque jour, surtout pour les aînés. Voici des exemples d'activités d'étirement et de flexion :
 - Jardiner
 - Entretenir la propriété
 - Effectuer certaines tâches ménagères
 - Faire des étirements
 - Danser
 - Jouer au golf (sans voiturette)
 - Faire du yoga
 - Faire du tai-chi
 - Jouer aux quilles
 - Jouer au curling

4. Faites des activités de musculation de deux à quatre fois par semaine. Voici des exemples d'activités de musculation :
 - Entretenir la propriété (activités plus intenses comme couper et corder du bois de chauffage)
 - Ratisser et transporter les feuilles
 - Transporter les épiceries
 - Monter des escaliers
 - Faire des exercices abdominaux, des pompes ou autres exercices de musculation

On recommande aux aînés de faire des activités de musculation et d'équilibre deux à quatre fois par semaine. Il peut s'agir d'exercices simples faisant appel à des poids qu'on trouve à la maison, comme des boîtes de conserve, de la marche ou du transport de petits paquets.

Un programme complet devrait idéalement comprendre tous les éléments d'une bonne condition physique (c'est-à-dire la santé cardiopulmonaire, la souplesse, la force musculaire et l'endurance). Bien qu'un programme complet soit le résultat optimal souhaité, il n'est pas réaliste d'imaginer que des patients sédentaires adoptent un programme complet dès le départ. Il est souvent préférable de commencer en plaçant l'accent sur la santé cardiorespiratoire et ses bienfaits en proposant des activités d'intensité modérée qui rehaussent l'endurance comme la marche.

Il est important d'élaborer un programme d'activité physique qui tienne compte de l'état de santé, du mode de vie, des objectifs à long terme et de la réceptivité du patient à modifier ses habitudes de vie. Pour certains patients, un premier programme peut comprendre une marche de dix minutes trois ou quatre fois par semaine, en augmentant la durée jusqu'à trente minutes selon leur tolérance. Puis, vous pouvez proposer d'augmenter le rythme de la marche.

Souvenez-vous qu'il est préférable que votre patient entame un programme d'activité physique plus modeste mais suivi régulièrement que de débiter un programme ambitieux qu'il abandonnera. Au fur et à mesure que votre patient atteindra ses objectifs d'activité physique, vous pourrez suggérer l'ajout d'autres éléments ou d'objectifs plus ambitieux à son programme.

Conseils sur les activités

Les programmes d'activité physique devraient toujours comprendre les éléments suivants :

- Une période d'échauffement
- Une période d'activité
- Une période de détente

La période d'échauffement

Cette période de courte durée (de 5 à 10 minutes) peut comporter des étirements ou des exercices callisthéniques légers ou toute activité à faible intensité (par exemple : marche, bicyclette stationnaire à un faible rythme cardiaque). Il s'agit d'une étape importante qui permet au système musculosquelettique et cardiorespiratoire d'être prêt à fournir un effort plus vigoureux.

La période d'activité

Cette période est celle de l'activité la plus intense, c'est-à-dire la phase cardiorespiratoire ou aérobie de l'exercice.

La période de détente

Tout comme la période d'échauffement, cette brève période comporte des activités de faible intensité comme la marche ou des étirements. Cette période est importante car elle prévient les cas d'hypotension liée à l'arrêt soudain d'un effort vigoureux.

Conseils pour améliorer la condition cardiorespiratoire

Dans le cas des patients sédentaires, encouragez-les à faire n'importe quelle activité physique qu'ils aiment au moins dix minutes par jour. Les encourager à faire de l'activité physique quotidiennement est la première étape pour que ces personnes intègrent l'activité physique à leur vie.

Une fois que cette habitude a été prise et maintenue pendant de deux à quatre semaines, encouragez vos patients à augmenter graduellement la durée de

l'activité physique jusqu'à trente minutes par jour, qu'ils peuvent accomplir en séances de dix minutes. Il peut s'agir de divers exercices ou activités comme monter les escaliers, marcher ou prendre la bicyclette pour faire des courses, ou marcher pour se rendre au travail.

Vous devez plus particulièrement encourager vos patients à intégrer l'activité physique à leur routine quotidienne et promouvoir un mode de vie actif en trouvant des manières d'être actifs dans la vie quotidienne. Afin d'adopter un mode de vie plus actif, la Fondation des maladies du cœur du Canada recommande les étapes suivantes :

1. Établir des objectifs réalistes

Encouragez votre patient à établir des objectifs précis ou généraux pourvu qu'ils soient mesurables et le motivent à devenir plus actif. Il peut s'agir des raisons qui motivent votre patient à devenir plus actif dont perdre du poids, passer plus de temps avec des amis, être en plein air ou participer à une activité communautaire. Toutes ces activités constituent des objectifs de vie active réalistes.

2. Passer en revue les activités actuelles

Demandez à votre patient de songer à la fréquence et au type d'activités physiques accomplies au cours de la semaine précédente. Cette réflexion l'aidera à jauger son degré d'activité et à cerner les possibilités d'amélioration.

3. Préparer un plan d'action

Tout en tenant compte de ses activités habituelles, encouragez votre patient à envisager de nouvelles activités à essayer, leur durée et le jour de la semaine où il aimerait les faire. Ce plan d'action peut être fixe ou souple, selon l'horaire du patient. En intégrant diverses activités à leurs habitudes quotidiennes, vos patients peuvent facilement accumuler de trente à soixante minutes d'activité physique par jour et en retirer les bienfaits.

Vous devez donner des directives plus précises aux patients qui souhaitent faire de l'activité physique vigoureuse. Les recommandations ci-dessous visent plus particulièrement la santé cardiorespiratoire. Vous trouverez plus loin des recommandations sur la souplesse, la force musculaire et l'endurance. Les recommandations sur la santé cardiorespiratoire sont regroupées en quatre catégories :

- **Fréquence**
- **Intensité**
- **Type**
- **Durée**

Fréquence

On recommande la pratique d'activités physiques vigoureuses de quatre à sept fois par semaine. Pour obtenir le maximum de bienfaits, l'activité physique devrait être quotidienne particulièrement pour les patients dont l'objectif principal est la

perte de poids. Les patients sédentaires devraient débuter par des activités moins intenses. Des activités physiques d'intensité faible ou modérée, une à deux fois par semaine, sont suffisantes pour commencer et vos patients pourront augmenter leurs activités graduellement.

Conseils pour les patients au sujet de la fréquence des activités physiques

- Faire de l'activité physique une habitude, comme se brosser les dents;
- Prévoir un moment opportun pour faire de l'activité physique, par exemple, choisir un moyen de transport actif ou un moyen actif de faire les tâches domestiques;
- Prévoir un plan B au cas où le plan original se serait pas réalisable (par exemple : en raison de la météo);
- Prévoir des activités physiques à une date et à un moment précis, au même titre que tout rendez-vous important.

Intensité

Toute activité qui augmente le rythme cardiaque est bénéfique. Pour avoir des effets significatifs sur la santé cardiorespiratoire, l'activité doit hausser le rythme cardiaque à un rythme de 60 à 90 p. 100 du rythme cardiaque maximum selon l'âge. Les patients sédentaires doivent débuter par des activités d'intensité modérée.

En règle générale, ceux qui sont le moins en forme bénéficieront plus d'activités de faible ou de moyenne intensité que ceux qui sont en meilleure forme physique. (Voir le tableau sur le rythme cardiaque à la fin de cette section.)

On doit adapter l'intensité de l'activité physique en fonction de la condition physique, de l'âge, de la présence (ou de l'absence) de maladies ou de facteurs de risque de maladies cardiovasculaires et de préférences personnelles du patient.

Conseils pour les patients sur l'intensité des activités physiques

- Si le patient peut entretenir raisonnablement une conversation durant l'activité physique, on peut en déduire que son intensité est modérée.
- La participation à des compétitions implique une intensité plus élevée. De telles activités sont à déconseiller pour les patients qui n'ont pas l'habitude de faire de l'activité physique. Leur programme initial devrait plutôt viser des activités physiques d'intensité faible et moyenne.

Type d'activité physique

L'activité cardiorespiratoire ou aérobie est une activité physique soutenue et rythmée faisant appel à d'importants groupes musculaires. Parmi celles-ci, mentionnons la marche rapide, la course à pied, les exercices d'escalier, la bicyclette, la natation, le patin et la danse aérobie.

Conseils pour les patients sur les types d'activités physiques

- Aidez le patient à choisir une activité qu'il juge agréable afin qu'il en fasse une habitude.
- Suggérez au patient de faire l'essai de plusieurs activités afin de réduire l'ennui et d'augmenter le plaisir.
- Assurez-vous que votre patient établisse un programme réaliste. Les activités trop épuisantes, ennuyantes ou incompatibles avec les préférences ou le style de vie du patient seront rapidement abandonnées. Vaut mieux débiter modestement que de se lancer en grand et d'abandonner.
- Placez l'accent sur le fait qu'un mode de vie sain et actif s'atteint simplement en choisissant des moyens actifs de faire les activités quotidiennes.

Durée des activités physiques

Dans le cas des exercices aérobiques, le *Guide d'activité physique canadien* recommande que les adultes fassent au moins 30 minutes d'activités de moyenne intensité ou 20 minutes d'activités de grande intensité de quatre à sept fois par semaine. Les recherches démontrent que des périodes d'activités physiques, même intermittentes, génèrent des bienfaits substantiels. Il est donc acceptable d'accumuler la durée totale de l'activité physique en période de dix minutes ou en une seule période.

Conseils pour les patients sur la durée des activités physiques

- Certains patients préféreront faire deux ou trois séances d'activité physique par jour plutôt qu'une seule. Cette démarche apporte autant de bienfaits, rehausse l'estime de soi et améliore les probabilités de succès à long terme du patient. Le choix de faire une seule séance d'exercice ou plusieurs dépend des préférences et de l'horaire du patient.
- Dans le cas des patients qui souhaitent perdre du poids, il est bon de recommander des exercices moins intenses mais plus longs, c'est-à-dire d'au moins 30 minutes par séance.

Recommandations sur les exercices de souplesse, de force et d'endurance musculaires

Souplesse

- On peut améliorer l'amplitude des mouvements par des étirements. Les étirements facilitent l'accomplissement des tâches quotidiennes et réduisent le risque de blessures musculosquelettiques.
- Les patients devraient faire leurs étirements de quatre à sept fois par semaine, mais préférablement quotidiennement.
- Les patients doivent s'étirer lentement sans causer de douleurs.
- Les patient doivent maintenir leur position étirée pendant vingt à trente secondes sans rebonds.

Conseils pour les patients

- Suggérez à vos patients de faire leurs exercices d'étirement au cours de leurs périodes d'échauffement et de détente.
- Proposez quelques exercices d'étirement à faire à divers moments de la journée. Par exemple, les patients peuvent faire quelques minutes d'étirements à toutes les heures au travail, en regardant la télévision ou en parlant au téléphone.

Force et endurance musculaires

On peut maintenir la force et l'endurance musculaires en faisant de deux à quatre séances hebdomadaires d'exercices, qu'il s'agisse d'exercices de résistance, avec des haltères ou des machines d'exercice, ou d'exercices callisthéniques. D'autres exercices de résistance, comme la natation ou la bicyclette améliorent la force et l'endurance musculaires.

Un bon programme de musculation devrait comprendre de huit à dix exercices qui font travailler tous les groupes de muscles du corps à chaque séance. On recommande de faire le cycle d'exercices une ou deux fois, en répétant chacun d'eux de huit à douze fois. Faire des exercices dynamiques avec des poids légers est sécuritaire et efficace, et ceux-ci devraient être faits lentement en utilisant toute l'amplitude possible.

Conseils pour les patients

Si certains de vos patients envisagent des exercices de musculation avec des poids, recommandez-leur de consulter un professionnel pour apprendre la bonne façon de faire les exercices, comme un entraîneur qualifié dans un centre de conditionnement physique.

Glossaire

Ce glossaire explique certains concepts et expressions utiles afin que vous puissiez offrir des conseils sur l'activité physique à vos patients avec confiance et efficacité.

Activité physique

Toute activité qui exige des mouvements rythmiques soutenus dont l'intensité équivaut au moins à une marche d'un bon pas et qui se déroule à 50 à 70 p. 100

du rythme cardiaque maximum pour l'âge du patient. Il peut s'agir de marche, de natation, de danse, de jardinage ou autres travaux domestiques.

Activité physique vigoureuse ou de grande intensité

Toute activité qui exige des mouvements rythmiques soutenus, qui font appel à d'importants groupes de muscles, et ce, à 70 à 90 p. 100 du rythme cardiaque maximum pour l'âge du patient. Il peut s'agir de marche rapide, de course à pied, de natation (longueurs), de danse aérobique, de patinage, de canotage, de saut à la corde, de ski de fond, de sports de raquette ou de sports d'équipe comme le soccer et le basketball. Pour les aînés, toute activité équivalente à une marche d'un pas rapide est considérée comme une activité vigoureuse. (Voir le tableau de rythmes cardiaques et les commentaires ci-dessous.)

Activité aérobique

Ce type d'activité exige la consommation d'oxygène pour fournir de l'énergie. Toute activité physique qui dure plus de trois minutes tombe sous cette définition. Ce type d'activité améliore la santé cardiorespiratoire.

Rythme cardiaque maximum selon l'âge

On utilise la méthode du rythme cardiaque maximum selon l'âge pour déterminer le rythme maximum à respecter en l'absence d'une épreuve d'effort ou lorsque celle-ci est contre-indiquée. La formule suivante permet d'obtenir ce rythme : $220 - \text{âge du patient} = \text{rythme cardiaque maximum}$. Le Programme PACE Canada utilise cette méthode parce qu'on estime qu'elle donne des rythmes cardiaques conservateurs et qu'elle est facile à utiliser tant par les praticiens que les patients.

Rythme cardiaque cible selon l'âge

Le rythme cardiaque cible selon l'âge est le rythme à maintenir durant l'activité physique. Celui-ci est fondé sur l'âge et l'intensité souhaitée durant l'exercice. Par exemple, pour obtenir le rythme cardiaque cible d'un patient de 55 ans au cours d'une activité de moyenne intensité, utilisez la méthode suivante : rythme cardiaque maximum selon l'âge : $220 - 55 = 165$ battements par minute; activité de moyenne intensité : 50 à 70 p. 100 de 165 = 82 à 115 battements par minute durant l'exercice.

Pour mesurer le rythme cardiaque, il suffit de compter les battements pendant dix secondes et de multiplier par six. Vous pouvez donner à vos patients les montants par tranche de dix secondes, soit de 17 à 19 battements dans notre exemple.

Si vous désirez calculer ce rythme pour chaque patient, le tableau ci-dessous vous aidera à le faire.

Rythme cardiaque cible		
	50 à 70 p. 100 du rythme cardiaque maximum	70 à 90 p. 100 du rythme cardiaque maximum

		Activité modérée		Activité intense	
Âge	Rythme maximum	Battements par minute	10 secondes	Battements par minute	10 secondes
30	190	95 à 133	(16 à 22)	133 à 171	(22 à 29)
40	180	90 à 126	(15 à 21)	126 à 162	(21 à 27)
50	170	85 à 119	(14 à 20)	119 à 153	(20 à 26)
60	160	80 à 112	(13 à 18)	112 à 144	(18 à 24)
70	150	75 à 105	(12 à 17)	105 à 135	(17 à 22)
80	140	70 à 98	(11 à 16)	98 à 126	(16 à 21)

Source : *Canadian Physical Activity, Fitness and Lifestyle Appraisal Manual*

Perception de l'effort

La perception des patients est aussi un bon moyen de contrôler l'intensité de l'activité physique. Au cours d'activités physiques d'intensité moyenne, les patients devraient sentir qu'ils font des efforts mais demeurer en mesure de maintenir une conversation. Cette méthode convient tout particulièrement aux patients qui prennent des médicaments qui affectent leur rythme cardiaque comme des agents bêta-bloquants.