

Pour une population plus active

*L'influence
positive des professionnels
de la santé*



Quelle est la meilleure manière d'amener les personnes sédentaires à faire régulièrement de l'activité physique ? Voilà la question sur laquelle s'est penché le Comité scientifique de Kino-Québec dans son avis intitulé *Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec*. Dans cet avis, le Comité dresse un profil des caractéristiques individuelles et sociales des personnes qui pratiquent régulièrement des activités physiques, et suggère divers moyens pour promouvoir cette saine habitude de vie auprès de la population du Québec. À cet égard, les professionnels de la santé ont une influence positive auprès de leur clientèle.



Une situation qui interpelle

Selon les données recueillies au Québec, au Canada et aux États-Unis, un pourcentage élevé de la population ne consacre pas, chaque semaine, le nombre d'heures d'activités physiques recommandé par les spécialistes. Au Québec, en 1998, c'était le cas de près d'une personne sur deux (46,5 % des personnes de 15 ans et plus).

Saviez-vous que...

- En 1998, 28 % de la population québécoise de 15 ans et plus présentait un excès de poids, comparativement à 19 % en 1987.
- Si 80 % des personnes ont l'intention de devenir plus actives physiquement, seulement la moitié d'entre elles passe à l'action.

Un tel bilan est inquiétant car l'excès de poids et l'inactivité physique ont pour conséquences des coûts sociaux importants.



Le milieu de la santé peut faire la différence

Il est généralement accepté que, pour agir sur des problèmes de santé publique (tabagisme, sédentarité, mauvaise alimentation, comportements sexuels à risque et consommation d'alcool), on doit adopter une approche qui intègre des interventions centrées sur l'individu et sur son environnement. Le professionnel de la santé peut difficilement agir sur les facteurs liés à l'environnement. En revanche, il peut intervenir sur le plan individuel, par exemple, en aidant son patient à se fixer des objectifs réalistes. Certains scientifiques ont ainsi démontré que les **conseils des professionnels de la santé** (la plupart du temps, des médecins) étaient associés à une pratique plus régulière d'activités physiques.



Des interventions à privilégier

Dans son avis, le Comité scientifique de Kino-Québec constate qu'il faut bonifier les interventions individuelles visant à accroître la pratique régulière d'activités physiques, par des programmes et des services offerts notamment dans les CLSC, les milieux hospitaliers et médicaux.

Voici des exemples d'interventions de type individuel :

- évaluer la condition physique et certains risques pour la santé (pression artérielle élevée, hypercholestérolémie, embonpoint, diabète de type 2, etc.);
- donner de l'information concernant les bienfaits d'une pratique régulière d'activités physiques sur la santé;
- inciter les patients à s'informer auprès de leur municipalité des cours d'activités physiques et de l'accessibilité des infrastructures sportives et de loisir;
- leur suggérer, au besoin, de faire appel à un entraîneur personnel;
- enseigner la visualisation ou des techniques de pensée positive.

Voici les trois principales caractéristiques individuelles associées à la pratique régulière d'activités physiques.

- **Une perception positive des capacités personnelles.**
Cette variable psychologique a été le plus souvent associée à la pratique régulière d'activités physiques. C'est le fait de croire que l'on a la capacité d'exécuter certaines activités physiques, mais aussi de surmonter les difficultés associées à l'adoption et au maintien d'un mode de vie actif.
- **Le plaisir.** Le professionnel de la santé devrait être en mesure d'offrir des conseils pour amener son patient à choisir des activités physiques qui lui plaisent et qui correspondent à ses goûts et à ses intérêts, afin qu'il perçoive la pratique d'activités physiques comme un plaisir et non une corvée.
- **Des attentes positives mais réalistes des retombées.**
Les gens ont tendance à se fixer des objectifs difficiles à atteindre. Ce qui compte, c'est de se fixer des objectifs réalistes et d'apporter des changements graduels en allongeant, par exemple, la durée de pratique d'activités physiques et en augmentant le nombre de séances.



Il faut amener la personne à identifier ses principales sources de motivation. La crainte de la maladie n'est pas un facteur de motivation efficace lorsqu'on s'adresse à des personnes en santé, particulièrement si elles sont jeunes.



Photo : Marcel Blondeau

Des trucs simples...

Voici des suggestions pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques à l'occasion de vos consultations.

- Prendre le temps de se renseigner sur les habitudes d'activités physiques des individus.
- Les informer des bienfaits pour la santé de la pratique régulière d'activités physiques.
- Encourager ceux qui songent sérieusement à effectuer un changement, qui en ont amorcé un ou qui ont réussi à le maintenir.
- Chercher avec eux les activités physiques qui répondent le mieux à leurs goûts, à leurs intérêts et à leurs capacités physiques afin qu'il puissent en retirer du plaisir.
- Les encourager à miser d'abord sur une pratique régulière d'activités physiques. Voici deux messages clés à retenir :
 - L'activité physique n'a pas nécessairement à être pratiquée pendant 30 minutes continues, ni de façon intense pour être efficace. **C'est le volume total qui compte.** Ainsi, on obtient les mêmes bénéfices pour la santé que l'on marche 30 minutes d'affilée ou que l'on fasse trois séances de 10 minutes par jour. À noter que la marche, activité simple et efficace, demeure l'activité la plus pratiquée.
 - **Tout est une question de régularité.** Ce qui compte le plus, c'est de pratiquer une activité physique de façon régulière, c'est-à-dire tous les jours ou presque et ce, tout au long de l'année.
- Les aider à surmonter les obstacles qui, selon eux, les empêchent d'adopter un mode de vie plus actif : le manque de temps, la fatigue, le peu d'accès aux infrastructures et aux installations, le mauvais temps et l'absence de partenaires.





Un peu c'est déjà beaucoup

Puisque le manque de temps est la barrière la plus souvent mentionnée, voici quelques trucs afin d'aider les gens qui font peu d'activités physiques à intégrer la marche dans leur vie de tous les jours.

- **Marcher... c'est tout simple**

Cette activité ne requiert aucun équipement et, pour une personne qui « court » après son temps, la marche s'insère facilement dans un horaire car on peut marcher à toute heure de la journée! De plus, on sous-estime souvent les bienfaits de la marche pratiquée de façon régulière.

- **Choisir le moment le plus opportun**

L'heure du dîner peut être un moment propice. L'idée d'organiser des sorties de marche avec les collègues du bureau est une façon intéressante et motivante de passer à l'action.

- **Choisir le bon endroit**

Découvrir d'abord son quartier ou les alentours de son milieu de travail. C'est là, la plupart du temps, que les gens réussissent à intégrer la marche à leur quotidien. Il faut rechercher les circuits qui permettent un parcours agréable et sécuritaire.

- **Intégrer la marche à ses activités courantes**

Pourquoi ne pas faire ses emplettes à pied lorsque c'est possible et ainsi éviter la cohue du stationnement? On peut aussi stationner la voiture à dix minutes de son lieu de travail et faire le reste du trajet à pied. Et pourquoi ne pas utiliser l'escalier pour monter deux ou trois étages? C'est ainsi que les occasions de marcher se multiplient et que les minutes d'activités augmentent chaque jour.

Le professionnel de la santé peut aussi référer la personne qui le consulte à un entraîneur personnel ou à un kinésiologue pour faire un suivi à long terme. Il peut aussi lui suggérer de visiter des sites Internet informatifs, dont le site de Kino-Québec (www.kino-quebec.qc.ca). Par ailleurs, l'utilisation de l'**Actimètre**, un logiciel de Kino-Québec pour évaluer le niveau d'activité physique des adultes, peut l'aider à aborder le sujet de la pratique d'activités physiques avec ceux et celles qui le consultent.

Les chercheurs du domaine de l'activité physique sont unanimes : pour lutter contre la sédentarité, il faut avoir recours à un vaste éventail d'interventions. À ce titre, le professionnel de la santé peut participer à la mise en place d'une stratégie globale de promotion de la pratique régulière d'activités physiques. Tous ensemble pour une population active et en santé!

La version complète de l'avis *Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec* est disponible dans le site Internet de Kino-Québec à l'adresse suivante : www.kino-quebec.qc.ca



Kino-Québec est un programme du ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir, du ministère de la Santé et des Services sociaux et des agences de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux.