

Le rôle des médecins omnipraticiens dans l'augmentation du niveau d'activité physique de leurs patients

Source

Elley CR et coll. (2003) **Effectiveness of counselling patients on physical activity in general practice: Cluster randomised controlled trial.** *Br Med J* 326:793-8.

Pour cette étude, 878 personnes sédentaires de 40 à 79 ans ont été recrutées lors d'une visite chez leur médecin de famille. Ce dernier leur a alors donné des conseils verbaux et écrits à propos de l'activité physique. Si le groupe expérimental a bénéficié d'un soutien téléphonique par des spécialistes de l'activité physique, le groupe témoin n'a reçu que les soins usuels et les conseils verbaux et écrits du médecin de famille.

Au terme des 12 mois de l'étude, comparativement aux sujets du groupe témoin, ceux du groupe expérimental avaient augmenté leur dépense énergétique hebdomadaire de 9,4 kcal/kg et leur dépense énergétique hebdomadaire liée aux activités de loisir de 2,7 kcal/kg, ce qui représentait 34 minutes d'activité physique par semaine. Une tendance à la baisse de la pression sanguine a aussi été observée dans le groupe expérimental.

La proportion des sujets du groupe expérimental qui pratiquaient 2,5 heures par semaine d'activité physique de loisir d'intensité moyenne ou élevée a augmenté de 14,6 %, comparativement à une augmentation de 4,9 % chez les sujets du groupe témoin.

Les auteurs ont conclu que les médecins de famille devraient prodiguer à leurs patients des conseils afin de les amener à augmenter leur niveau d'activité physique, et que le suivi devrait être assuré par des professionnels de l'activité physique.

Evelyne French et Guy Thibault