

UpDates de Médecine interne générale



Comment faire bouger les patients

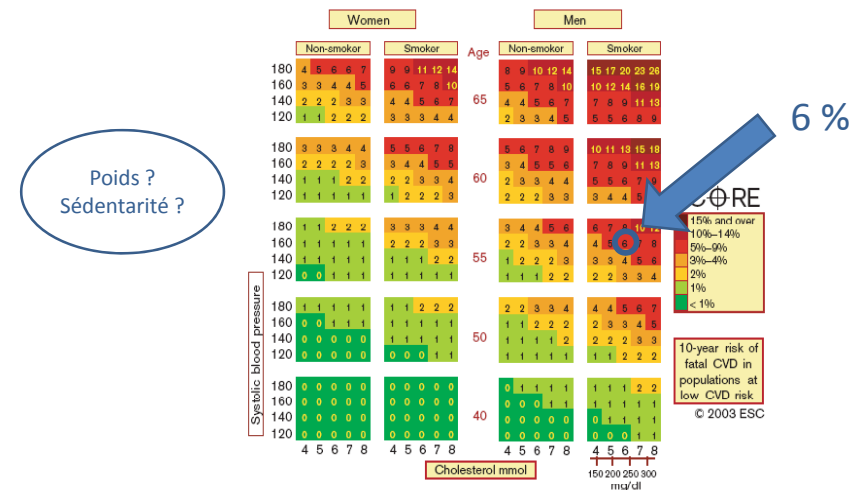
Pr Alain GOLAY (Expert)
Service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques

Dr Jérôme Stirnemann (Animateur)
Service de Médecine Interne Générale

Mr D, 55 ans

- Cadre supérieur dans une grande entreprise
- BMI 32 (95 kg, 1.7 m), Tabac : 20 UPA, Sédentaire
- Vient pour résultats d'un check-up :
 - TA 158/98
 - Cholestérol total : 6.4 mmol/l
 - HDL : / LDL : 1.03 mmol/l
 - Triglycérides : 2.9 mmol/l
 - Glycémie (à jeûn) : 6.5 mmol/l

Probabilité de mortalité cardio-vasculaire (10 ans) SCORE (ESC)



Poids ?
Sédentarité ?

Parmi toutes ces propositions, quelle est celle que vous proposez en PRIORITE ?

- Statine
- Aspirine
- ADO
- Exercice physique
- Perte de poids

Activité physique en Suisse

N = 18'719 ; source données : « SS 02 »	En pourcent de la population suisse
Entraînés : 1 épisode de transpiration au moins 3 jours par semaine	27,7%
Actifs : au moins 5 jours par semaine 30 minutes d'une activité modérément intense (essoufflement léger)	8,9%
Actifs hors recommandations : Au moins 150 minutes par semaine d'une activité modérément intense mais < 5 séances par semaine ou <30 mn par séance ou 2 épisodes de transpiration par semaine	25,6%
Partiellement actifs : 30-149 min d'une activité modérément intense par semaine ou 1 épisode de transpiration par semaine	19,1%
Inactifs	19,4%

Office fédéral de la santé publique, enquête suisse sur la santé 2002-2007, Sportobs 2009, Zurich

Physical activity and mortality

M = 22'526; W = 24'684

Physical activity	Cardiovascular		Cancer		Total	
	M	W	M	W	M	W
Low	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Moderate	0.7	0.6	0.7	0.8	0.6	0.8
High	0.6	0.5	0.7	0.7	0.5	0.5

Physical Activity have a strong independent effect on mortality

Hu et al, Int J Obes 2005; 29: 894-902

Protective factors and mortality

Protective Factors	Mortality all causes n = 935	Coronary Heart disease n = 122	Cardiovasc. disease n = 371	Cancer n = 233
Mediterranean diet	↓ 23 %	↓ 39 %	↓ 29 %	↓ 10 %
Moder alcohol consumpt.	↓ 22 %	↓ 40 %	↓ 26 %	↓ 27 %
Physical activity	↓ 37 %	↓ 28 %	↓ 35 %	↓ 36 %
Non smoking	↓ 35 %	↓ 20 %	↓ 32 %	↓ 53 %

Mediterranean diet, lifestyle factors and 10-year mortality in elderly
Kim Knuops et al. JAMA 2004, 292, 1433-1439

Combined Protective factors and mortality

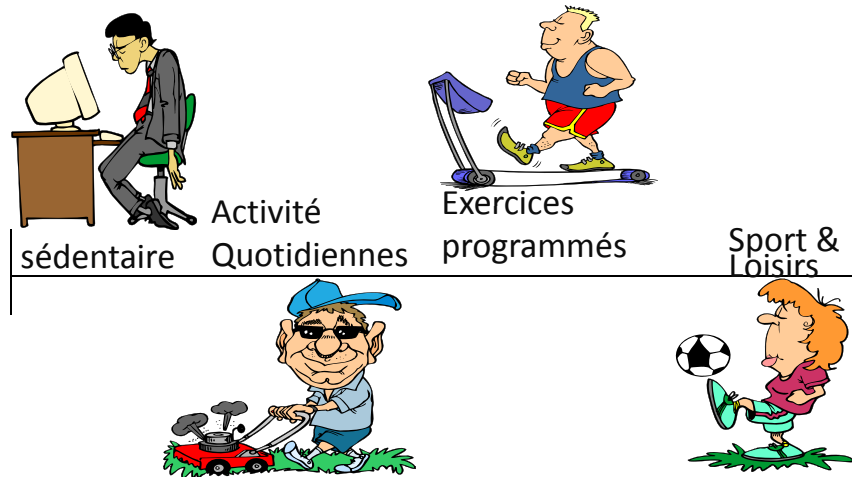
Protective Factors	Mortality all causes	Coronary Heart disease	Cardiovasc. disease	Cancer
0 – 1 (n=246)	100 %	100 %	100 %	100 %
2 (n=702)	↓ 38 %	↓ 50 %	↓ 40 %	↓ 35 %
3 (n=954)	↓ 55 %	↓ 57 %	↓ 56 %	↓ 58 %
4 (n=437)	↓ 65 %	↓ 73 %	↓ 67 %	↓ 69 %

Population Attributable Risk : 60 % of all deaths were associated with a lack of adherence to the low-risk pattern

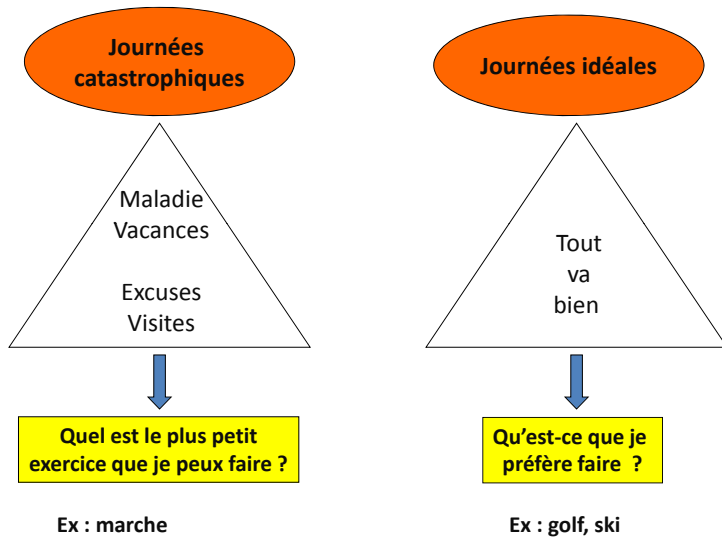
Mediterranean diet, lifestyle factors and 10-year mortality in elderly
Kim Knoop et al. JAMA 2004, 292, 1433-1439

Vous proposez à Mr D de faire une activité physique ; qu'allez-vous lui conseiller?

Continuum de l'activité physique



Quel type d'activité proposer ?



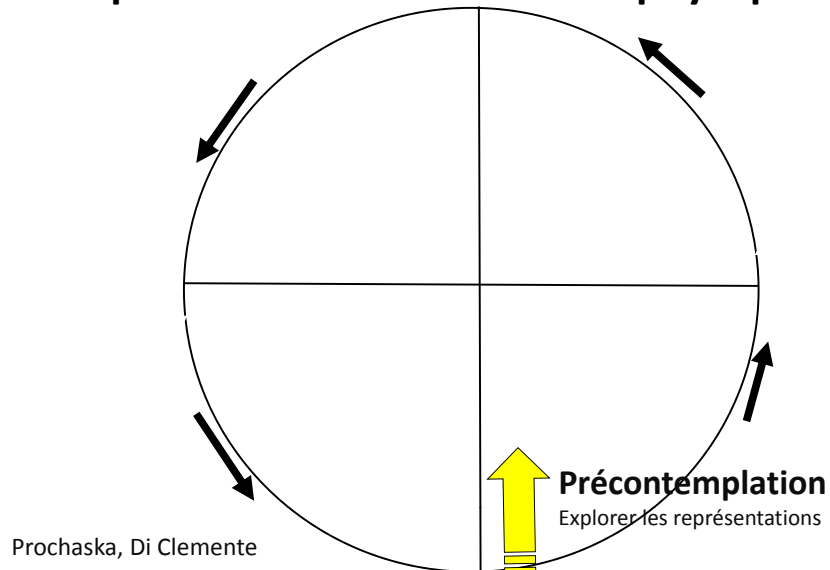
Vous décidez avec Mr D d'envisager une activité physique.

Cependant, Mr D vous explique qu'il n'a absolument pas besoin de bouger ; « Je sors mon chien tous les jours. Je suis tout à fait en forme... »

« Et puis, je n'ai pas le temps... »

« Et puis le sport, ça abime les articulations !! »

En pratique, comment faire pour stimuler ce patient à avoir une activité physique ?

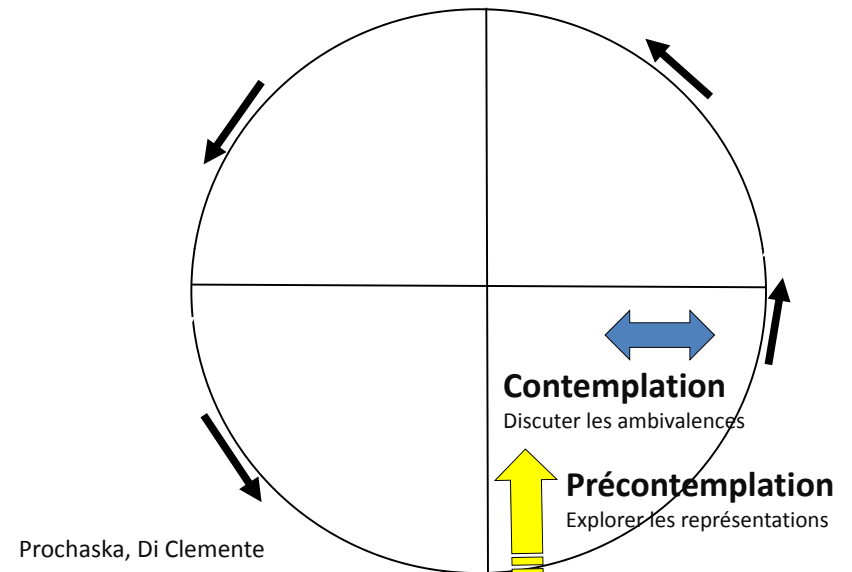


Stade de pré-contemplation

- Augmenter la conscientisation face au besoin de changer
- Fournir de l'information sur les bénéfices possibles du changement face à l'activité physique
- Examiner les représentations et les croyances

- Monsieur D finit par reconnaître que ses habitudes ne sont pas optimales...
- « Il est vrai que c'est mon chien qui se promène ; moi je reste sur le banc... »
- « Je pourrais éventuellement faire de l'exercice physique de temps en temps »

Stade de contemplation



Stade de contemplation

Que faites-vous ?

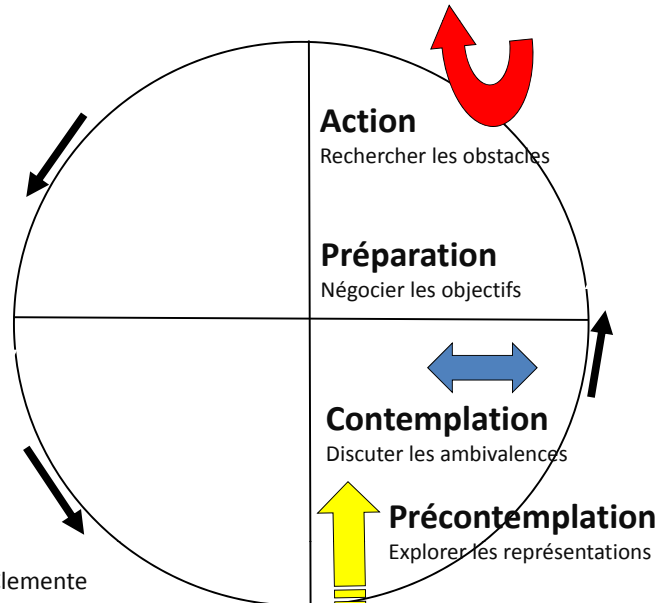
Stade de contemplation

- Permettre à l'ambivalence liée au changement de s'exprimer
- Discuter avantages et désavantages du changement ou du statu quo
- Motiver et encourager l'individu à faire un plan spécifique ou une démarche personnelle

- Monsieur D est passé à l'action
- Il marche avec son chien quand il fait beau...
- Mais... « Je préférerais franchement regarder la TV ! »
- « c'est bien pour vous faire plaisir »

- Que proposez-vous alors de faire ?
- Quel est le risque à ce niveau ?

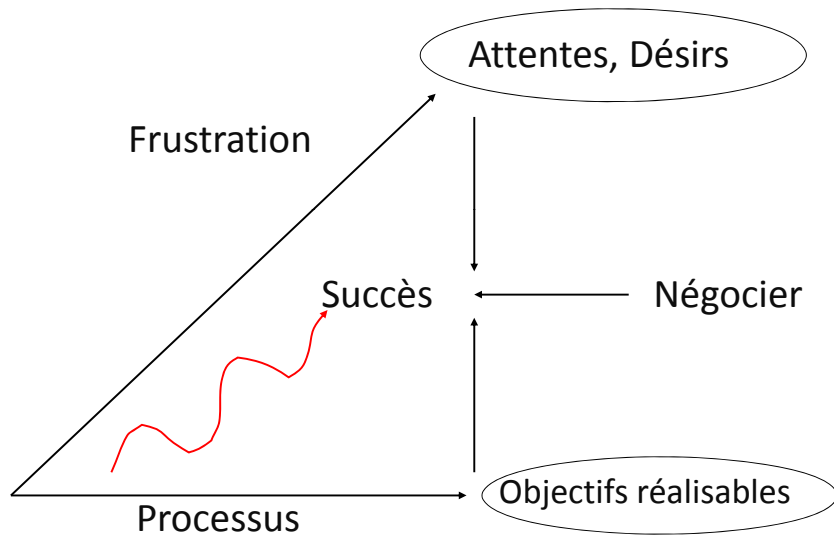
Détermination / Action



Détermination / Action

- Que proposez-vous alors de faire ?
 - Assister le patient dans le développement d'actions concrètes et possibles
 - Définir des objectifs concrets et réalistes
 - Aider le patient à faire ses premiers pas
 - Identifier les difficultés et l'aider à surmonter les obstacles
 - Encourager le sentiment de succès
- Quel est le risque à ce niveau ?
 - Rechute +++

Processus du succès



Objectif SMART

Spécifique : « Je vais marcher cette semaine »

Mesurable : « Je ferai un total de 90 minutes d'exercices cardio cette semaine »

Atteignable : « Est-ce que je peux me voir faire ça ? »

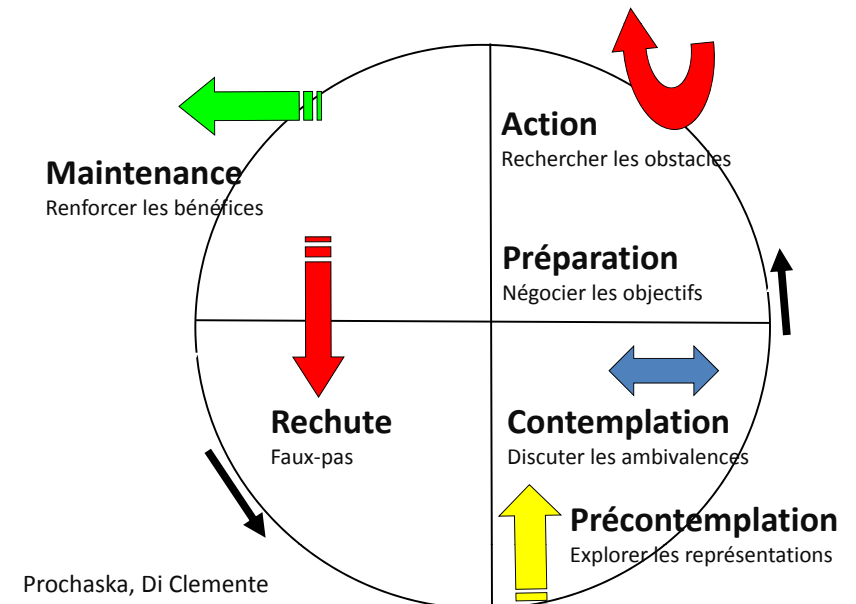
Récompense : physique, mentale, émotionnelle

Type : Centré sur le **Processus** « comment »

L'échelle de Borg

6-7 8-9	Aucun effort à Extrêmement facile Très léger	Activité légère	Marche, golf, patinage lent, baignade, jeu de quilles, danse sociale
10-11	Léger		
12-13	Moyennement facile	Activité modérée	Tonte du gazon, golf, jogging lent, natation, aérobic, ski alpin, bicyclette
14-15 16-17 18-20	Difficile à pénible Très pénible Extrêmement pénible à exténuant	Activité intense	Pelletage, course à pied, ski de fond, football, hockey, basketball

Comment allez vous prévenir la rechute ?



Comment allez vous prévenir la rechute ?

- Aider le patient à identifier et mettre en pratique des stratégies de prévention de la rechute
- Recherche d'alternatives
- Renouveler l'engagement
- Aider à reprendre les étapes précédentes en remémorant les succès passés et en renégociant les objectifs

Activité physique à long terme

- Augmenter un seul paramètre à la fois : durée, intensité ou fréquence
- Faire un plateau à un niveau donné de la durée, intensité ou fréquence avant d'augmenter.
- L'augmentation ne doit pas être >10%. Ceci s'applique à la distance de marche, aux poids soulevés, etc.
- Planifier des semaines de repos dans le programme d'activité physique. Recommander des alternatives d'activités physiques pendant cette semaine.

Un mode de vie à 80/20

- 80 % de meilleurs contrôles même en quantité adéquate
- 20% de comportements inadéquats avec moins de contrôle !
- Un antidote au « tout ou rien », aux comportements extrêmes

Cartons Rouges

Chercher un système d'alarme
qui avertit le dérapage

Règle de 3 : (3 fois de suite)

(3 jours de suite)

(3 jours de fête)

Les règles d'or de l'intervention médicale

- **Accepter la réalité du patient sans jugement ni complaisance**
- **Eviter la contradiction et l'affrontement direct**
- **Faire ressortir l'ambivalence**
- **Evaluer le degré de motivation du patient**
- **Examiner avec le patient ses représentations**
- **Expliquer simplement ce qu'est l'activité physique**
- **Calibrer les objectifs de manière à réduire le risque d'échec**
- **Renforcer le sentiment d'efficacité personnelle du patient**