

JOURNEE FLASH DIADEMA
PARIS
05/01/2011

« *MOTIVER A L'ACTIVITE PHYSIQUE* »



Isabelle MOUGEL

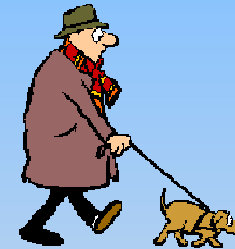
L'activité physique

DEFINITION :

L'activité physique correspond à tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et entraînant une augmentation des dépenses d'énergie par rapport à la dépense de repos
(Petit Robert)

L'ACTIVITE PHYSIQUE.....c'est aussi:

- Activité professionnelle
- Transports et trajets effectués
- L'activité à domicile (ménage-jardinage-entretien)
- Loisirs
- Sports
- Achats
- Promener le chien
- Etc ...



Il est important de garder comme idée principale que l'activité physique se pratique tous les jours et non pas de façon sporadique

Activité physique

≠

Sport

Je fais du sport, je suis donc une personne active ?

Je ne fais jamais de sport, je suis donc sédentaire ?

La sédentarité

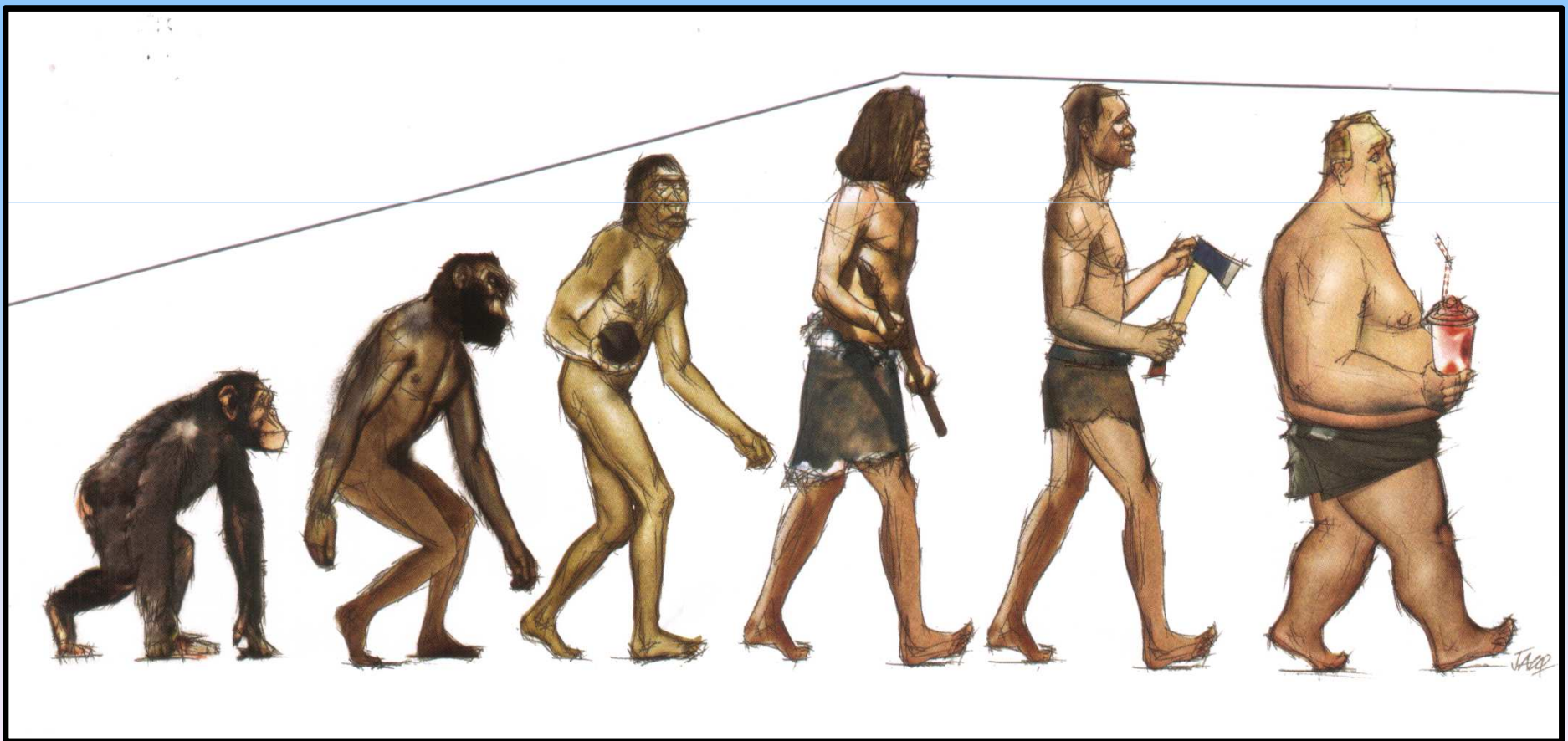
- du latin «sedere»



- Par opposition à l'activité physique, le comportement sédentaire est l'état dans lequel "les mouvements sont réduits au minimum et la dépense énergétique proche de celle de repos".

la sédentarité correspond donc aussi aux occupations effectuées assises : tricoter, lire, téléphoner...

Les temps ont changé.....



- Notre système alimentaire



- Nos déplacements
- Nos loisirs
- Notre travail: secteur tertiaire de 35% à 75% de 1950 à 2010



FRANCE

1950 : 4 heures d'activité physique/Jour

2010 : 1 heure d'activité physique/Jour

Seuls 13 % des français déclarent pratiquer une activité physique régulière (5 fois par sem ou +)

(SOURCE IRMES)

Chez les adolescents

- + 50% des adolescents ne suivent pas une activité physique régulière
- 1/5 ne fait jamais de sport
- À l'école, le nombre d'heures de pratique sportive diminue avec l'âge:
 - tous les jours en maternelle
 - 4 heures /sem au collège
 - 2 heures/sem au lycée

accentuée par :



Les 3-17 ans passent 3h/j en moyenne devant un écran
Adultes : 3,5h de tv par jour en moyenne

Pourtant les bénéfices d'une Activité Physique sont bien connus...

- Densité osseuse
- Capacité à l'effort
- diabète
- Maladies cardio vasculaires
- Masse et silhouette corporelle
- Psychisme
- Estime de soi
- Etc....



MOTIVATIONS A L'ACTIVITE PHYSIQUE

- 56% : être en forme
- 52% : se détendre
- 51% : améliorer sa santé

La part de la motivation santé augmente au fur et à mesure que l'on avance en âge.

- 26 % : pour contrôler son poids !

LES FREINS A L'ACTIVITE PHYSIQUE

43% : manque de temps

30% : manque de motivation

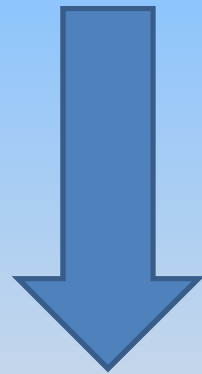
15% : problème de santé ou handicap

...

Retour aux définitions...

- La **sédentarité**: temps passé à ne pas mettre ***son corps en mouvement***
- L'**activité physique**: ***toute force*** exercée par les muscles du squelette qui entraîne une dépense d'énergie supérieure à celle du niveau de repos

L'Activité physique est souvent perçue
et limitée à une dépense d'énergie !



Logique comptable

Prix du kg de graisse

9000 kcal

=

63h de marche à pied

15h de footing

30h de vélo

17h de natation

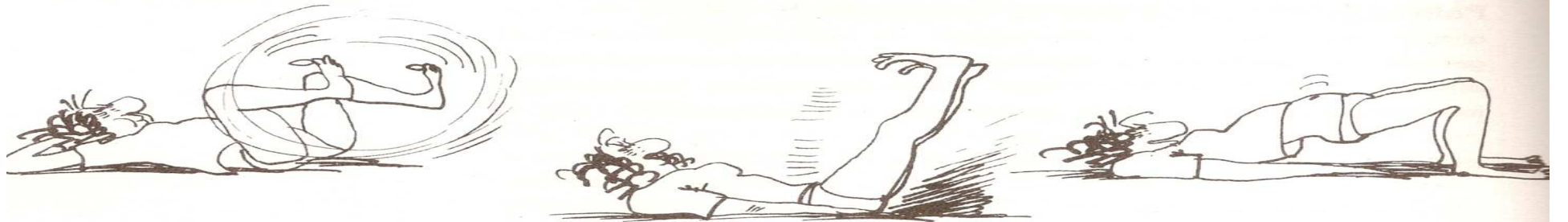
...

Pourquoi je fais de l'activité ?

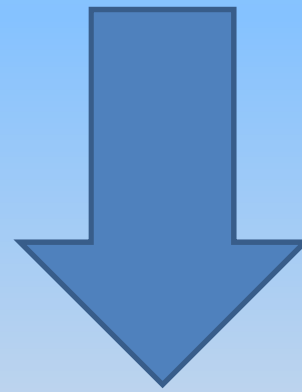
(croyances du patient)

Je dépense ce que je mange
ou
Je mange ce que je dépense ?

L'activité physique est utilisée
comme expiation des péchés alimentaires



BRETÉCHER



Logique qui éloigne le patient de son propre
corps

Et si une autre approche de l'activité physique pouvait aider à motiver nos patients ?

Une définition élargie de l'Activité Physique...

FONCTION THERMODYNAMIQUE

Contraction des muscles, notion d'effort
Augmentation de la dépense d'énergie

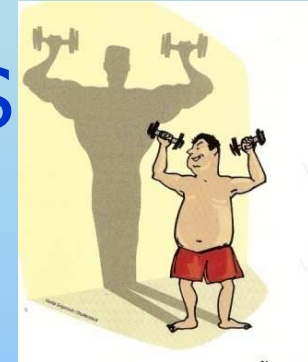
FONCTION SENSORIELLE

Étirements des muscles, stimulation sensorielle

FONCTION RELATIONNELLE

Retrouver une autonomie, être actif (symboliquement : utile d'où estime de soi), rencontrer du monde ...

ENCORE PLUS DE BENEFICES



Sur le plan santé :

Diabète, mcv, imc, apnée du sommeil, dépression

Sur le plan physique :

Silhouette, modelage, tonus, aisance, essoufflement, souplesse, sommeil ...

Sur le plan psychique :

Mieux être, estime de soi, confiance

Sur le plan relationnel :

Rapport aux autres, meilleure connaissance de soi

PNNS

« La santé vient en mangeant »

« La santé vient en bougeant »

Peut on vivre sans manger ?

Peut on vivre sans bouger ?

« *Au début n'est pas le verbe, encore moins la théorie ; au début est l'action ou mieux encore l'activité adaptative d'un être dans son environnement ... c'est par l'action que commence la pensée »*

(Gilles Vergnaud -1996)

« *... la nature intrinsèque de l'homme est donc celle de bouger, certainement une hérédité de l'évolution qui obligeait nos ancêtres à chasser et à cultiver la terre pour survivre...
... l'activité physique est à l'origine de toute évolution »*

(Pr Lutz Jancke, neuropsychologue)

Comment aider nos patients ?



FREINS EVOQUES :

manque de temps
ce n'est pas ma tasse de thé
ça coute cher
je suis seul
c'est trop loin, trop tard
j'ai mal partout
je suis fatigué ...

Ce qu'il faut entendre :

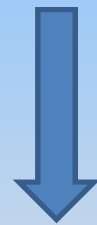
- Mauvaise image du corps
- Problème de relation avec son corps
- Estime de soi amoindrie
- Solitude, isolement
- Fragilisation de la vie relationnelle
- Perte d'autonomie

« Ne sentant pas notre corps, nous disons que nous nous sentons pas bien »

(Therese Bertherat)

Pour oublier le corps, souvent douloureux et détesté:

- souffrance psychique
- souffrance physique: essoufflement, réduction de mobilité, jambes lourdes, transpiration excessive



Tendance à l'immobilité
plutôt qu'à l'activité

Le véritable intérêt de l'activité physique

- Retrouver des sensations corporelles, mieux connaître son corps (le redécouvrir ?)
- Retrouver des besoins
- Retrouver des envies

Remettre son corps en sensations
(respiration, étirement, souplesse...)

Le mouvement sensoriel
devenu conscient, permet de
ressentir son corps, de se situer, et
de se connaître à travers lui

savoir que l'on bouge \neq sentir que
l'on bouge

du DEVOIR ... au GOÛT



DEFINITION DE LA MOTIVATION

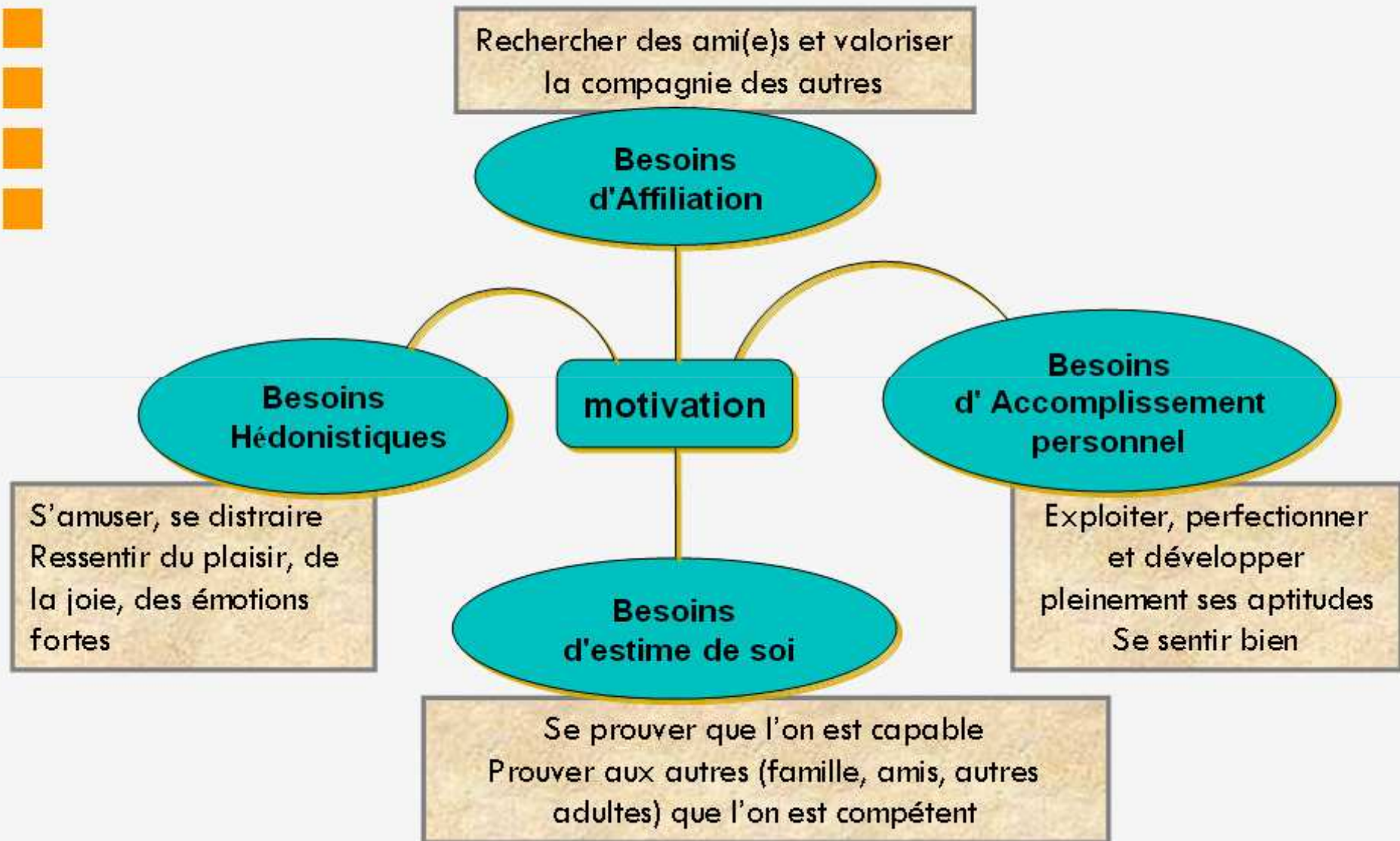
- Raisons, intérêts, éléments qui poussent quelqu'un dans son action
- Fait pour quelqu'un d'être motivé à agir
(Larousse)

BIEN DISCERNER LES MOTIVATIONS :

Intrinsèque :
on fait l'activité pour soi

Extrinsèque :
récompense, aide des autres, de son
entourage

4 dimensions de la motivation



Modèle de changement de comportement de Prochaska et DiClemente

Les stades successifs:

- Précontemplation
- Contemplation
- Préparation
- Action
- Maintien
- Rechute

Savoir repérer les différents stades de changement de comportement

PRECONTEMPLATION : absence d'intention

« c'est vraiment pas ma tasse de thé »

CONTEMPLATION : formation de l'intention

« c'est curieux, cette semaine vous êtes la 3eme personne à me parler d'activité phy. »

PREPARATION :

les patients s'informent sur les possibilités de changement

ACTION :

le temps des expériences

MAINTIEN : action a plus de 6 mois

RECHUTE :

« je n'y arrive plus, je me suis fait mal ... »

« Avez-vous déjà pensé à faire de l'activité physique ? »

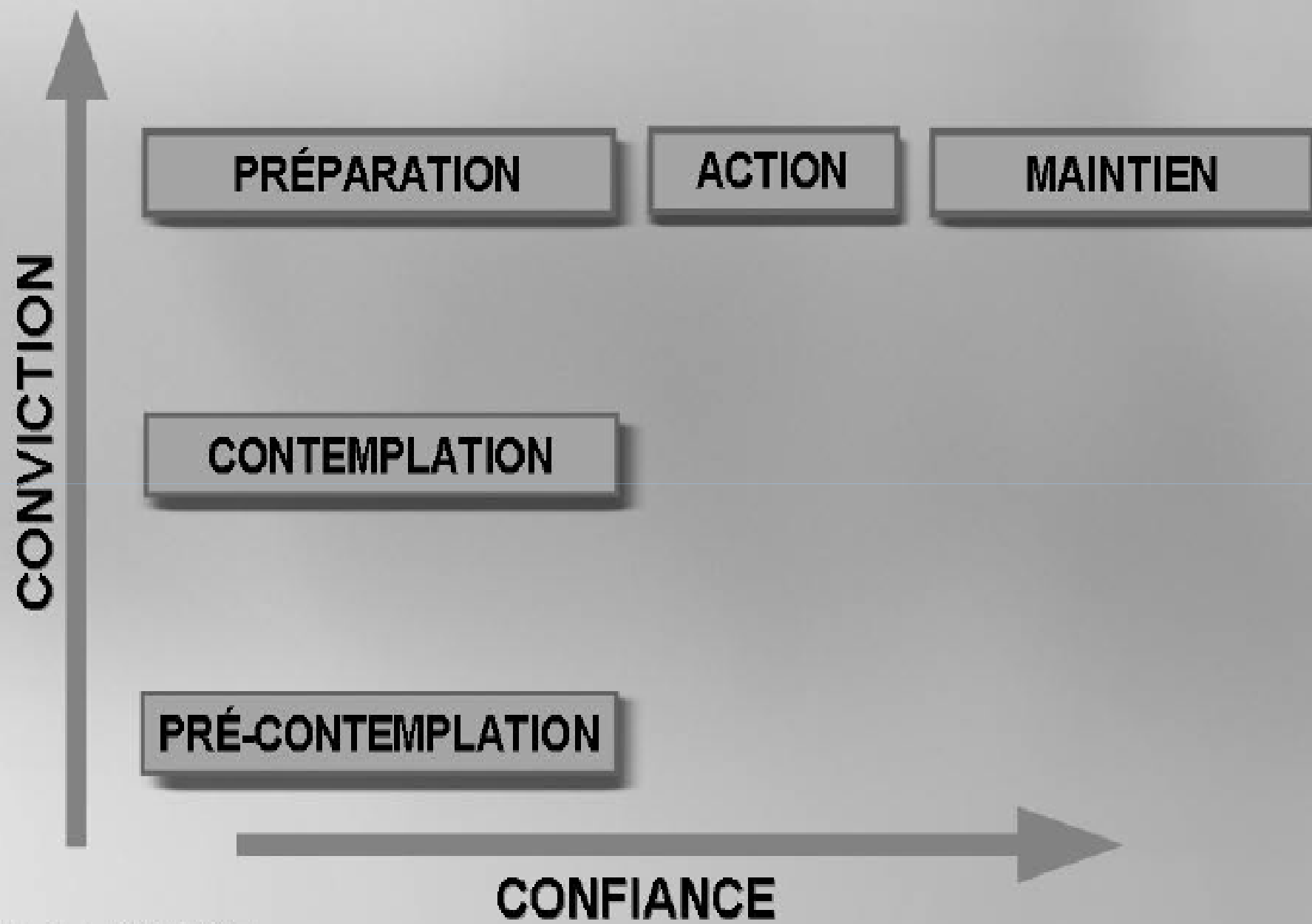


- **CONVICTION**: connaissance des avantages qu'amène le changement

« si vous décidez de faire plus d'exercice, quels avantages en retiriez-vous ? »

- **CONFIANCE** : sentiment d'avoir la capacité de modifier son comportement

« si vous décidez de faire plus d'exercice, croyez-vous que vous pourriez y arriver ? »



Keller V *et al.* JCOM 1997.

Miller WR *et al.* Guilford Press, 1991.

ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

Ecoute active, réflexive, résumé
Exprimer l'empathie
Développer les divergences
Rouler avec la résistance
Soutenir l'efficacité
Questions ouvertes

...

BUTS :

EXPLORER L'AMBIVALENCE
MODIFIER LE DISCOURS DU PATIENT
SUSCITER LE CHANGEMENT

L'exemple d'Emilie

- Femme de 31 ans
- Mariée , 2 fils
- Responsable du service clientèle dans une banque
- A pris 18 kg avec les 2 grossesses (165cm, 80kg)
- Mange sainement
- Manque de temps pour une activité physique régulière

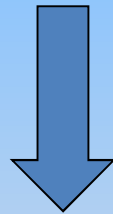
DU DEVOIR ... AU GOUT

- Tenir compte du VÉCU du patient
- Tenir compte de ses GOUTS : personnaliser le conseil (activité solitaire ou collective ...)
- PROGRESSION dans la reprise d'une activité
- Se faire aider si besoin (éducateur, kiné, coach, psychomotricien...)
- Avoir un objectif REALISTE

Lister les MOYENS et RESSOURCES

Retrouver le goût à l'exercice physique

- Rechercher LE PLUS PETIT SOUVENIR de succès ou de satisfaction en matière d'activité physique



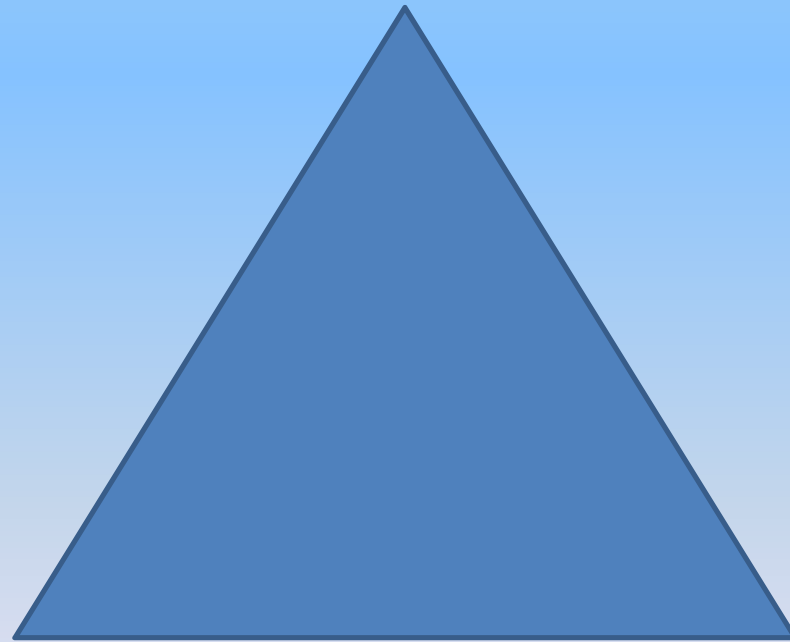
Etayer le désir de recommencer

Prise en charge unique

POUR CONSTRUIRE UN OBJECTIF REALISTE

REUSSITE

OBJECTIF



MOYENS

Ouvrir l'activité physique :

Dimension motrice + Dimension sensorielle
+ Dimension relationnelle



Plaisir

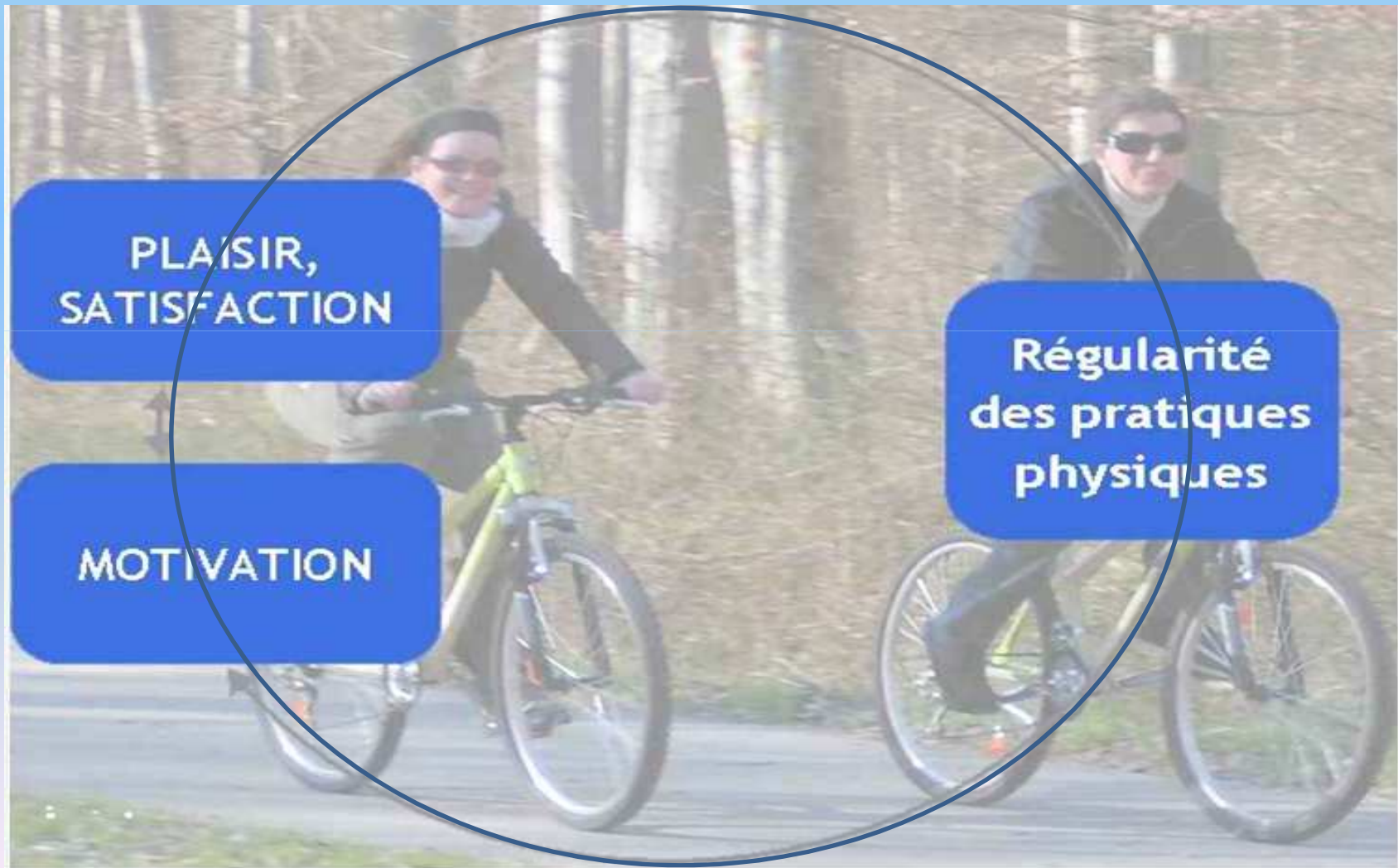


Mieux considérer son corps



MOTIVATION

Le secret pour prendre goût aux activités physiques.....



MERCI DE VOTRE ATTENTION