

## Promotion de l'activité physique au cabinet médical



Mise à jour du projet: fin novembre 2006

Premiers résultats intermédiaires: test des outils en Suisse romande en 2006

### Genève

Fin décembre 2004, dans le cadre du concept de prévention du Collège de Médecine de Premier Recours, il a été décidé avec le Collège de développer le projet *Promotion de l'activité physique au cabinet médical*. La documentation déjà disponible à ce sujet peut être consultée à l'adresse [www.hepa.ch/gf/hepa/khm](http://www.hepa.ch/gf/hepa/khm)

### Première présentation, test des outils et de la démarche en Suisse romande

Les outils de conseil en activité physique au cabinet médical ont été présentés à l'occasion de la formation continue *Jeudi de la Vaudoise* de la *Société Vaudoise de Médecine* le 23 février 2006. L'évaluation réalisée a montré que les réactions étaient très favorables. Voici un extrait des résultats:

#### JEUDI DE LA VAUDOISE DU 23 FEVRIER 2006

#### Promotion de l'activité physique au cabinet médical : évaluation

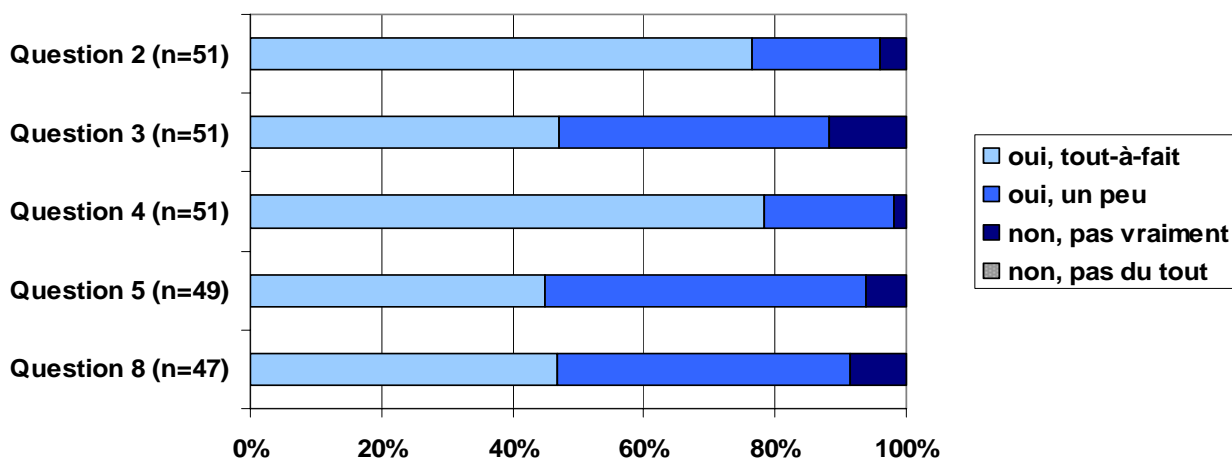
Questions remises à tous les participants (n=185)

Nombre de questionnaires remplis et reçus: n= 52

Questions:

- 2) Cette demi-journée de formation continue vous a-t-elle motivé à intégrer le conseil en activité physique de manière régulière dans votre pratique médicale?
- 3) Avez-vous le sentiment que cette demi-journée de formation vous a donné des pistes pour intégrer le conseil en activité physique de manière régulière dans votre pratique médicale?
- 4) Avez-vous le sentiment que le concept global de promotion de l'activité physique qui vous a été présenté est pertinent (adresse-t-il un problème clinique important)?
- 5) Avez-vous le sentiment que le concept global de promotion de l'activité physique qui vous a été présenté est applicable dans votre pratique?
- 8) Il est prévu que ces brochures soient remises en main propre aux patients lors de la consultation. Pensez-vous qu'elles puissent vous être utiles pour encourager vos patients à être physiquement plus actifs?

Evaluation "Jeudi de la Vaudoise 23.02.2006"



Vous trouverez les résultats complets de cette évaluation ainsi que les *handouts* de cette présentation sous [www.hepa.ch/gf/hepa/khm/journee](http://www.hepa.ch/gf/hepa/khm/journee).

Lors de cette journée de formation continue, 19 médecins de Suisse romande se sont déclarés prêts à tester la démarche et les premiers outils proposés. Objectif : déterminer s'ils sont effectivement utilisables dans la pratique. Les six premiers cabinets médicaux de Suisse romande ont entamé ces essais au printemps 2006 ; les 13 autres ont commencé cet automne et poursuivront vraisemblablement jusqu'à la fin de l'année.

Pour ces tests, des outils spécifiques ont été développés en plus (feuille de prescription de l'activité physique, clé d'interprétation élargie du dépistage de la sédentarité et liste des possibilités d'activité physique encadrée par région).

Voici ci-dessous de plus amples informations concernant ces tests ainsi qu'un extrait des premiers résultats intermédiaires.

## **Test des outils et de la démarche en Suisse romande**

### **Objectif général**

Évaluer l'accueil réservé aux outils, et évaluer si la démarche proposée peut être appliquée telle quelle.

### **Présentation**

La démarche et les outils sont présentés de manière systématique aux médecins et à leurs assistantes lors d'une séance d'information d'une durée de 45 à 60 minutes, réalisée au cabinet même.

### **Test des outils**

Les médecins testent pendant 3 semaines les outils suivants:

- manuel à l'intention des médecins de premier recours
- brochures à l'usage des patients
- feuille de prescription de l'activité physique

Autres outils mis à disposition:

- ❖ Questionnaire sur l'activité physique
- ❖ Clé d'interprétation élargie du questionnaire de dépistage de la sédentarité
- ❖ Liste des possibilités d'activité physique encadrée par région

### **Evaluation**

Quelques jours après la fin du test, les médecins sont contactés par téléphone (ou, sur demande, reçoivent une visite à leur cabinet) pour un entretien de bilan semi-structuré de 45 minutes environ. Cet entretien porte sur l'utilisation des outils et la praticabilité de la démarche proposée.

### **Il s'agit surtout d'obtenir les informations suivantes:**

- Caractéristiques des médecins participants
- L'introduction au cabinet médical a-t-elle répondu à leurs attentes?
- Les outils mis à disposition\* ont-ils été utiles, souhaités et nécessaires pour intégrer le conseil en activité physique dans la pratique médicale?
- (\*Manuel pour les médecins; brochures pour les patients; questionnaire sur l'activité physique; clé d'interprétation élargie du questionnaire de dépistage de la sédentarité; feuille de prescription de l'activité physique; liste des possibilités d'activité physique encadrée par région; site Internet)
- Les procédures proposées à la page 13 du manuel sont-elles adaptées à la pratique médicale (sensées, réalisables, pertinentes)?
- Quelles mesures sont indispensables si l'on veut pouvoir intégrer le concept global de promotion de l'activité physique au cabinet médical dans un cadre plus large?

## Extrait des résultats intermédiaires

### N.B.: ces résultats reflètent uniquement le feed-back des six premiers cabinets médicaux !

Ces six médecins étaient fortement intéressés par le projet et très motivés à participer à la phase de test.

La collaboration de Fabio Peduzzi et d'Alice Barthe des *ligues de la santé* et de *Allez- Hop*, Lausanne, est très constructive. Elle confirme l'importance de collaborer avec les partenaires locaux.

### Caractéristiques des six premiers médecins participants

- 3 femmes & 3 hommes (parmi lesquels/les 4 provenant de la région de Lausanne et 2, de la région d'Orbe)
- Médecins spécialisés en:

Médecine générale	3
Médecine générale & esthétique	1
Médecine interne	1
Gastroentérologie	1
- Type de cabinet:

Cabinet médical de groupe	4
Cabinet médical individuel	2
- Expérience en cabinet médical: entre 3 ans et demi et 10 ans

### Remarques générales

- Tous les médecins avaient déjà dispensé des conseils en activité physique à leurs patients, ou les ont sensibilisés au sujet, avant la phase de test.
- Conseils ayant été dispensés durant les trois semaines de la phase de test:  
Pour la majorité des médecins, entre 50 et 200 conseils
- Durée moyenne pour la présentation du projet au cabinet médical:  
1 heure (de 25 à 75 minutes)
- Temps moyen nécessaire par patient pour un conseil en activité physique:  
10 minutes (de 5 à 30 minutes)

### Feed-back concernant le manuel

- Tous les médecins ont trouvé que le manuel était bien présenté, très complet et volumineux.
- Presque tous les médecins (5 sur 6) ont considéré que le manuel était *utile*.
- Cependant, tous les médecins ont estimé qu'ils auraient besoin de plus de temps pour tester le manuel dans son intégralité.

### Feed-back concernant les brochures pour les patients

- Les brochures ont été très appréciées.
- Toutefois, la présentation pourrait être un peu plus *vivante* et, éventuellement, ressembler davantage à celle du manuel.

### **Feed-back concernant la liste des possibilités d'activité physique encadrée par région**

- Bien que leur établissement ait pris de temps, les listes ont été très appréciées et considérées comme très utiles.

### **Feed-back concernant le questionnaire**

- Tout le monde a trouvé que le questionnaire servait de *fil conducteur* utile aux conseils.
- Cependant, pour bon nombre de patients, il a été difficile de répondre de manière distincte aux deux premières questions (essoufflement / transpiration).
- Il existe différentes propositions d'amélioration (notamment concernant la reformulation et l'intégration du recensement des activités journalières).

Compte tenu de ces premiers résultats, la suite de la phase de test a été adaptée (adaptations portant sur la présentation au cabinet médical, la durée des essais et l'entretien de bilan).

**Tous les autres feed-back et les résultats des tests en cours vous seront communiqués au printemps 2007 dans un rapport d'évaluation complet.**

### **Remerciements**

Nous remercions chaleureusement tous les médecins et leur personnel pour le grand engagement dont ils témoignent. Leurs réactions et commentaires nous permettent de poursuivre le développement du projet dans une perspective de succès.

Un grand merci également à nos deux partenaires des *ligues de la santé* et d'*Allez-Hop*, Lausanne : Fabio Peduzzi et Alice Barthe, qui contribuent largement à la réussite de cette phase du projet.

### **Prochaines échéances**

Pour la Suisse alémanique, les tests sont en cours de planification.  
(Objectif: évaluation d'ici à fin 2007).

Les résultats des tests réalisés en Suisse romande et en Suisse alémanique seront pris en compte avant la mise en œuvre du concept à large échelle. Les outils améliorés dans cette perspective seront probablement disponibles en 2008.

Ce projet de promotion de la santé par l'activité physique est un projet indépendant mais compatible avec l'approche « coaching de la santé » du Collège de Médecine de Premier Recours. Il sera ultérieurement intégré au projet du Collège.

En restant à votre disposition pour tout complément d'information, nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, nos salutations les meilleures.

Macolin, fin novembre 2006

Pour le groupe de projet:

Rebekka Surbeck  
Mouvement et santé  
Haute école fédérale de sport Macolin  
Office fédéral du sport

rebekka.surbeck@baspo.admin.ch