

Activité physique • Comment l'aborder en consultation ?

Fiche informative destinée aux médecins généralistes

Pourquoi en parler en consultation ?

Aborder l'activité physique (AP) en consultation de médecine générale est associé à une augmentation du niveau d'activité physique des patient·es ainsi qu'à une amélioration de leur qualité de vie^{1 2} et de leur santé, à la fois physique et mentale³.

- En parler de manière brève est déjà efficace et n'allonge pas le temps de consultation⁴,
- En tant que professionnel·le de première ligne, le·la médecin généraliste occupe ainsi une position clé pour évaluer le niveau d'AP, informer et soutenir le changement de comportement,
- La prescription d'activité physique peut également avoir une valeur symbolique forte : elle confère une légitimité au message et renforce l'engagement dans la pratique.

Une méthode pour amener au changement : méthode des 5A

La méthode des 5 A^{5 6} est une méthode basée sur le modèle du changement de comportement, utilisée notamment dans le cadre du sevrage tabagique. Voici quelques exemples concrets de son application lors d'une consultation abordant l'AP :

Exemples de questions

1) **ASK : interroger le/la patient·e sur ses habitudes de mouvement et évaluer son niveau actuel d'activité physique.**

« Comment se passent vos journées, en termes de mouvement ou d'activité physique ? »

« Quels sont les moments où vous bougez ? »

« Passez-vous beaucoup de temps assis·e ou allongé·e ? »

→ Utilisation de questionnaires d'évaluation validés (voir point suivant).

2) **ADVISE : délivrer un message bienveillant et adapté au/à la patient·e sur les bénéfices de l'activité physique pour la santé.**

« Pour préserver votre santé, je vous conseille d'augmenter votre niveau d'activité physique »

« Bouger plus pourrait permettre d'améliorer votre sommeil, votre énergie et de diminuer vos douleurs »

3) **ASSESS : évaluer la motivation à changer de comportement en explorant les freins et les leviers à la pratique.**

« Comment vous sentez-vous par rapport à l'idée de bouger davantage en ce moment ? »

« Qu'est-ce qui vous motiverait ? À l'inverse, qu'est-ce qui vous freine ou vous complique les choses actuellement ? »

« Avez-vous déjà essayé de changer vos habitudes ? Qu'est-ce qui avait bien ou moins bien fonctionné ? »

« Dans votre situation actuelle, qu'est-ce qui vous semblerait réaliste en matière d'activité physique ? »

4) **ASSIST : co-construire avec le/la patient·e des objectifs réalistes et des pistes concrètes adaptées à son contexte de vie. Si nécessaire, prescrire un programme d'activité physique adapté (APA).**

« Quelle forme de mouvement pourriez-vous intégrer cette semaine ? »

« À quel moment de la journée cela vous semble le plus faisable ? »

→ Donner des conseils adaptés et parler d'APA si pertinent.

5) **ARRANGE : proposer un suivi afin de soutenir un changement durable des habitudes.**

« Souhaitez-vous que l'on fasse le point lors de notre prochaine consultation ? »

« Pensez-vous qu'il serait intéressant de prendre note de vos moments de mouvement d'ici là ? »

Il existe d'autres méthodes permettant d'encourager le changement de comportement en termes d'activité physique. On peut citer également **l'entretien motivationnel**, pour lequel le PSMG propose une formation dédiée à retrouver [ici](#).

Activité physique • Comment l'aborder en consultation ?

Fiche informative destinée aux médecins généralistes

Les questionnaires validés pour évaluer le niveau d'activité physique :

- [Le test de niveau d'activité physique et de sédentarité de MangerBouger.fr](#) élaboré par l'OMS
- [Le questionnaire de Ricci et Gagnon](#)
- [Le questionnaire de Marshall](#)

Le test de Ruffier-Dickson

Le test de Ruffier-Dickson est un test physique qui permet d'évaluer l'aptitude d'une personne à la pratique sportive, en mesurant l'adaptation de la fréquence cardiaque à l'effort. Ce test ne se substitue pas à un bilan de santé cardiovasculaire mais peut déjà être utilisé pour évaluer qu'il n'y a pas de contre-indication à la pratique sportive.

Références

¹ Activité physique (juin 2024) – rapport de l'OMS

² Elley CR, Kerse N, Arroll B, Robinson E. Effectiveness of counselling patients on physical activity in general practice: cluster randomised controlled trial. BMJ. 2003 Apr 12;326(7393):793. doi: 10.1136/bmj.326.7393.793. PMID: 12689976; PMCID: PMC153098.

³ Hernández-Pizarro HM, Maynou L. The effects of physical activity prescription on mental health: Evidence from primary care. Econ Hum Biol. 2024 Dec;55:101432. doi: 10.1016/j.ehb.2024.101432. Epub 2024 Sep 10. PMID: 39305565

⁴ Albright CL, Cohen S, Gibbons L, Miller S, Marcus B, Sallis J, Imai K, Jernick J, Simons-Morton DG. Incorporating physical activity advice into primary care: physician-delivered advice within the activity counseling trial. Am J Prev Med. 2000 Apr;18(3):225-34. doi: 10.1016/s07493797(99)00155-5. PMID: 10722989.

⁵ Carroll JK, Fiscella K, Epstein RM, Sanders MR, Williams GC. A 5A's communication intervention to promote physical activity in underserved populations. BMC Health Serv Res. 2012 Oct 30;12:374. doi: 10.1186/1472-6963-12-374. PMID: 23110376; PMCID: PMC3506481.

⁶ Promosanté-méthode des 5 A <https://promosante.be/15668-2/>