

# Bouger oui, mais comment motiver ?

Conférence animée par Pr François CARRE, cardiologue au CHU de Rennes et professeur à la Faculté de Médecine de Rennes 1



## 1. Introduction



C'est après 3 séances plénières, 2 ateliers riches en découvertes, ainsi qu'une pause déjeuner pleine d'échanges et de partages, qu'a eu lieu la dernière conférence du forum régional nutrition organisé par la Structure Régionale d'Appui et d'Expertise en Nutrition (SRAE Nutrition). Présentée par le professeur François CARRÉ, spécialiste en cardiologie et maladies vasculaires au sein du service médecine du sport de l'hôpital de Rennes (35), cette conférence avait pour but de convaincre l'assemblée des 800 personnes présentes de l'importance de pratiquer une activité physique régulière.

## 2. Qu'est ce que l'activité physique ?



Au sujet de l'activité physique, on entend souvent dire qu'il est plus facile d'en parler que d'agir réellement, et on aurait aussi tendance à penser qu'une maladie est un frein incompatible avec l'activité. Pour y remédier, le professeur a prodigué différents conseils pratiques, et a mis en évidence un fait :

**« Aucune pathologie chronique n'interdit l'activité physique »**

L'essentiel est de définir ce qu'est l'activité physique. C'est l'acte de bouger, et c'est aussi simple que cela. Le professeur CARRÉ affirme aujourd'hui que notre santé dépend de nous, et rester assis plus de 7 heures par jour augmente les risques de maladies cardio-vasculaires et ralentit les fonctions vitales de l'organisme. C'est alors un cercle vicieux qui s'installe, que le professeur appelle « spirale de déconditionnement physique », où le patient cesse petit à petit de bouger, la prise de poids augmente alors plus vite, l'estime de soi diminue, et ainsi de suite.

## 3. L'éducation : la clef de la réussite



Toutefois, lorsque l'on est professionnel dans le secteur de la santé, et que l'on côtoie des patients en manque d'activité, il faut savoir faire preuve de tact et tenter de se mettre à leur place. C'est là tout l'enjeu de l'éducation thérapeutique du patient (ETP) : comprendre le patient pour mieux l'aider. Cette méthode vise notamment à repérer les freins et les leviers à l'activité physique, en interrogeant le patient sur ses ressentis : « Que m'apporte cette activité ? » « Quelles sont mes motivations ? ». Autant de questions auxquelles il est parfois complexe de répondre, et qui méritent toute l'attention de l'intéressé.

Pour répondre à ces questions et envisager une activité adaptée, le professeur fait appel à Anthony CHAUVIRE, entraîneur en activité physique adaptée. Ce dernier propose à l'assemblée un jeu : il lancera un dé géant toutes les 5 minutes, chaque face du dé correspondant à un mouvement particulier (se lever, faire une flexion de jambe, se masser le cou). Le public doit ensuite effectuer le mouvement correspondant au chiffre présent sur la face du dé. Une façon simple et ludique d'illustrer son propos.

En effet, bouger doit devenir un plaisir quotidien, et c'est en travaillant main dans la main, médecin, coach sportif et diététicien, que des résultats efficaces pourront être obtenus. De plus, le plaisir et l'autosatisfaction du patient sont la clef d'une réussite sur le long terme.

#### 4. Le temps des questions et conclusion



Après cette plénière, les questions ont été nombreuses, car au-delà de la relation patient-soignant, tout le monde se sent concerné par cette question autour de l'activité physique. À l'occasion de l'une d'entre elle, le professeur a même confié avoir, pendant ses 50 ans de carrière, prescrit médicalement deux fois l'acquisition de chiens, pour stimuler la marche chez deux de ses patients... Une pratique étonnante mais qui, toujours d'après lui, a fait ses preuves !

Ce fut un réel plaisir d'assister à cette dernière conférence, animée par deux orateurs complices et complémentaires. Elle m'a notamment permis d'élargir ma vision de l'activité physique, que j'avais tendance à résumer au « sport », et qui m'aidera certainement par la suite à assurer une meilleure prise en charge de ma future patientèle.