



## Le remède miracle

Nicholas Pimlott MD CCFP, RÉDACTEUR SCIENTIFIQUE

*Mieux vaut chasser dans les champs pour une gratuite santé*

*Que de payer le médecin pour une amère potion,  
Le sage, pour sa guérison, sur l'exercice se fie;  
Dieu n'a pas fait son œuvre pour que l'homme la répare.*

John Dryden (traduction libre)

*La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.*

Albert Einstein

Chaque printemps apporte avec lui une explosion de bourgeons dans les arbres de mon voisinage, mais aussi de coureurs, de cyclistes, de patineurs à roues alignées, de planchistes et de marcheurs. Les véritables optimistes se promènent en T-shirts et en shorts, même si la température frôle encore le zéro. Cette résurgence annuelle d'activité me rappelle ce que je dis de temps à autre à mes patients - si je pouvais faire une seule chose pour tous dans ma pratique, ce serait de les convaincre de faire au moins une demi-heure d'activité physique chaque jour. Je consacre beaucoup de temps à conseiller aux gens une activité régulière et à leur dire comment devenir plus actifs.

Les bienfaits pour la santé de l'activité physique chez les adultes sont abondamment démontrés. L'activité physique régulière réduit les risques de maladies chroniques, comme les coronaropathies, le diabète et l'obésité<sup>1</sup>. Elle contribue aussi à améliorer la santé mentale, et il pourrait y avoir une corrélation directe entre la santé mentale et le degré et l'intensité de l'activité<sup>2</sup>. Pour que se réalisent ces bienfaits pour la santé, les directives de l'American College of Sports Medicine (ACSM) et de l'American Heart Association (AHA) recommandent 30 minutes d'activité modérée (p. ex. marche rapide) 5 fois par semaine, 20 minutes d'activité plus vigoureuse (p. ex. jogging) 3 fois par semaine ou une combinaison des 2<sup>1</sup>. De plus, ces bienfaits sont aussi à la portée des personnes plus âgées<sup>3,4</sup>. Dans ce numéro, par exemple, Petrella et ses collaborateurs décrivent les résultats qu'engendrent la prescription d'activité physique et le counseling comportemental pour les adultes plus âgés en santé (page e191).<sup>5</sup>

La conformité aux directives de l'ACSM-AHA rapporte beaucoup, pour un minimum d'investissement. Pourtant, en dépit des données convaincantes et du temps minimum à consacrer, près de la moitié des adultes américains ne s'adonnent pas à de tels degrés d'activité<sup>6</sup>. La situation est probablement semblable au Canada. Parmi les nombreuses raisons expliquant de si faibles degrés d'activité, on peut mentionner les nombreuses occasions ratées par les médecins de famille d'influencer le comportement de leurs patients à cet égard. Même si les médecins de famille sont bien placés pour conseiller leurs patients à propos de

l'activité physique, les études démontrent que les taux d'un tel counseling demeurent faibles<sup>7,8</sup>. Au nombre des obstacles empêchant les médecins de donner des conseils à leur patient à ce sujet, les suspects habituels surgissent: manque de temps, absence de rémunération pendant ce temps et manque de formation.

Le degré d'activité physique du médecin lui-même est l'une des meilleures variables qui font en sorte qu'un médecin prodigue ou non de tels conseils. L'une des premières études à le démontrer était la Women Physicians' Health Study aux États-Unis, qui a fait valoir que les femmes médecins qui se conformaient aux recommandations de l'ACSM-AHA en matière d'activité physique étaient bien plus enclines à conseiller à leurs patients de faire de l'exercice et à recevoir de la formation pour donner un tel counseling<sup>9</sup>. Des études subséquentes par Frank et ses collaborateurs ont démontré clairement que les «médecins actifs prescrivent l'activité physique»<sup>10</sup>. Ces chercheurs ont aussi indiqué que si vous parlez à vos patients de vos propres habitudes d'activité physique, vos conseils sont d'autant plus crédibles et peuvent les motiver à devenir plus actifs<sup>11</sup>.

Ce printemps, saisissez l'occasion d'en apprendre plus sur les bienfaits d'une activité physique régulière, commencez vous-même à faire des exercices plus régulièrement (les médecins canadiens font actuellement en moyenne 4,7 heures d'activité physique par semaine<sup>12</sup>) et prenez l'initiative de conseiller à vos patients d'en faire autant.

Des exercices réguliers d'aérobic sont un remède miracle difficile à faire avaler à vos patients. Par contre, c'est bien plus facile de leur faire accepter, et avec encore plus de crédibilité, si vous avalez vous-même la pilule. ❁

### Références

- Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et collab. Physical activity and public health: updated recommendations for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation* 2007;116(9):1081-93. Cyberpub. 1<sup>er</sup> août 2007.
- Hamer M, Stamatakis E, Steptoe A. Dose-response relationship between physical activity and mental health: the Scottish Health Survey. *Br J Sports Med* 2009;43(14):1111-4. Cyberpub. 10 avril 2008.
- Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC, et collab. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation* 2007;116(9):1094-105. Cyberpub. 1<sup>er</sup> août 2007.
- Strawbridge WJ, Deleger S, Roberts RE, Kaplan GA. Physical activity reduces the risk of subsequent depression in older adults. *Am J Epidemiol* 2002;156(4):328-34.
- Petrella RJ, Lattanzio CN, Shapiro S, Overend T. Improving aerobic fitness in older adults. Effects of a physician-based exercise counseling and prescription program. *Can Fam Physician* 2010;56:e000-0.
- Centers for Disease Control and Prevention. Adult participation in recommended levels of physical activity—United States, 2001 and 2003. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 2005;54(47):1208-12. Accessible à: [www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5447a3.htm](http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5447a3.htm). Accédé le 8 avril 2010.
- Walsh JM, Swangard DM, Davis T, McPhee SJ. Exercise counseling by primary care physicians in the era of managed care. *Am J Prev Med* 1999;16(4):307-13.
- Van der Ploeg, Smith BJ, Stubbs T, Vita P, Holford R, Bauman AE. Physical activity promotion—are GPs getting the message? *Aust Fam Physician* 2007;36(10):871-4.
- Frank E, Bhat Schelbert K, Elon L. Exercise counseling and personal exercise habits of US women physicians. *J Am Med Womens Assoc* 2003;58(3):178-84.
- Lobelo F, Duperly J, Frank E. Physical activity habits of doctors and medical students influence their counseling practices. *Br J Sports Med* 2009;43(2):89-92.
- Frank E, Breyan J, Elon L. Physician disclosure of healthy personal behaviors improves credibility and ability to motivate. *Arch Fam Med* 2000;9:287-90.
- Frank E, Segura C. Health practices of Canadian physicians. *Can Fam Physician* 2009;55:810-1.e1-7.

This article is also in English on page 407.