



# Activité Physique et Ergothérapie

24 novembre 2020



Santé, Bien-être  
par l'Activité Physique

# Activité

C'est faire quelque chose?

C'est agir?

C'est bouger pour...?

C'est réfléchir pour  
construire?

C'est l'inverse du repos?

C'est varié

**Et si c'était davantage ...**

# L'activité pour un ergothérapeute

- **Besoin fondamental de la vie**
- **Potentiel pour la santé**



# Classification des activités

## Selon l'ergothérapeute

- de soins personnels
- de production
- de loisirs

## Selon le chef d'entreprise

- salariale
- syndicale
- production

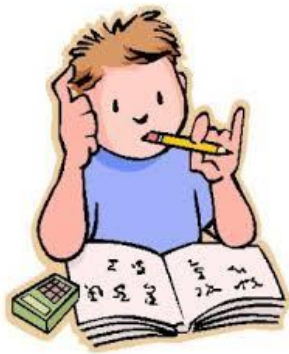
## Selon le médecin

- cellulaire
- motrice
- physique/mentale
- cardiaque
- cérébrale

## Selon le géographe

- urbaine
- rurale

# Représentation de l'activité pour l'ergothérapeute



# Synthèse

- L'activité est le **potentiel de la vie**
- Elle se décline de façon très **large** de dormir à faire de la musculation
- Elle peut même devenir **occupation si elle est signifiante et significative!!!!**



# De nombreux rapports et plans font la promotion de l'activité physique

- 2003 : Programme national « *bien vieillir* »
- 2008 : Rapport INSERM « *activité physique – contextes et effets sur la santé* »
- 2010: Plan National Nutrition Santé
- 2013: Rapport « *dispositif d'activités physiques en direction des âgés* »



- 2015 : Plan national d'action de prévention de la perte d'autonomie.

Mesure 2 : « développer la pratique d'activités physiques et sportives »







- 2015 : Plan national d'action de prévention de la perte d'autonomie.

Mesure 25: « *former les soignants à promouvoir dans le parcours de santé une pratique d'activité physique adaptée à l'état de santé des malades* »



Soignants



Etudiants

# Recommandations pour tous

## Recommandations d'activité physique/jour

**Min 30 mn d'activité modérée ou intense/jour**

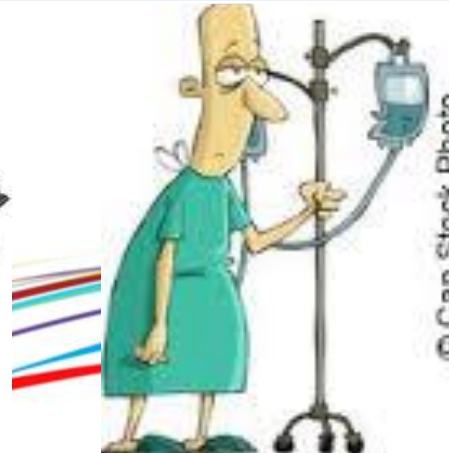
sous forme d'éducation physique, de sport, de jeux ou d'activité du quotidien

## Recommandations d'activité physique/semaine

**Min 150 mn d'activité modérée ou min 75 mn d'activité élevée,**

ou une combinaison équivalente d'activité modérée et élevée. Pratiquer par périodes d'au moins 10 mn l'activité modérée.

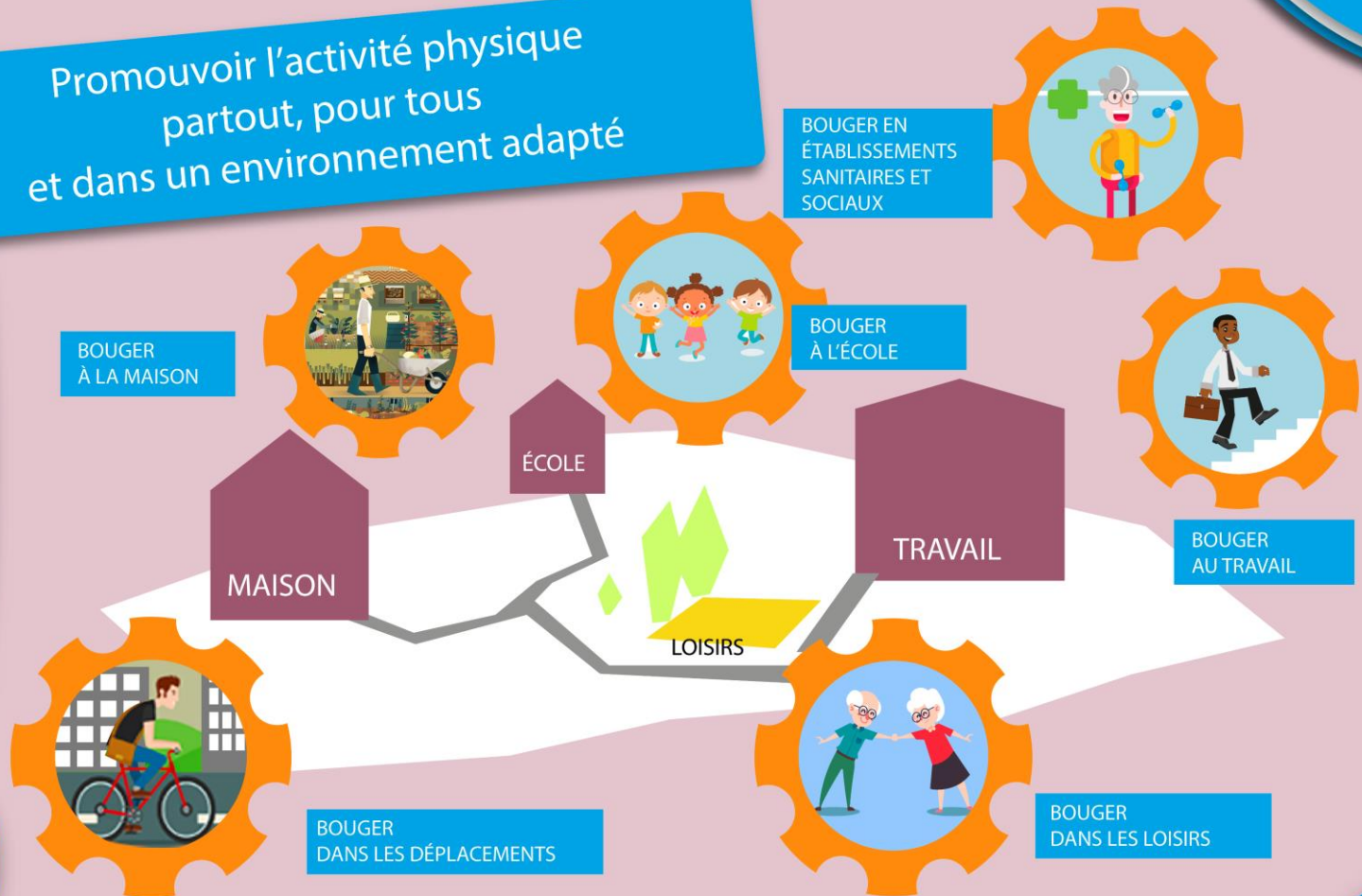
Pour des bénéfices santé, augmenter la durée activité modérée à 300 mn, ou 150 mn d'activité élevée.



Promouvoir l'activité physique  
partout, pour tous  
et dans un environnement adapté

ACTIVITÉ  
PHYSIQUE

KEYZUP THINKING DESIGN 2017



# H.A.S 2015

**« Tous professionnels de santé se doit de promouvoir l'activité physique des patients qu'il prend en charge »**



# Activité physique

C'est se remuer?

C'est danser?

C'est s'inscrire dans une  
salle?

C'est faire du sport?

C'est sortir ?

C'est bouger?

**Et si c'était davantage ...**

# L'activité physique, mais de quoi parlons nous?

*« Tous les mouvements ... entraînant une augmentation de la dépense d'énergie au dessus de la dépense de repos.*

*Elle ne se réduit donc pas à la pratique sportive mais comprend l'activité physique au quotidien, au travail et lors des activités de loisirs (incluant les activités sportives) » O.M.S*



FILM

du quotidien

**ACTIVITE  
PHYSIQUE**

de travail

à dominante  
sportive

de loisirs

à dominante  
non sportive

## LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

En augmentant légèrement son activité physique, une personne inactive obtient des effets bénéfiques importants pour sa santé. La pyramide ci-dessous vous donne des indications pour avoir une activité physique suffisante et profiter de ses bienfaits. Prenez le temps de la «gravir» et n'essayez pas de «brûler les étapes»: c'est le début (initiation), la reprise et le maintien d'une activité physique régulière et adéquate qui sont les plus bénéfiques pour la santé.



Faire le ménage, aller faire ses courses à pied, jouer d'un instrument, cuisiner, etc.: saisissez toutes les occasions de bouger durant la journée.



Marche rapide, jardinage, vélo de loisir, randonnée, danse, natation, etc.: il s'agit d'être légèrement essoufflé 30 minutes par jour pendant au moins 10 minutes consécutives. Par exemple, marcher d'un bon pas matin et soir durant 15 minutes, ou faire 10 000 pas par jour.



Force et souplesse au moins 2 fois par semaine pour rester dynamique et mobile. Il faut penser à entraîner sa musculature et sa mobilité articulaire 2 fois par semaine. Si vous êtes motivé et en bonne santé, augmentez un peu l'effort et transpirez 3 fois par semaine durant 20 minutes (jogging, vélo, natation, randonnée, etc.).



Si vous souhaitez intensifier vos efforts et varier vos activités, par pur plaisir ou désir de performance, passez à la pratique d'une activité sportive (course à pied, marathon, etc.). Attention toutefois à progresser à une intensité adéquate, c'est-à-dire à votre rythme.

SOURCE: PAPRIKA.CH



# Définitions clés associées



Définition

DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE  
À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
LE CORPS EN MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
ET  
INACTIVITÉ  
PHYSIQUE

(Anses, OMS 2016)  
KEYZUP THINKING DESIGN 2017



**ACTIVITÉ PHYSIQUE**  
Mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques générant une dépense énergétique supérieure à la dépense au repos (lors des activités de travail, de déplacement, domestiques ou de loisirs).

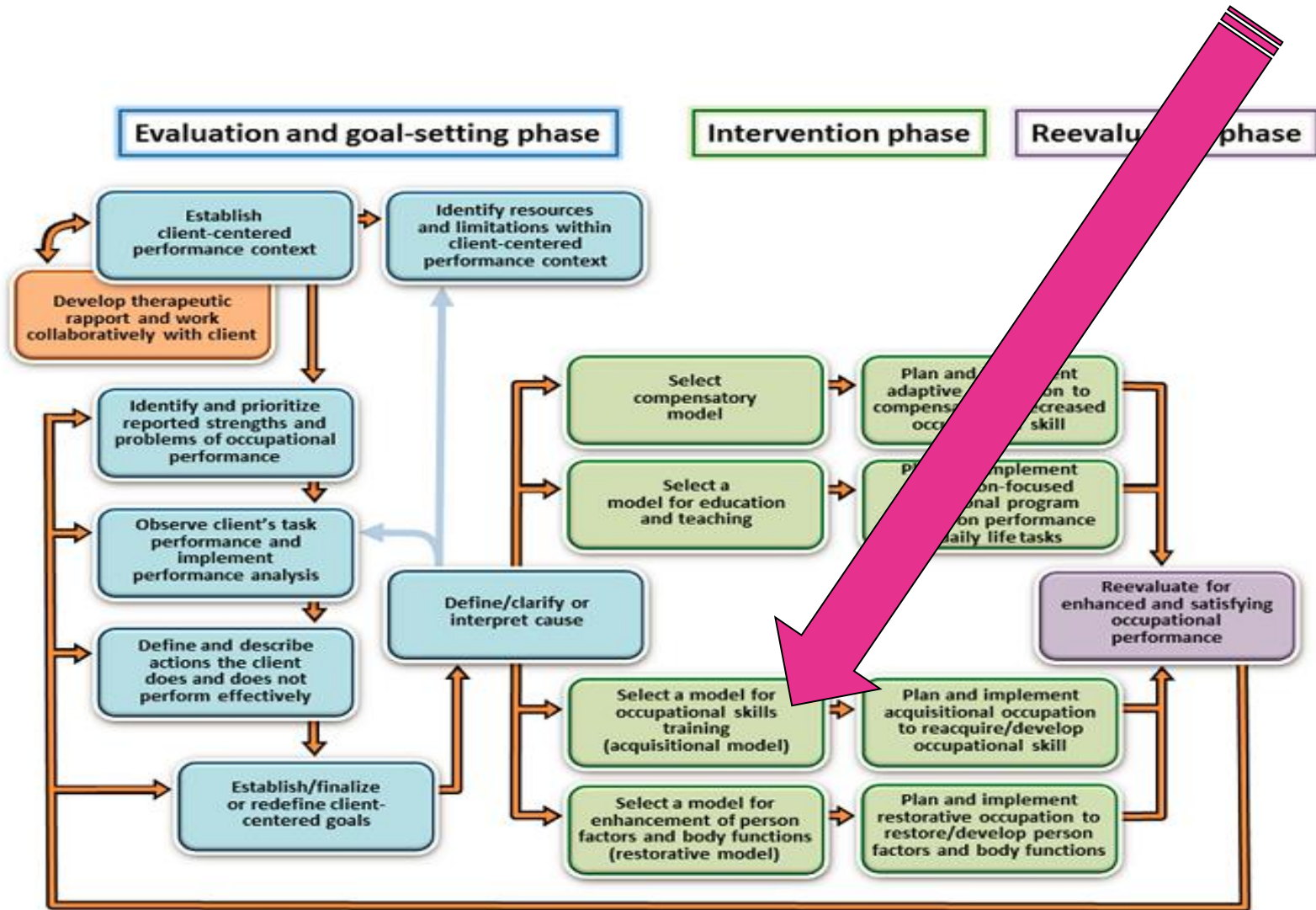
**INACTIVITÉ PHYSIQUE**  
non-atteinte des recommandations de l'OMS en termes d'activité physique

\* **INTENSITÉ MODÉRÉE :**  
demande un effort moyen et accélère sensiblement la fréquence cardiaque  
**INTENSITÉ SOUTENUE :**  
demande un effort important, le souffle se raccourcit et la fréquence cardiaque s'accélère considérablement

# Concrètement quel changement de pratique...



# Zoom sur une phase d'intervention



Schematic representation of the occupational therapy intervention process. Adapted from: Fisher, A. G. (2009). Occupational Therapy Intervention Process Model: A model for planning and implementing top-down, client-centered, and occupation-based interventions. Ft. Collins, CO: Three Star Press.



**Si choix d'une intervention  
compensatoire, éducative ou  
restauratrice, pas de changement  
de pratique**



# Compenser...

- Analyser le besoin et le dispositif technique permettant l'activité



- Adapter si nécessaire





**Si choix d'une intervention  
occupation centrée importance de  
tenir compte de la composante  
physique de l'activité**



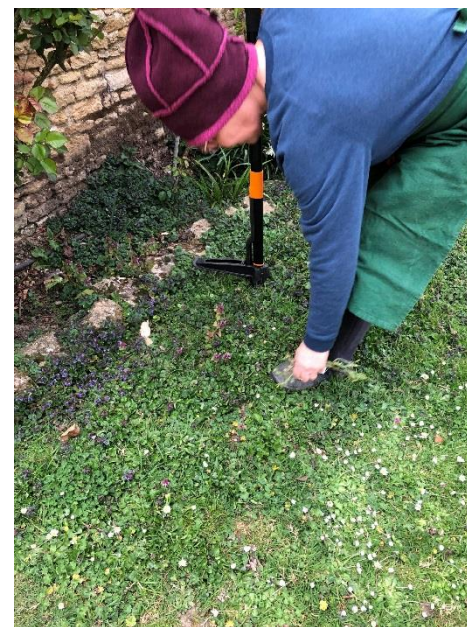


# Intervention occupation centrée





# Désherber



*« Je ne me connaissais plus et cela n'aide pas à reprendre nos occupations »*



# Adaptation des évaluations

- Identifier les occupations de vie (OQ)
- identifier les situations problèmes (MCRO)
- Identifier la perception de la personne face à ce problème ( ENF, Borg, ESAP perception) - « Impression de ne plus rien faire et de toujours être fatiguée »
- Evaluer le niveau d'activité physique (FIT)
- Evaluer en situation simulée ou réelle  
(Analyse type AMPS)
- Evaluer l'intensité générique de l'activité  
(Compendium)



# Fréquence de l'activité

3 fois par semaine de mars à novembre

# Intensité générique de l'activité

Désherber en se penchant	Désherber sans se pencher
5 METS	3,5 METS

# Temps de l'activité

2 H



## Evolution de la perception de la personne

Enlever les mauvaises herbes			
	Perception avant l'action	Perception après l'action	Perception aujourd'hui
CAPACITE (MCRO)	5/10	3/10	8/10
SATISFACTION (MCRO)	1/10	1/10	10/10
DOULEUR (EN)	4/10	2/10	0/10
FATIGUE (ENF)	4/5	4/5	2 ou 3/5
DIFFICULTE (Borg)	3/10	6/10	1/10

« Avant de le faire : impression que c'est facile, que j'aurai juste mal à l'épaule et une fatigue »

Après l'avoir fait: « meilleure connaissance de mes capacités »



# L'entraînement

Est-ce que tu peux faire plus physique et utiliser les deux mains? **OUI**



**Se confronter à mon problème**





Personnalisé



Evolution de ma perception  
« Une perception plus juste »

## Individuel ou collectif

Temps réflexif.

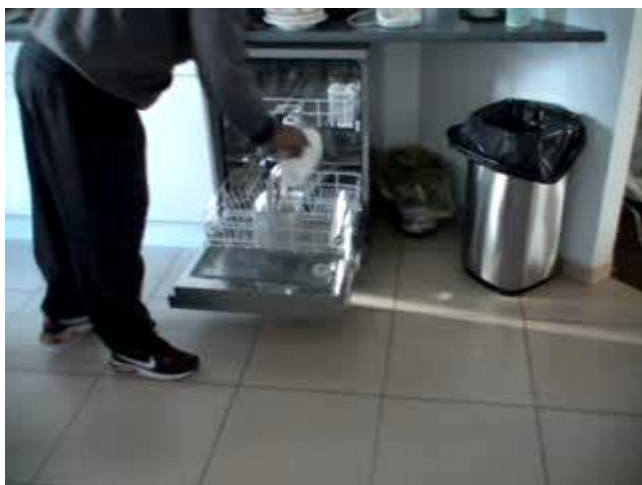


Echange de pratique

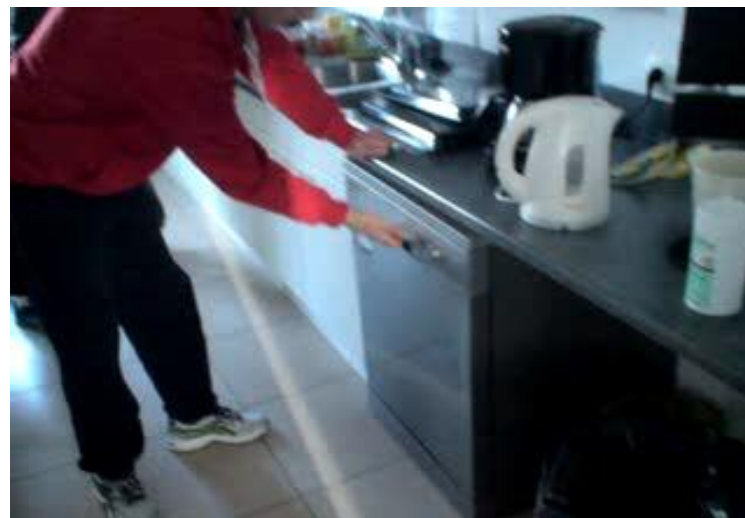


Rencontre

# Suis-je en activité physique lorsque je pratique cette activité?



Mr P : « *Oui car je ne peux pas faire plus sans me mettre en danger* »



Mr R : « *Non, je peux faire plus physique en lâchant la table et pliant mes genoux,* »

# Faire plus physique et sécuritaire: possible ou non?



Changer de perception sur moi même



OUI





# Faire plus physique et sécuritaire: possible ou non?



Mieux me connaître...



# La gestion de l'activité physique du quotidien en Ergothérapie, c'est ...

Déterminer les activités physiques dans  
le quotidien d'une personne

Prendre en compte la composante  
physique d'une activité quotidienne

Promouvoir le plus haut niveau en  
fonction d'un changement d'état de  
santé





Maison



Travail

maison  $\xrightarrow{30\text{ mn}}$  travail



Loisirs



# Qui intervient quand?

# Tableau des phénotypes fonctionnels

Fonctions cérébrales	Fonctions cognitives	Bonne stratégie, vitesse normale, bon résultat	Bonne stratégie, lenteur, adaptation possible, bon résultat	Mauvaise stratégie de base, adaptation, résultat satisfaisant ou inversement bonne stratégie de base qui n'aboutit pas	Mauvaise stratégie pour un mauvais résultat, échec
	Fonctions langagières	Aucune altération de la compréhension ou de l'expression	Altération de la compréhension ou de l'expression lors d'activités en groupe	Altération de la compréhension ou de l'expression lors d'activités en individuel	Empêche toute compréhension ou expression
	Anxiété/Dépression	Ne présente aucun critère d'anxiété et/ou de dépression	Arrive à gérer les manifestations d'anxiété et/ou de dépression	Se laisse déborder par certaines manifestations d'anxiété et/ou de dépression	Présente des manifestations sévères d'anxiété et/ou de dépression
Fonctions sensorielles + douleur	Capacité visuelle	Vision des petits détails à proche ou longue distance	Vision perturbant la lecture et l'écriture mais circulation dans l'environnement non perturbée	Vision ne permettant pas la lecture et l'écriture / circulation possible dans un environnement non familier	Vision ne permettant pas la lecture ni l'écriture. Circulation seul impossible dans un environnement non familier
	Capacité sensitive	Stimulations sensibles perçues et localisées	Stimulations sensibles perçues mais mal localisées	Stimulations sensibles perçues mais non localisées	Stimulations sensibles non perçues, non localisées.
	Capacité auditive	Pas de perte auditive.	La personne fait répéter.	Surdité moyenne. La personne comprend si l'interlocuteur élève la voix	Surdité profonde
	Capacités proprioceptives	Equilibre respecté	Déséquilibre avec rééquilibrages rapides	Déséquilibres mal compensés avec rééquilibrages difficiles	Déséquilibres sans rééquilibrage Chutes fréquentes lors des activités au quotidien
	Douleur	Absence de douleur en dehors d'activités physiques intenses	Douleur à l'activité physique/ Indolence à l'arrêt de l'activité	Douleur à l'activité physique et qui se poursuit à distance de l'activité	Douleur constante avec ou sans activité

# Tableau des compétences attendues

TABLEAU DES COMPETENCES

Limitations Compétences	Aucune limitation	Limitation minime	Limitation modérée	Limitation sévère
<p>- 1 - Assurer l'éducation pour la santé et/ou participer à une éducation thérapeutique.</p>	<p>Etre capable d'encourager l'adoption de comportements favorables à la santé.</p>	<p>Etre capable d'encourager l'adoption de comportements favorables à la santé.</p>	<p>Etre capable de participer à l'accompagnement de l'éducation thérapeutique d'un patient.</p>	<p>Etre capable de participer à l'accompagnement de l'éducation thérapeutique d'un patient.</p>
<p>- 2 - Savoir réaliser l'évaluation initiale de la situation du patient, en incluant l'identification de freins, leviers et de facteurs motivationnels.</p>	<p>Mettre en œuvre des évaluations fonctionnelles propres à la pratique physique envisagée. Evaluation des freins, ressources individuelles, et capacités de la personne à s'engager dans une pratique autonome, par des entretiens et questionnaires spécifiques simples et validés.</p>	<p>Etre capable, le cas échéant, d'adapter les évaluations fonctionnelles à la situation de la personne. Evaluation des freins, ressources individuelles, et capacités de la personne à s'engager dans une pratique adaptée aux limitations, par des entretiens et questionnaires spécifiques simples et validés.</p>	<p>Etre capable d'utiliser des tests d'évaluation spécifiques, adaptés aux limitations fonctionnelles. Evaluation des freins, ressources individuelles, et aptitudes à entrer dans la pratique d'une activité physique adaptée (compte tenu des limitations), par la conduite d'entretiens motivationnels et semi-directifs et validés.</p>	<p>Etre capable d'utiliser des tests d'évaluation spécifiques, adaptés aux limitations fonctionnelles. Evaluation des freins, ressources individuelles, et aptitudes à entrer dans la pratique d'une activité physique adaptée (compte tenu des limitations), par la conduite d'entretiens motivationnels et semi-directifs et validés.</p>

DOMAINES D'INTERVENTION PREFERENTIELS DES DIFFERENTS METIERS				
Limitations Métiers	Aucune limitation	Limitation minimale	Limitation modérée	Limitation sévère
Masseurs Kinésithérapeutes	+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens (dans leur champ de compétences respectif)	(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA	+/-	++	+++	++
Educateurs sportifs	+++	+++	+	non concernés
Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ <sup>1</sup>	non concernés
Titulaires d'un diplôme fédéral inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ <sup>1</sup>	non concernés

Isabelle MARCHALOT - i.marchalot@impr-herouville.com

<sup>1</sup> Concernés à la condition d'intervenir dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire

# Tous le même objectif

**Promouvoir l'activité physique vecteur de santé**

**Aider à se connaître**

**Aider à devenir acteur**

« *Mes compétences*  
« *Mes performances* »

« *Savoir si j'en fait trop ou pas assez* »

**Intérêt de l'activité physique**

*dans les situations de handicap  
et de maladies chroniques*





ÊTRE EN FORME  
N'EST PAS UNE  
**DESTINATION;**

C'EST UN  
**MODE DE VIE!**

[energiecardio.com](http://energiecardio.com)



Une activité physique adaptée  
à votre santé. c'est possible !

« *C'est l'affaire de tous* »

Merci de votre attention

