



FORUM EUROPÉEN CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION

Outils sur l'observance pour la pratique d'activités physiques

Julien MONIER
Azur Sport Santé

www.forumeuropeen.com



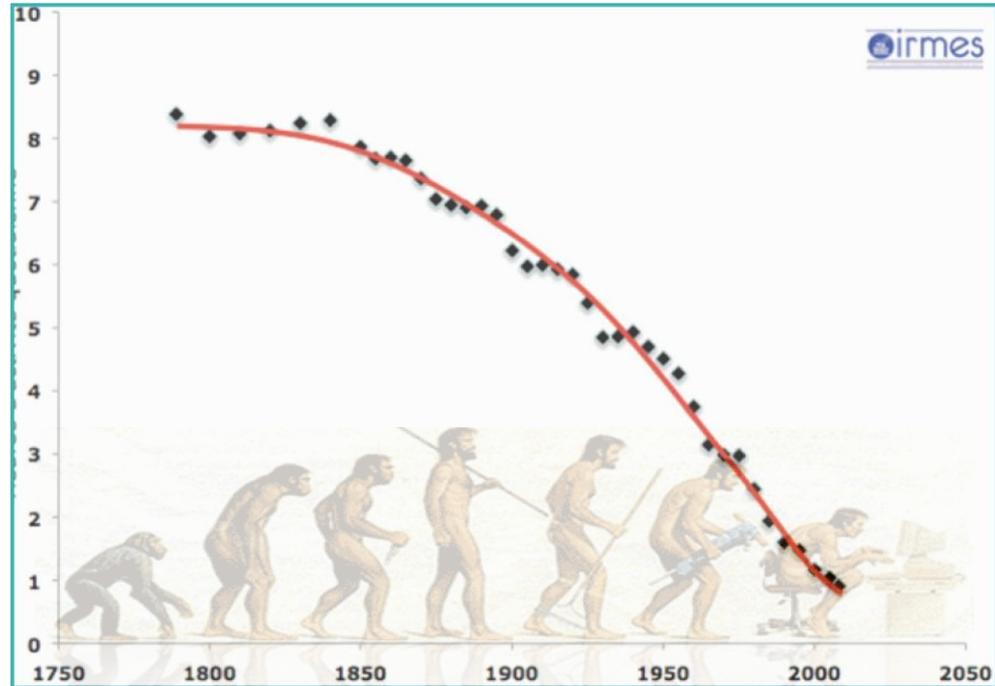
En 200 ans, l'homme a réduit son activité physique quotidienne ?

- Par 2 ?
- Par 4 ?
- Par 8 ?



Il y a 200 ans

l'homme était **8 fois plus actif**
qu'aujourd'hui...



Hours of daily PA



La sédentarité, c'est quoi ?



« Un temps cumulé passé en position assise ou allongée dans sa journée »

Niveau élevé : + de 7h / jour

Combien de temps passes-tu assis ?

50 min ? Dans les transports
8h ? Au travail
1h30 ? Devant la télé
2h ? Sur ton téléphone
= h par jour



Si tu cumules 7h/jour en position statique (assise ou allongée, hors sommeil) ton niveau de sédentarité est élevé, voire critique (même si tu pratiques de l'activité physique modérée ou intense au cours de la semaine).

ON SAIT QUE L'EAU QUI STAGNE VIRE AU VERT.
ET TON CORPS EST FAIT À 70% D'EAU...
QUEL REMÈDE ALORS ?



Le mouvement !

Simple, gratuit, accessible partout

Exemples :
Jouer avec ses enfants ou animaux au lieu de regarder la télé
Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
Se garer plus loin pour marcher plus

Ou faire des pauses actives comme :
Discuter au téléphone ou en personne, avec ses amis ou collègues en marchant
Investir dans un vélo bureau ou fitball



Pour entretenir sa santé : lève-toi au moins 1 à 2 min toutes les heures ou 5min toutes les 90min



Observance, de quoi parlons-nous ?

Observance :

« Action d'observer une règle, de la respecter, de s'y conformer, de l'appliquer »

L'observance thérapeutique :

« Les capacités d'une personne à prendre un traitement selon une prescription donnée.

Ces capacités sont influencées positivement ou négativement par des co-facteurs qui interagissent entre eux : comportementaux, émotionnels, sociaux, cognitifs...



Pourquoi sommes-nous « non-observants » ?

Manque de motivation: L'absence d'intérêt ou de plaisir pour l'exercice physique...

Manque de temps: Le rythme de vie effréné et les nombreuses obligations quotidiennes...

Contraintes physiques: Des blessures, des douleurs chroniques ou des limitations physiques...

Manque de connaissances: Ne pas savoir comment s'y prendre, choisir les exercices adaptés ou doser l'effort...



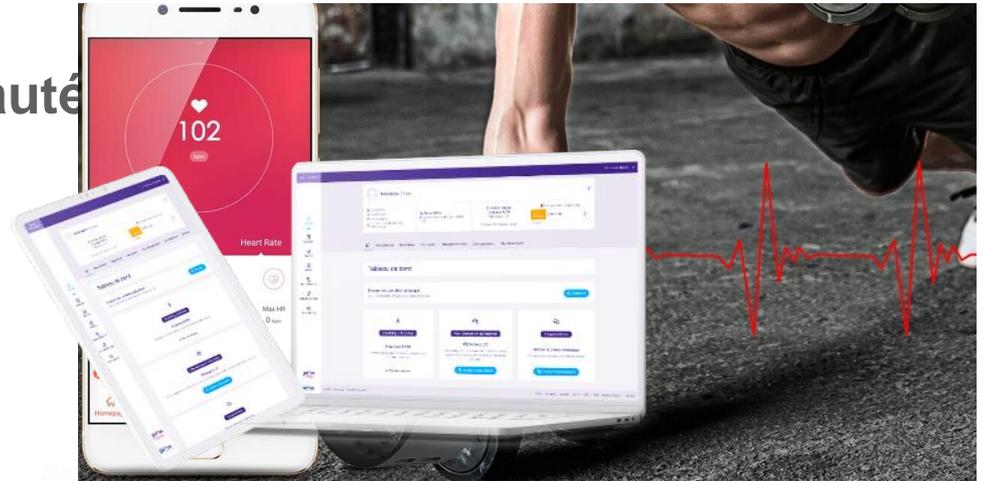
Les types d'outils d'observance

Trackers d'activité

- Applications ou objets connectés : Apple watch, appli forme, garmin etc...

Plateformes sociales et communauté

- Generali vitality, goove etc...



Techniques permettant d'agir sur la motivation

Programmes de motivation

- Informer sur les bienfaits de l'AP
- Fixer des objectifs atteignables
- S'appuyer sur les ressources de la personne

Suivi personnalisé

- Adapter les modalités de pratique
- Anticiper et gérer les éventuelles barrières
- S'appuyer sur le partage d'expérience de paires





MON CARNET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mon compagnon pour une pratique régulière

Édité par **grés**
Outil permettant la pratique auprès des patients

LIVRET DE L'UTILISATEUR

PLANETE

Promouvoir L'Activité physique en Éducation Thérapeutique

GUIDE D'ENTRETIEN INITIAL

... motivationnel pour conduire ce temps d'échange :
... ment plus que sur les résultats obtenus)
... lence, refléter les sentiments du patient)
... le faire le point pour intégrer ce qui a été dit)
... (voir de trame pour conduire cet entretien : Penser
... (bonne nuit, etc)
... r une activité...

GUIDE ENTRETIEN INTERMEDIAIRE

... tils de l'entretien motivationnel pour conduire ce temps d'échange :
... es
... ent sur son engagement plus que sur les résultats obtenus)
... plorer l'ambivalence, refléter les sentiments du patient)
... etien, permet de faire le point pour intégrer ce qui a été dit)
... a vous servir de trame pour conduire cet entretien.

GUIDE D'ENTRETIEN PHONING

Ce guide vous permet de conduire un entretien téléphonique de soutien à la motivation de la pratique de l'AP

0/ Recueil de l'état de santé actuel du patient +/- causes de non-participation aux séances
Comment vous sentez-vous actuellement ?
Racontez-moi pour quelles raisons vous n'avez pas pu participer aux séances ?

1/ Rappel de l'objectif défini en début de programme
Demander un mot pour le résumer de façon positive
Par rapport à cet objectif, où en êtes-vous ?

0 aucun effort
1 très très facile
2 très facile
3 facile
4 effort modéré
5 moyen
6 un peu dur
7 dur
8 très dur
9 très très dur
10 Maximal

ECHELLE DE BORG (0-10)

1. TRÈS TRÈS FACILE
2. TRÈS FACILE
3. FACILE
4. JE SENS UN EFFORT
5. ÇA COMMENCE À ÊTRE DUR
6. ÇA DEVIENT BIEN DUR
7. DUR
8. TRÈS DUR
9. TRÈS TRÈS DUR
10. TROP DUR QUE JE VAIS ARRÊTER

LES FICHES SYNTHÈP

Les Fiches SYNTHÈse en Éducation du Patient

Comment susciter et soutenir la motivation d'un patient à prendre soin de soi dans le cadre de l'ETP ?



Avantages des outils d'observance

- Suivi des progrès et de la performance
- Définition d'objectifs et de plans d'entraînement
- Motivation et encouragement
- Feedback et conseils personnalisés
- Connexion avec d'autres pratiquants



Intelligence Artificielle & observance

L'intelligence artificielle (IA) a le potentiel de révolutionner le suivi de l'observance thérapeutique, en offrant des solutions plus précises, personnalisées et proactives :

1. **Analyse des données** : Analyser de grandes quantités de données provenant de diverses sources.
2. **Prédiction des risques** : Prédire les patients qui sont les plus susceptibles de ne pas suivre leur traitement.
3. **Assistants virtuels** : Permettre un dialogue entre l'IA et les patients pour les aider à prendre leurs médicaments en temps voulu, répondre aux questions sur le traitement.



Intelligence Artificielle & observance

Avantages de l'IA :

- Amélioration de l'observance et des résultats de santé
- Réduction des coûts des soins de santé
- Personnalisation du suivi
- Meilleure communication entre patients et professionnels de santé

Défis à relever:

- Confidentialité des données
- Éthique et acceptabilité
- Manque de preuves scientifiques
- Coût des technologies d'IA





FORUM EUROPÉEN CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION

Merci de votre attention

www.forumeuropeen.com

