

L'importance de l'activité physique: Une évidence qui demeure sous estimé

Par Jean-Pierre Dupuis, IA

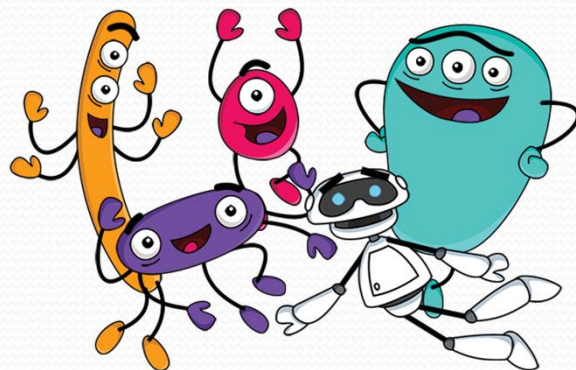
- 
- Malgré l'évidence des bienfaits de l'activité physique on peut se poser la question suivante:

Pourquoi un niveau élevé de sédentarité dans notre société?

Importance de bouger: pas juste une question de perte de poids

- Le corps humain a besoin de bouger.

Qu'on soit mince ou en surpoids: il faut bouger!!!



Source de la photo:<https://moijbouge.com/>

Pourquoi promouvoir l'activité physique dans le cadre des soins d'une population ayant des troubles psychotiques

- Risques de 2-3 x plus élevé de complications physiques pouvant mener à une espérance de vie de 10-20 ans de moins que la population générale
- Les causes principales:
 - Style de vie
 - Symptômes de la maladie
 - Effets secondaires de la médication

Conséquences

- Augmentation des complications physiques
 - Syndrome métabolique
 - Diminution de la confiance en soi et estime de soi qui affecte à plusieurs niveaux la santé mentale

Santé physique



Santé mentale

- Selon la littérature, il y a de fortes recommandations pour que les équipes de santé mentale puissent offrir un programme d'activités physiques au sein de leurs services.

Alors... comment on s'y prend pour offrir cela dans le cadre de nos interventions?



Source de la photo: https://fr.123rf.com/photo_42548272_3d-petite-personne-qui-r%C3%A9fl%C3%A9chit-avec-un-gros-point-d-interrogation.html



Programme d'activités physiques créé à l'Hôpital Montfort au sein de l'équipe communautaire de traitement intensif

- C'est quoi l'ECTI?



Explication du programme d'activité physique

1. Objectif au départ
2. Programme individualisé
3. Entraînement progressif
4. Maintien de la motivation



1. Objectif au départ

- Le client doit être mis dans l'action. Il faut éliminer les barrières et prioriser l'activation avant de s'attarder aux autres objectifs de réadaptation.

Quelques exemples..



2. Programme individualisé

- Mot clé : « Adaptation »
- Déterminer **avec** le client ses objectifs et ses possibilités d'entraînement selon ses **intérêts** et ses **habiletés**.
 - Déterminer les objectifs: Peuvent être multiples
 - Déterminer le lieu d'entraînement/d'activation
 - À la maison ou dans le milieu communautaire
 - Dans un centre d'entraînement ou dans des installations publiques



3. Entraînement progressif

- Autorisation médicale
- Progressif selon la condition physique, niveau d'anxiété, etc.
- Intensité, complexité, autonomie

« Pas besoin d'avoir le meilleur programme d'entraînement fait par un champion, mais juste besoin de mettre le client en action »

4. Maintien de la motivation

- Objectifs d'entraînement pris au sérieux
- Maintenir un discours motivationnel positif
- Un suivi régulier de la prise de données métaboliques

« Le but n'est pas d'en faire des athlètes, mais ils doivent se sentir comme des athlètes »

- Dans le contexte des soins en santé mentale, le programme d'activités physiques est une modalité de traitement efficace et normalisante pour développer une alliance thérapeutique.

L'accompagnement est la clef de la réussite de ce programme.



Source de la photo: <https://creersoncommerce.fr/reussir-son-e-commerce.html>

- 
- Quelques mots sur l'étude de cas effectué par l'Institut de recherche de l'Hôpital Montfort sur ce programme d'activités physiques

Mot de la fin

- Message au professionnels de la santé
- Message aux clients et leur famille



Source de la photo : <https://smartcoachingcenter.com/2018/07/28/lequation-de-la-reussite/>



Coordonnées:

Jean-Pierre Dupuis, IA

jpdupuis@montfort.on.ca

