

Proposer une activité physique aux patient-e-s: la plateforme «Je me bouge pour ma santé»

TIFFANY MARTIN^a, CÉLINE KOSIRNIK^b, Dr PHILIPPE MEYER^c et LÉONIE CHINET^a

Rev Med Suisse 2022; 18: 423-6 | DOI : 10.53738/REVMED.2022.18.772.423

Les offres d'activité physique adaptée sont nombreuses mais leur accès est entravé par la dispersion des informations souvent ciblées par maladie. Le site «Je me bouge pour ma santé» recense les prestations proposées dans le canton de Vaud pour permettre à toute personne sédentaire souhaitant se mettre, ou se remettre, à bouger de trouver chaussure à son pied, quels que soient ses besoins, attentes et limitations fonctionnelles. Le site regroupe plus de 300 offres et constitue un outil utile tant pour les personnes concernées que pour les médecins et autres professionnel-le-s de la santé souhaitant les conseiller pour la reprise d'une activité.

Offer a physical activity to the patient: the platform “Je me bouge pour ma santé” (“I move for my health”)

Adapted physical education services are numerous but their access is limited by scattered and disease-linked information. «Je me bouge pour ma santé» website centralizes the offers available in the canton of Vaud. Any sedentary people wishing to move again can thus find an adapted physical activity program. This website proposing more than 300 offers is a useful tool for patients, their medical doctors, or other health professionals who want to counsel and help them find an adapted physical activity.

INTRODUCTION

Dans la prévention des maladies cardiovasculaires, l'activité physique (AP) occupe une place de choix. Selon les dernières recommandations de la Société européenne de cardiologie, l'AP représente la première étape d'optimisation du mode de vie. Tout adulte devrait effectuer chaque semaine 150 à 300 minutes d'AP à intensité modérée ou 75 à 150 minutes à intensité élevée ou une combinaison des deux.¹ L'AP est bénéfique à tous les stades, tant pour prévenir la survenue des maladies non transmissibles (MNT) que pour aider au traitement des personnes qui en sont atteintes et prévenir les complications. Elle permet de réduire les risques de maladies cardiovasculaires, mais aussi d'hypertension artérielle, de

diabète et de certaines formes de cancer, et exerce un effet positif sur la santé mentale.² Ainsi, elle devrait faire partie de la prise en charge au même titre que les médicaments.³⁻⁶ Par ailleurs, la reprise d'une AP modérée et régulière résulte en un rapport coût-bénéfice très positif, en particulier pour les personnes les plus vulnérables et les plus inactives.⁵

Améliorer l'accès à l'activité physique

L'inactivité physique, définie comme l'absence d'AP notable, soit moins de 30 minutes par semaine, touche 28% de la population en Suisse. Elle a un impact conséquent tant sur le plan individuel que sur l'ensemble de la population. En 2011, elle a engendré plus de 300 000 cas de maladies et plus de 1100 décès ainsi que des coûts médicaux à hauteur de 1,2 milliard de francs.⁷

Partant du constat que l'offre d'AP adaptée dans le canton de Vaud était abondante mais dispersée et, de ce fait, difficilement accessible, les ligues de santé vaudoises et les associations de patient-e-s œuvrant pour la prévention des MNT ont développé le projet «Je me bouge pour ma santé». Le but était de recenser et centraliser l'information sur les offres d'AP adaptée ainsi que d'améliorer leur adéquation avec les besoins et attentes des personnes atteintes ou à risque de maladie(s) chronique(s), pour que chacun-e trouve une prestation adaptée à sa condition physique. Mené en partenariat avec le projet «Pas à Pas+» (PAP+), proposant un accompagnement individuel et un conseil vers la reprise d'une AP adaptée, le projet «Je me bouge pour ma santé» visait aussi à améliorer la coordination dans la prise en charge des personnes pré-établies dans leur santé, évitant ainsi les ruptures entre la prévention et les soins, et proposant un parcours de reprise d'AP adaptée à chacun-e.

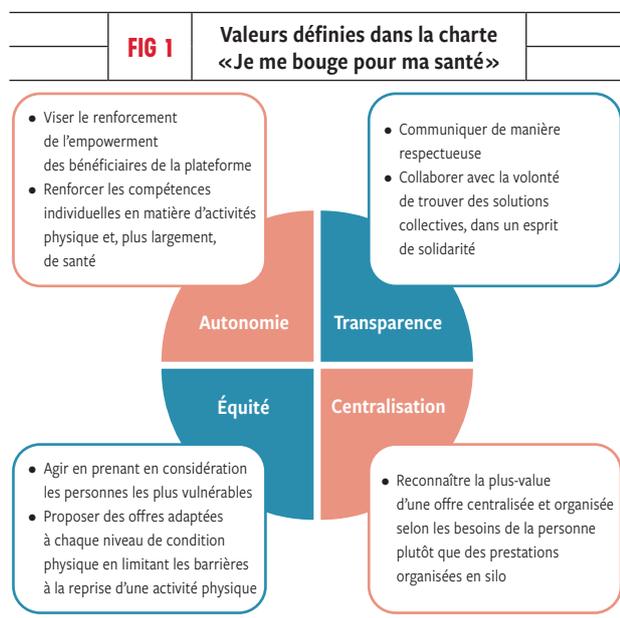
CONSEILLER DE L'AP AVEC WWW.JEMBOUGE.CH

Les professionnel-le-s de la santé, et spécialement les médecins de premier recours, ont un rôle crucial dans la reprise d'une AP de leur patient-e.⁸ Malheureusement, un constat général est qu'il leur manque, entre autres, des outils pour les accompagner dans ce processus.⁹ Ainsi, la centralisation de l'offre d'AP répondant aux besoins de leurs patient-e-s, quel que soit leur état de santé (par exemple, condition physique, MNT, multimorbidités), permet de faciliter le conseil et l'orientation vers une AP adaptée et de qualité. Le site www.jemebouge.ch regroupe l'offre de divers prestataires propo-

^aDiabètevaud, avenue de Provence 12, 1007 Lausanne, ^bInstitut des sciences du sport, Université de Lausanne, 1015 Lausanne, ^cService de cardiologie, Hôpitaux universitaires de Genève, 1211 Genève 14
tiffany.martin@diabete-vaud.ch | celine.kosirnik@unil.ch | philippe.meyer@hcuge.ch
leonie.chinet@diabetevaud.ch

sant des activités physiques variées (par exemple, aquagym, course, danse, yoga, vélo, etc.). Les prestations proposées sur ce site sont toutes encadrées par un-e professionnel-le capable d'adapter l'activité à chaque personne selon sa condition physique. Divers filtres permettent en outre de choisir une activité en fonction de ses besoins et attentes. Enfin, une courte vidéo (Guider son patient vers la reprise d'une activité physique)¹⁰ présente la plateforme et montre son utilisation dans le cadre d'une consultation.

Le site peut également être utilisé par les patient-e-s: il leur offre des solutions concrètes pour entamer une réflexion personnelle sur la reprise d'une AP. Il constitue ainsi un support au renforcement de leur capacité d'agir de manière autonome, équitable, grâce à une information transparente et centralisée (figure 1).



Un appui à la recherche et la reprise d'une activité physique

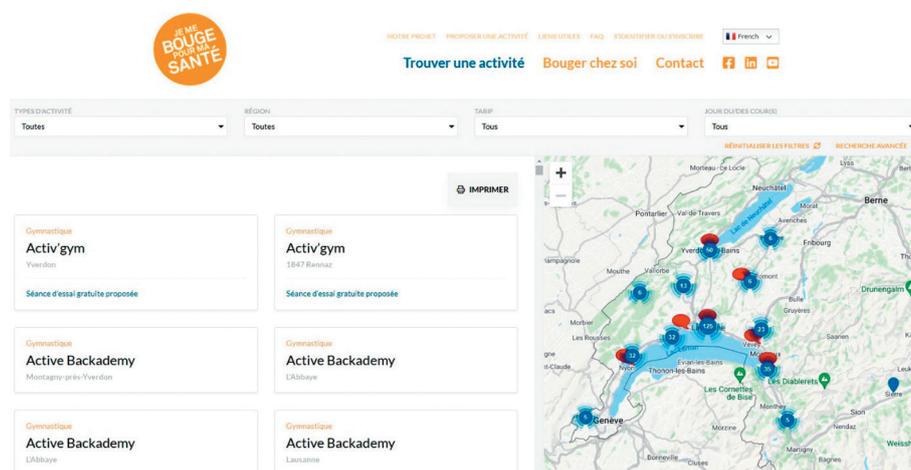
«Proche de son lieu de travail, lors de sa pause de midi, spécifiquement du yoga»: nombreuses sont les conditions émises par les personnes souhaitant reprendre une AP et qui représentent souvent des barrières à ce premier pas. Sur www.jemebouge.ch, les différentes offres proposées peuvent être recherchées par type d'activité, région, jour de la semaine ou encore selon des créneaux horaires. Les prestations sont ensuite détaillées afin que la personne puisse estimer l'adéquation de l'activité en fonction de ses limitations et de sa condition physique: temps de récupération, capacité respiratoire, activité de groupe ou individuelle, rythme de l'activité, risque de chute, etc. (figure 2). Toutes les informations du prestataire proposant l'activité sont également disponibles afin de faciliter le passage à l'action (par exemple, coordonnées, site internet). Enfin, un formulaire de préinscription figure sur chaque offre d'AP présentée. En fin de compte, www.jemebouge.ch vise à ce que toute personne intègre l'AP dans son quotidien pour améliorer sa qualité de vie et en tirer tous les bénéfices bien établis.

Accompagnement individualisé à la reprise d'une activité

Une étroite collaboration avec le projet PAP+ a été développée et permet ainsi de proposer, sur la carte géographique, non seulement les activités de «Je me bouge pour ma santé», mais également les lieux de consultations de PAP+ pour un accompagnement humain et individualisé dans la reprise d'une AP adaptée. PAP+ «accompagne les personnes insuffisamment actives, atteintes ou à risque de développer des maladies non transmissibles (MNT), dans la reprise et le maintien d'une activité physique. PAP+ repose sur le principe de délégation du conseil en activité physique».⁸ Cette collaboration entre PAP+ et «Je me bouge pour ma santé» permet d'allier les forces d'une technologie d'information et celles d'un accompagnement personnalisé à la reprise d'une AP. Cela permet une prise en charge complète des personnes préritérées dans leur santé.¹¹

FIG 2 Processus de sélection d'une activité physique adaptée

Le moteur de recherche ainsi que les filtres permettent de trouver des activités physiques puis d'accéder au descriptif ainsi qu'au formulaire de préinscription de celles-ci en cliquant sur celle qui correspond le mieux aux besoins et attentes.



UNE PLATEFORME UTILE À TOUTES ET À TOUS

Le site www.jemebouge.ch, principal résultat du projet, présente plus de 300 offres d'AP adaptée proposées par plus de 170 prestataires, de façon harmonisée et accessible tant aux personnes souhaitant se remettre à bouger qu'aux professionnel-le-s qui les conseillent et orientent à ce sujet. L'évaluation du projet¹² montre que sur la période de novembre 2019 à juin 2021, ce sont plus de 8100 personnes qui ont visité le site. Si l'on considère que ce dernier n'a pas pu être utilisé à sa juste valeur durant les mois de semi-confinement, où toutes les activités étaient arrêtées, nous pouvons estimer que cela représente une moyenne de 20 visiteurs par jour. En ce qui concerne l'inscription à des activités physiques adaptées, ce sont plus de 50 formulaires de préinscriptions qui ont été remplis jusqu'à mi-2021. Ce chiffre sous-estime certainement le nombre de personnes qui ont repris une activité grâce au site www.jemebouge.ch puisqu'il propose d'autres moyens pour s'inscrire (par exemple appel téléphonique, e-mail au prestataire, etc.).

Un questionnaire d'évaluation du site a révélé que ce dernier est jugé utile et satisfaisant de manière générale, tant par les patient-e-s que par les prestataires et les professionnel-le-s de la santé qui l'utilisent. Ces divers-e-s utilisateurs-trices le trouvent particulièrement complet, facile d'accès et simple d'utilisation. Cependant, certaines personnes n'ayant pas accès à internet ou n'étant pas à l'aise avec son utilisation, il est primordial de pouvoir aider et guider ces personnes, notamment en leur proposant un accompagnement dans la recherche d'une AP adaptée, par exemple lors d'une consultation chez un-e professionnel-le de la santé.

Mutualiser les efforts et renforcer les collaborations

«Je me bouge pour ma santé» se révèle également extrêmement bénéfique pour la collaboration interprofessionnelle. En effet, des échanges réguliers avec les partenaires du projet, prestataires de la plateforme et autres acteurs-trices de la santé, permettent de centraliser et mutualiser les efforts développés autour de l'AP adaptée dans le canton de Vaud et ainsi toucher un large public. En outre, la collaboration et la complémentarité avec le projet PAP+ favorisent une réponse adaptée aux besoins des personnes, notamment les plus vulnérables, ainsi qu'une réflexion sur la qualité et l'adéquation des offres. La plateforme se révèle effectivement intéressante pour offrir une suite aux programmes de réadaptation et ainsi garantir une continuité dans les parcours de vie des personnes visées. De ce fait, l'implémentation de l'AP adaptée peut être attendue sur une plus longue durée et l'autonomisation des patient-e-s est soutenue. De façon plus globale, les offres peuvent également attirer un plus large public et ainsi répondre aux problématiques liées à la sédentarité et aux risques de maladies chroniques.

Au vu des retombées positives et nombreux retours encourageants quant au développement et à l'utilité du site www.jemebouge.ch, il est envisagé d'étendre le projet à d'autres cantons romands. De cette façon, la portée géographique de la plateforme pourra effectivement dépasser les frontières du canton de Vaud.

CONCLUSION

L'AP devrait faire partie de la prise en charge des maladies cardiovasculaires au même titre que les médicaments. Or, la dispersion des informations sur les offres disponibles freine l'accès aux AP adaptées aux besoins et à la condition des personnes sédentaires. Le site www.jemebouge.ch montre qu'une centralisation de l'information est utile tant pour les personnes concernées que pour les médecins et autres professionnel-le-s de la santé souhaitant accompagner leurs patient-e-s dans la remise en mouvement.

Conflit d'intérêts: Les auteurs n'ont déclaré aucun conflit d'intérêts en relation avec cet article.

Remerciements: Le projet «Je me bouge pour ma santé» a été mené en partenariat par la Ligue vaudoise contre le cancer, la Ligue pulmonaire vaudoise, la Ligue vaudoise contre le rhumatisme, la Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires, le Groupe d'accueil et d'action psychiatrique - GRAAP Fondation, Unisanté - Département de promotion de la santé et préventions, la Ligue suisse contre le cancer et Diabètevaud, avec le soutien de Promotion Santé Suisse et du canton de Vaud. Que tous ces organismes en soient ici remerciés.

IMPLICATIONS PRATIQUES

- En centralisant les informations sur les activités physiques (AP) adaptées, www.jemebouge.ch aide les professionnel-le-s de la santé à orienter leurs patient-e-s vers la reprise d'une activité
- Les informations disponibles sur le site www.jemebouge.ch sont claires et accessibles à tout un chacun, permettant une amélioration de l'autonomisation des patient-e-s
- En fournissant les informations sur le suivi individuel de Pas à pas+, la plateforme «Je me bouge pour ma santé» fait le lien entre les services technologiques et humains, et garantit ainsi la continuité de la prise en charge et du parcours des patient-e-s
- L'initiative de la plateforme «Je me bouge pour ma santé» est l'opportunité de renforcer les collaborations interprofessionnelles entre les acteurs de la prévention et de la prise en charge impliqués dans le suivi des patient-e-s (associations de patient-e-s, ligues de santé, Unisanté, etc.)

1 Visseren FLJ, Mach F, Smulders YM, et al. 2021 ESC Guidelines on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice. *Eur Heart J* 2021;42:3227-337.
2 Organisation mondiale de la santé, Bureau régional de l'Europe. Stratégie sur l'activité physique pour la Région

européenne de l'OMS 2016-2025. Disponible sur : www.euro.who.int/fr/publications/abstracts/physical-activity-strategy-for-the-who-european-region-20162025
3 Lean ME, Leslie WS, Barnes AC, et al. Primary Care-Led Weight Management

for Remission of Type 2 Diabetes (DiRECT): An Open-Label, Cluster-Randomised Trial. *Lancet* 2018;391:541-51.
4 American College of Sports Medicine. Exercise is Medicine: A Standard in the Clinical Setting. Disponible sur : www.exerciseismedicine.org/eim-in-action/

health-care/
5 Sittarame F, Golay A. Comportement d'inactivité physique: une réponse adaptative inappropriée au maintien de la santé dans nos sociétés? *Rev Med Suisse* 2013;9:679-83.
6 Mattli R, Hess S, Maurer M, et al.

Kosten der Körperlichen Inaktivität in der Schweiz. Volume 90 Winterthurer Institut für Gesundheit; Winterthur; 2014.

7 Office fédéral de la statistique.

Enquête suisse sur la santé 2012. Activité physique et santé. Actualités OFS 2014. Disponible sur : www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/actualites/quoi-de-neuf.assetdetail.350841.html

8 *Spring J, Saubade M, Bize R, et al.

Conseil en activité physique. Sa délégation vers un-e spécialiste en activité physique adaptée : le projet Pas à Pas+. Rev Med Suisse 2020;16:444-7.

9 Brugnerotto A, Cardinaux R, Ueltschi Y, et al. Délégation médicale vers un-e spécialiste en activité physique adaptée (APA) : un projet pilote. Rev Med Suisse 2016;12:1845-50.

10 Guider son patient vers la reprise

d'une activité physique : Je me bouge pour ma santé ! Disponible sur : www.youtube.com/watch?v=BB7D26klst8&t=18s11 **Office fédéral de la santé publique. Fiche d'information « L'activité physique comme moyen thérapeutique – Analyse de la situation et recommandations pour l'action ». Berne; 2021. Disponible sur : www.bag.admin.ch/bag/fr/home/das-bag/publikationen/forschungsberichte/

forschungsberichte-ernaehrung-bewegung.html

12 Martin T, Chinet L, Barsoux C, Kosirnik C. Projet « Je me bouge pour ma santé » : rapport d'évaluation. Lausanne: Diabètevaud, 2021.

* à lire

** à lire absolument