

# SPAP-SCPE : OUTIL DE COUNSELING SUR LE MOUVEMENT

POUR LES ADULTES ÂGÉS DE 18 À 64 ANS

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes intègrent trois recommandations fondamentales quant aux comportements à adopter pour optimiser les bienfaits pour la santé :

**BOUGER PLUS**

**ÊTRE MOINS SÉDENTAIRE**

**BIEN DORMIR**

Servez-vous de cet outil pour orienter votre conversation avec les clients qui disent souhaiter changer un comportement lié aux mouvements.

**ÉTAPE 1 : DEMANDER** à la cliente ou au client la permission de discuter de ses comportements liés aux mouvements (c.-à-d., activité physique, comportement sédentaire et sommeil).

- « *Puis-je discuter avec vous des recommandations canadiennes sur les comportements à adopter au quotidien?* »
- Discutez des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures avec la personne.

**ÉTAPE 2 : ÉVALUER** l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil de la personne.

- Posez des questions ouvertes, par exemple : « *Pouvez-vous me parler de votre niveau actuel d'activité physique?* » ou « *Pouvez-vous me décrire votre horaire de sommeil?* ».
- Servez-vous de l'information recueillie et des recommandations en matière de mouvement ci-dessous pour établir les objectifs et le plan d'action (ÉTAPE 4).

## UN 24 HEURES SAIN COMPREND :

### ACTIVITÉ PHYSIQUE



150 minutes par semaine d'activités physiques aérobies d'intensité moyenne à élevée



Des activités pour renforcer les muscles au moins deux fois par semaine



Plusieurs heures d'activités physiques d'intensité légère, incluant des périodes en position debout

### COMPORTEMENT SÉDENTAIRE



Un maximum de 8 heures de sédentarité



Un maximum de 3 heures de temps de loisir devant un écran



Une interruption aussi fréquente que possible des longues périodes en position assise

### SOMMEIL



De 7 à 9 heures de sommeil de bonne qualité de façon régulière



Des heures de coucher et de lever régulières

Remplacer les comportements sédentaires par plus d'activité physique, et remplacer l'activité physique de faible intensité par plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée, tout en maintenant une durée de sommeil suffisante, entraînent encore plus de bienfaits pour la santé.

## ÉTAPE 3 : CONSEILLER la personne sur ses comportements actuels en matière de mouvement.

- Discutez au besoin des bienfaits et/ou des risques pour la santé associés à ses comportements.

## ÉTAPE 4 : ACCEPTER d'un commun accord avec la personne un objectif réaliste.

- Demandez-lui sur quel(s) comportement(s) lié(s) aux mouvements elle aimerait se concentrer. Convenez d'un objectif SMART qui l'aidera à s'approcher des recommandations des directives (consultez la Fiche d'établissement des objectifs). Proposez des stratégies pratiques lorsque nécessaire (des exemples de stratégies pour chaque cible sont présentés ci-dessous).
- **Rappelez** à la personne que tout progrès vers l'atteinte de l'une ou l'autre des cibles entraînera des bienfaits pour la santé.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE



Discutez de façons d'augmenter les types et intensités d'activité aérobie effectuée chaque jour.



Élaborez un programme d'entraînement musculaire approprié pour la personne.



Explorez avec elle comment elle pourrait remplacer des périodes de sédentarité pendant la journée par de l'activité physique de faible intensité, par exemple des périodes en position debout.

### COMPORTEMENT SÉDENTAIRE



Ciblez des périodes de la journée où la personne est sédentaire et explorez ensemble comment les remplacer par d'autres comportements (p. ex., rester en position debout).



Encouragez la personne à ne pas utiliser d'écran dans sa chambre à coucher ou en mangeant.



Encouragez-la à se lever pour aller se chercher un verre d'eau pendant la journée, ou à se servir de la technologie pour se rappeler de prendre des pauses.

### SOMMEIL



Invitez-la à adopter une routine relaxante avant de se coucher, à s'abstenir de consommer de la caféine en après-midi et à éviter les écrans de 30 à 60 minutes avant l'heure du coucher.



Encouragez-la à se coucher à la même heure tous les jours.

Profitez au maximum de votre journée



Bougez plus. Soyez moins sédentaire. Dormez bien.

### Objectif SMART :

---



---

## ÉTAPE 5 : AIDER la personne à gagner en confiance et à surmonter les obstacles.

- Vous pourriez utiliser des outils comme la Fiche de prise de décision ou la ressource Obstacles à l'activité physique pour faciliter la discussion.

## ÉTAPE 6 : AJUSTER en prévoyant un suivi avec la personne (p. ex. 2 semaines plus tard).

Date et heure du suivi :