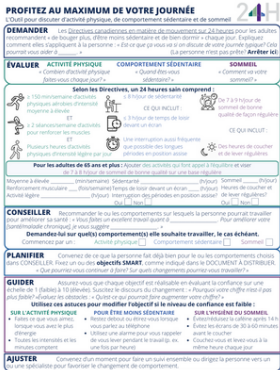


PROFITEZ AU MAXIMUM DE VOTRE JOURNÉE

Préambule

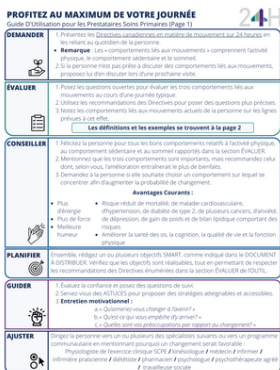


Cette boîte à outils est conçue pour aider les prestataires de soins primaires au Canada à promouvoir un niveau optimal d'activité physique, de comportement sédentaire et de sommeil (c.-à-d. les « comportements liés aux mouvements »), conformément aux Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes. Cette boîte à outils comprend ce qui suit :



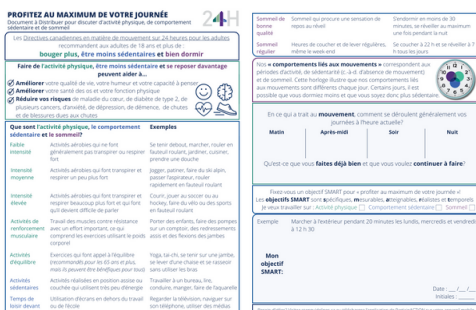
L'OUTIL, qui peut être utilisé par les prestataires, initialement pour « semer une graine » puis pour faire un suivi au fil du temps, afin d'évaluer les comportements liés aux mouvements des adultes de 18 ans et plus accédant aux soins (c.-à-d. patients/clients)

- Comprend des instructions et des messages-guides facultatifs
 - Utilisez certaines ou l'ensemble des sections, selon la visite
 - Couvrez au minimum les sections DEMANDER, EVALUER et CONSEILLER
- À court de temps? Concentrez-vous sur un comportement lié aux mouvements liés aux mouvements :
 - Les changements positifs par rapport à un des comportements liés aux mouvements peuvent entraîner des changements positifs par rapport aux deux autres comportements
 - L'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil ont des influences interdépendantes et combinées sur la santé



GUIDE D'UTILISATION, qui est une ressource facultative à laquelle les prestataires peuvent se référer lorsqu'ils apprennent à utiliser l'OUTIL, qu'ils peuvent consulter pour se rafraîchir la mémoire ou qu'ils peuvent utiliser une seule fois pour se familiariser avec l'OUTIL

- Il peut être lu en parallèle avec l'OUTIL
- Il offre des instructions supplémentaires sur chaque section de l'OUTIL



DOCUMENT À DISTRIBUER, qui s'adresse aux adultes de 18 ans et plus et peut être imprimé recto verso pour les adultes accédant à des soins; il peut être emporté à la maison ou rempli lors d'une visite

- Conçu pour les patients/clients et interactif
- Comprend des astuces et des exemples courants de façons de respecter les recommandations des *Directives*

Les données probantes à la base des recommandations des Directives en matière de mouvement sur 24 heures peuvent être consultées ici : [https://cdsciencepub.com/toc/apnm/45/10+\(Suppl.+2\)](https://cdsciencepub.com/toc/apnm/45/10+(Suppl.+2))

PROFITEZ AU MAXIMUM DE VOTRE JOURNÉE

L'Outil pour discuter d'activité physique, de comportement sédentaire et de sommeil











DEMANDER Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes recommandent « de bouger plus, d'être moins sédentaire et de bien dormir » chaque jour. Expliquez comment elles s'appliquent à la personne : « *Est-ce que ça vous va si on discute de votre journée typique? Cela pourrait vous aider à _____.* » (La personne n'est pas prête? **Arrêter ici**)

ÉVALUER ACTIVITÉ PHYSIQUE
« Combien d'activité physique faites-vous chaque jour? »

COMPORTEMENT SÉDENTAIRE
« Quand êtes-vous sédentaire? »

SOMMEIL
« Comment va votre sommeil? »

Selon les Directives, un 24 heures sain comprend :

 ≥ 150 min/semaine d'activités physiques aérobies d'intensité moyenne à élevée	 ≤ 8 h/jour de sédentarité	 De 7 à 9 h/jour de sommeil de bonne qualité de façon régulière
ET	CE QUI INCLUT :	
 ≥ 2 séances/semaine d'activités pour renforcer les muscles	 ≤ 3 h/jour de temps de loisir devant un écran	CE QUI INCLUT :
ET	 Une interruption aussi fréquente que possible des longues périodes en position assise	 Des heures de coucher et de lever régulières
 Plusieurs heures d'activités physiques d'intensité légère par jour		

Pour les adultes de 65 ans et plus : Ajouter des activités qui font appel à l'équilibre et viser de 7 à 8 h/jour de sommeil de bonne qualité sur une base régulière

Moyenne à élevée _____ (min/semaine) Sédentarité _____ (h/jour) Sommeil _____ (h/jour)
Renforcement musculaire ____ (fois/semaine) Temps de loisir devant un écran _____ (h/jour) Heures de coucher et de lever régulières?
Activité légère _____ (h/jour) Interruption des périodes en position assise? de lever régulières?
Oui Non Oui Non

CONSEILLER Recommander le ou les comportements sur lesquels la personne pourrait travailler pour améliorer sa santé : « *Vous faites un excellent travail quant à _____. Pour améliorer votre [santé/maladie chronique], je vous suggère _____.* »

Demandez-lui sur quel(s) comportement(s) elle souhaite travailler, le cas échéant.

Commencez par un : **Activité physique** **Comportement sédentaire** **Sommeil**

PLANIFIER Convenez de ce que la personne fait déjà bien pour le ou les comportements choisis dans CONSEILLER. Fixez un ou des **objectifs SMART**, comme indiqué dans le DOCUMENT À DISTRIBUER.
« *Que pourriez-vous continuer à faire? Sur quels changements pourriez-vous travailler?* »

GUIDER Assurez-vous que chaque objectif est réalisable en évaluant la confiance sur une échelle de 1 (faible) à 10 (élevée). Suscitez le discours du changement : « *Pourquoi votre chiffre n'est-il pas plus faible?* » Évaluez les obstacles : « *Qu'est-ce qui pourrait faire augmenter votre chiffre?* »

Utilisez ces astuces pour modifier l'objectif si le niveau de confiance est faible :

SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Faites ce que vous aimez, lorsque vous avez le plus d'énergie
- Toutes les intensités et les minutes comptent

POUR ÊTRE MOINS SÉDENTAIRE

- Restez debout ou étirez-vous lorsque vous parlez au téléphone
- Utilisez une alarme pour vous rappeler de vous lever pendant le travail (p. ex. une fois par heure)

SUR L'HYGIÈNE DU SOMMEIL

- Évitez/réduisez la caféine après 14 h
- Évitez les écrans de 30 à 60 minutes avant le coucher
- Couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour

AJUSTER Convenez d'un moment pour faire un suivi ensemble ou dirigez la personne vers un ou une spécialiste pour favoriser le changement de comportement.

PROFITEZ AU MAXIMUM DE VOTRE JOURNÉE

Guide D'Utilisation pour les Prestataires Soins Primaires (Page 1)



DEMANDER



1. Présentez les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures en les reliant au quotidien de la personne.
- **Remarque** : Les « comportements liés aux mouvements » comprennent l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil.
2. Si la personne n'est pas prête à discuter des comportements liés aux mouvements, proposez-lui d'en discuter lors d'une prochaine visite.

ÉVALUER



1. Posez les questions ouvertes pour évaluer les trois comportements liés aux mouvements au cours d'une journée typique.
2. Utilisez les recommandations des Directives pour poser des questions plus précises.
3. Notez les comportements liés aux mouvements actuels de la personne sur les lignes prévues à cet effet.

Les définitions et les exemples se trouvent à la page 2

CONSEILLER



1. Félicitez la personne pour tous les bons comportements relatifs à l'activité physique, au comportement sédentaire et au sommeil rapportés dans la section ÉVALUER.
2. Mentionnez que les trois comportements sont importants, mais recommandez celui dont, selon vous, l'amélioration entraînerait le plus de bienfaits.
3. Demandez à la personne si elle souhaite choisir un comportement sur lequel se concentrer afin d'augmenter la probabilité de changement.

Avantages Courants :

- Plus d'énergie
- Plus de force
- Meilleure humeur
- Risque réduit de mortalité, de maladie cardiovasculaire, d'hypertension, de diabète de type 2, de plusieurs cancers, d'anxiété, de dépression, de gain de poids et de bilan lipidique comportant des risques
- Améliorer la santé des os, la cognition, la qualité de vie et la fonction physique

PLANIFIER



Ensemble, rédigez un ou plusieurs objectifs SMART, comme indiqué dans le DOCUMENT À DISTRIBUER. Vérifiez que les objectifs sont réalisables, tout en permettant de respecter les recommandations des Directives énumérées dans la section ÉVALUER de l'OUTIL.

GUIDER



1. Évaluez la confiance et posez des questions de suivi.
2. Servez-vous des ASTUCES pour proposer des stratégies atteignables et accessibles.
3. **Entretien motivationnel** :
 - a. « Qu'aimeriez-vous changer à l'avenir? »
 - b. « Qu'est-ce qui vous empêche d'y arriver? »
 - c. « Quelles sont vos préoccupations par rapport au changement? »

AJUSTER



Dirigez la personne vers un ou plusieurs des spécialistes suivants ou vers un programme communautaire en mentionnant pourquoi un changement serait favorable :

Physiologiste de l'exercice clinique SCPE / kinésologue / médecin / infirmier / infirmière praticienne / diététiste / pharmacien / psychologue / psychothérapeute agréé / travailleuse sociale

Définitions et exemples :

Intensité moyenne : Fait transpirer et respirer un peu plus fort
(p. ex. faire de la marche rapide, passer l'aspirateur)

Intensité élevée : Fait transpirer et respirer beaucoup plus fort
(p. ex. courir, faire du vélo, jouer au hockey)

Renforcement musculaire : Travail contre résistance jusqu'à la fatigue, y compris avec le poids du corps
(p. ex. flexions des jambes [squats])

Faible intensité : Ne fait généralement pas transpirer ou respirer fort
(p. ex. marcher lentement, prendre une douche)

(65 ans et plus) Équilibre : Exercices qui font appel à l'équilibre
(p. ex. yoga, tai-chi, se tenir sur une jambe)

Activités sédentaires : Faible dépense énergétique en position assise ou inclinée
(p. ex. travailler en position assise)

Temps de loisir devant un écran : En dehors du travail ou de l'école
(p. ex. médias sociaux, télévision)

Sommeil de bonne qualité : Procure une sensation de repos au réveil

Heures de coucher et de lever régulières : Tous les jours, y compris les week-ends

PROFITEZ AU MAXIMUM DE VOTRE JOURNÉE

Document à Distribuer pour discuter d'activité physique, de comportement sédentaire et de sommeil



Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes recommandent aux adultes de 18 ans et plus de :

bouger plus, être moins sédentaires et bien dormir

Faire de l'activité physique, être moins sédentaire et se reposer davantage peuvent aider à...

- ✓ **Améliorer** votre qualité de vie, votre humeur et votre capacité à penser
- ✓ **Améliorer** votre santé des os et votre fonction physique
- ✓ **Réduire vos risques** de maladie du cœur, de diabète de type 2, de plusieurs cancers, d'anxiété, de dépression, de démence, de chutes et de blessures dues aux chutes



Que sont l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil?

Exemples

Faible intensité	Activités aérobies qui ne font généralement pas transpirer ou respirer fort	Se tenir debout, marcher, rouler en fauteuil roulant, jardiner, cuisiner, prendre une douche
Intensité moyenne	Activités aérobies qui font transpirer et respirer un peu plus fort	Jogger, patiner, faire du ski alpin, passer l'aspirateur, rouler rapidement en fauteuil roulant
Intensité élevée	Activités aérobies qui font transpirer et respirer beaucoup plus fort et qui font qu'il devient difficile de parler	Courir, jouer au soccer ou au hockey, faire du vélo ou des sports en fauteuil roulant
Activités de renforcement musculaire	Travail des muscles contre résistance avec un effort important, ce qui comprend les exercices utilisant le poids corporel	Porter des enfants, faire des pompes sur un comptoir, des redressements assis et des flexions des jambes
Activités d'équilibre	Exercices qui font appel à l'équilibre (<i>recommandés pour les 65 ans et plus, mais ils peuvent être bénéfiques pour tous</i>)	Yoga, tai-chi, se tenir sur une jambe, se lever d'une chaise et se rasseoir sans utiliser les bras
Activités sédentaires	Activités réalisées en position assise ou couchée qui utilisent très peu d'énergie	Travailler à un bureau, lire, conduire, manger, faire de l'aquarelle
Temps de loisir devant un écran	Utilisation d'écrans en dehors du travail ou de l'école	Regarder la télévision, naviguer sur son téléphone, utiliser des médias sociaux

Sommeil de bonne qualité

Sommeil qui procure une sensation de repos au réveil

S'endormir en moins de 30 minutes, se réveiller au maximum une fois pendant la sommeil

Sommeil régulier

Heures de coucher et de lever régulières, même le week-end

Se coucher à 22 h et se réveiller à 7 h tous les jours

Nos « **comportements liés aux mouvements** » correspondent aux périodes d'activité, de sédentarité (c.-à-d. d'absence de mouvement) et de sommeil. Cette horloge illustre que nos comportements liés aux mouvements sont différents chaque jour. Certains jours, il est possible que vous dormiez moins et que vous soyez donc plus sédentaire.



En ce qui a trait au **mouvement**, comment se déroulent généralement vos journées à l'heure actuelle?

Matin

Après-midi

Soir

Nuit

Qu'est-ce que vous **faites déjà bien** et que vous voulez **continuer à faire**?

Fixez-vous un objectif SMART pour « profiter au maximum de votre journée »!

Les **objectifs SMART** sont **spécifiques**, **mesurables**, **atteignables**, **réalistes** et **temporels**

Je veux travailler sur : **Activité physique** **Comportement sédentaire** **Sommeil**

Exemple

Marcher à l'extérieur pendant 20 minutes les lundis, mercredis et vendredis à 12 h 30

Mon objectif SMART:

Date : ___ / ___ / ___

Initiales : _____