

# **Le modèle transthéorique appliqué à la mise en place d'une activité physique régulière chez les jeunes en surpoids : de la théorie à la pratique**

Anne-Cécile Dewandre<sup>1</sup>, Sarah Lepage<sup>2</sup>, Marc Cloes<sup>2</sup>, Marie-Christine Lebrethon<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Clinique du surpoids enfants et adolescents du CHU de Liège (Liège, Belgique)

<sup>2</sup> Département des Sciences de la Motricité, Faculté de Médecine, Université de Liège (Liège, Belgique)

## **Introduction et objectifs de la pratique exemplative**

Le nombre d'enfants et d'adolescents obèses (âgés de 5 ans à 19 ans) a été multiplié par 10 dans le monde entre 1975 et 2016 (OMS 2017). Les bénéfices de l'activité physique (AP) et son rôle déterminant dans la prise en charge de l'obésité sont connus mais l'adoption et le maintien d'une vie active restent difficiles. En se basant sur le modèle transthéorique de Prochaska et Diclemente (Tafticht & Csillik, 2013), l'objectif de notre projet consiste à adapter la promotion de l'AP mise en place au sein de la Clinique du surpoids enfants et adolescents du CHU de Liège en fonction du stade de changement auquel se trouve chaque jeune en surcharge pondérale.

## **Description de la pratique exemplative et de la collecte des informations**

Au sein de la clinique, les jeunes sont suivis par une équipe pluridisciplinaire (pédiatres endocrinologues, diététicienne, psychologue et infirmière en promotion de l'AP). Les habitudes alimentaires, l'AP (école, club, famille) et le temps passé devant les écrans ainsi que le stade de changement dans lequel chaque jeune se trouve sont analysés lors de la première consultation (T0) et de la (des) suivante(s) (T1, T2). Sur base du vécu de chaque patient et après explication et démonstration d'une AP modérée (tapis de marche), des objectifs personnels d'augmentation d'AP et de diminution des comportements sédentaires sont fixés.

## **Constats et implications**

Entre septembre 2018 et novembre 2019, deux entretiens minimum ont eu lieu avec des adolescents âgés de  $14,9 \pm 1,97$  ans ( $n=19$ ). Pour la pratique d'AP, 15 jeunes ont progressé de stade de changement (dont 4 de 2 stades) et 4 sont restés stable ; 9 ont également diminué leur temps d'écran. Une diminution du BMI est constatée chez les jeunes au stade 4 ( $n=5$ ) ou 5 ( $n=1$ ). Le fait de s'entraîner régulièrement ensemble (2h/semaine) pour participer à une activité sportive à vocation caritative (24h vélo Télévie) a contribué à augmenter leur pratique (gain de deux stades,  $n=4$  et d'un stade,  $n=3$ ) et à réduire leur temps d'écran.

## **Références bibliographiques**

Organisation Mondiale de la Santé (2017). *En 40 ans, les cas d'obésité chez l'enfant et l'adolescent ont été multipliés par 10*. Disponible sur Internet : <https://www.who.int/fr/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>

Tafticht, N. & Csillik, A.S. (2013). Nouvelles applications du modèle transthéorique : la pratique d'une activité physique régulière. *Annales MédicoPsychologiques*, 171, 10, 693-699.