

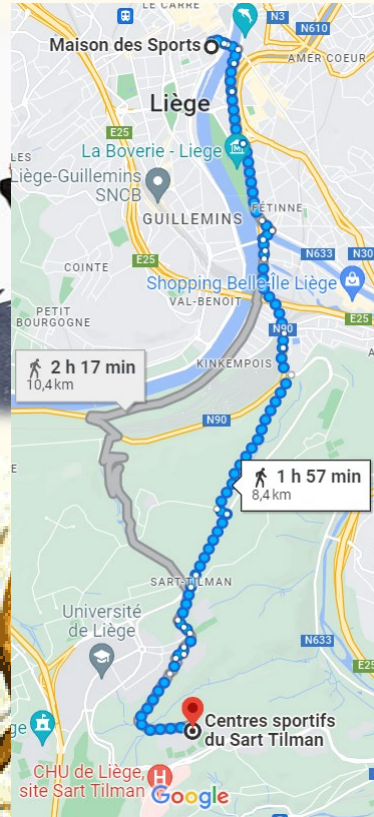
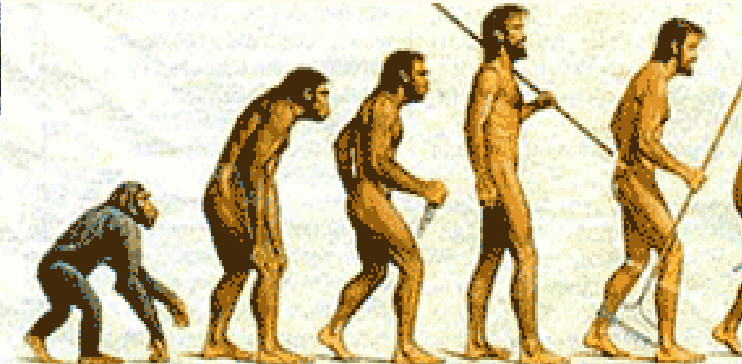
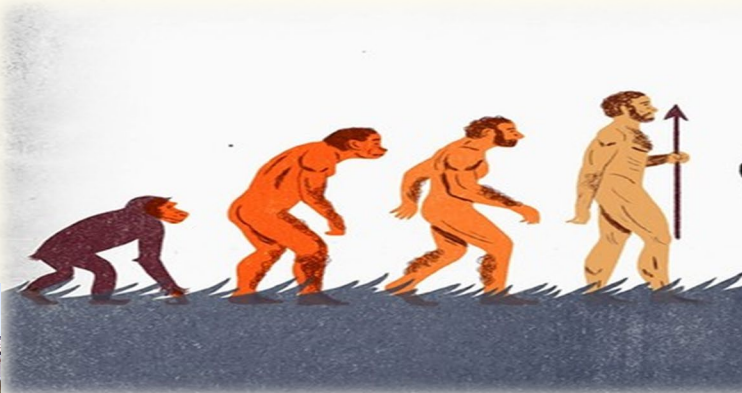
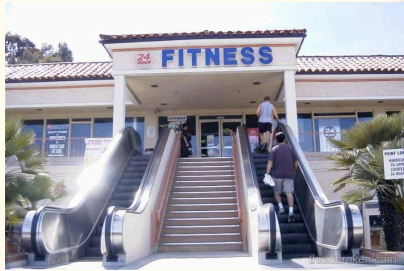
× Symposium: la vie après les soins intensifs

× Et pourquoi pas  
une vie (plus) active?

Prof. Alexandre Mouton

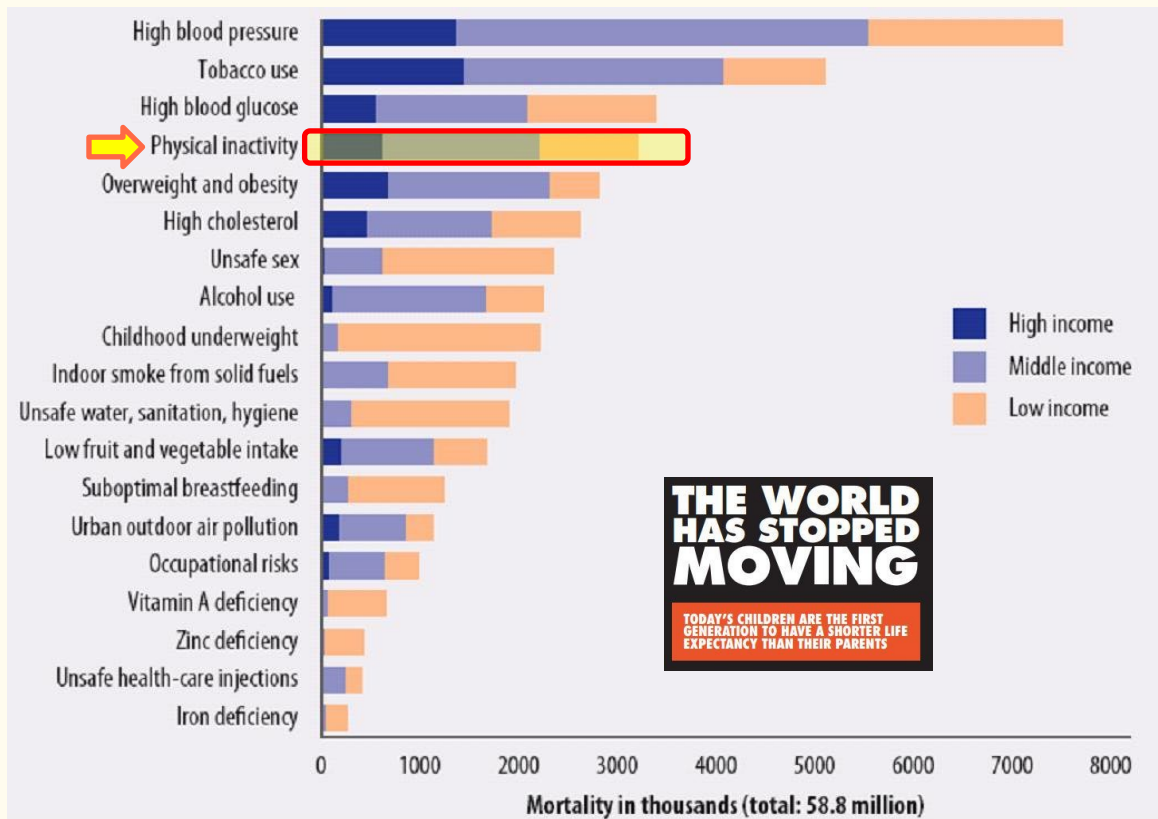


# L'activité physique n'est plus un besoin naturel



Eaton & Eaton (2003)

## L'inactivité physique : un facteur de risque majeur

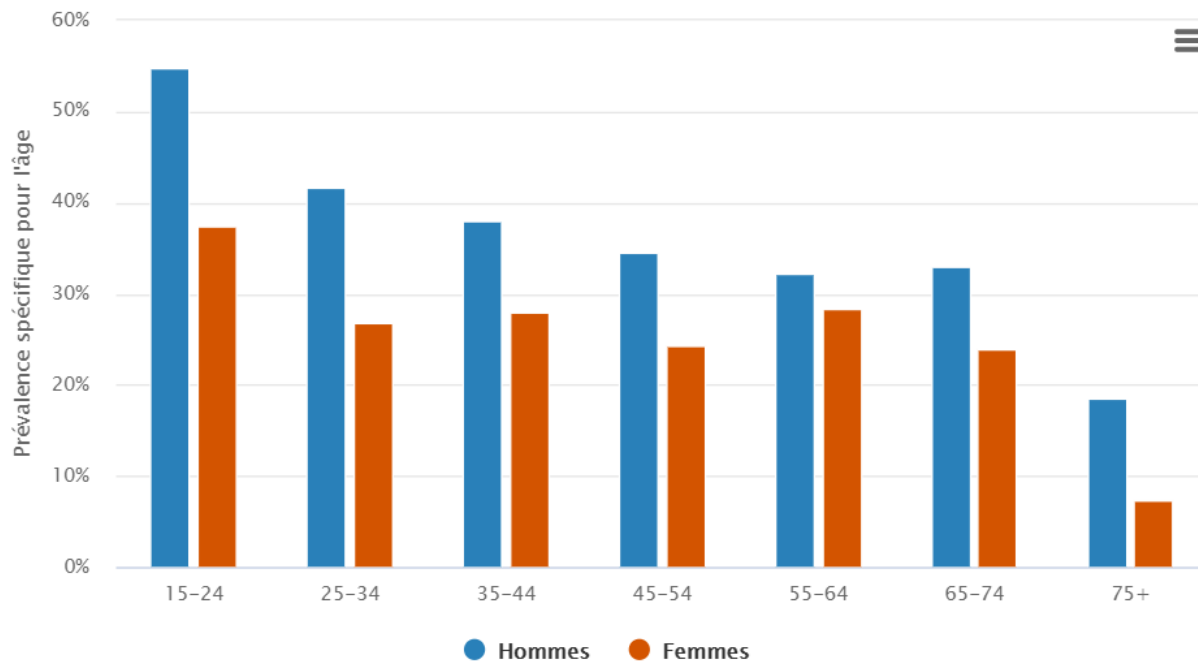


**THE WORLD HAS STOPPED MOVING**  
TODAY'S CHILDREN ARE THE FIRST GENERATION TO HAVE A SHORTER LIFE EXPECTANCY THAN THEIR PARENTS



## Prévalence de la population âgée de 18 ans et plus qui consacre au moins 150 minutes par semaine à une activité physique modérée, par âge et sexe, Belgique, 2018

Source : Enquête de santé par interview, Sciensano [2]



Sciensano, 2018



# Recommandations internationales en AP

Au moins **150 à 300** minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée

ou **75 à 150** minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue

ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine

Loisirs sportifs	Loisirs non sportifs	Déplacements	Activités fonctionnelles	Activités professionnelles



Au moins **3** fois par semaine des activités physiques variées et à plusieurs composantes qui mettent l'accent sur l'équilibre fonctionnel et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure.

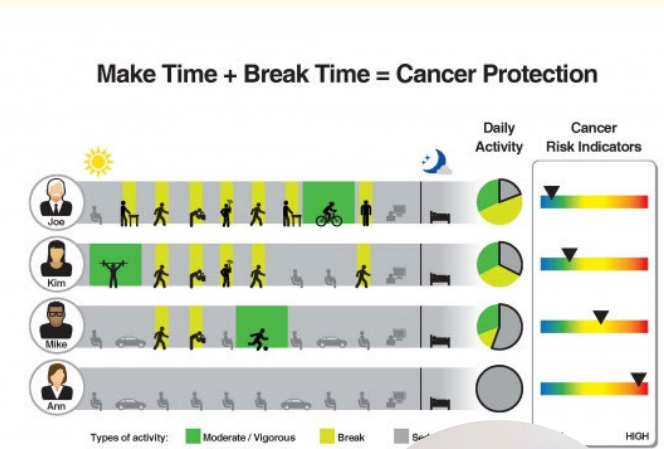
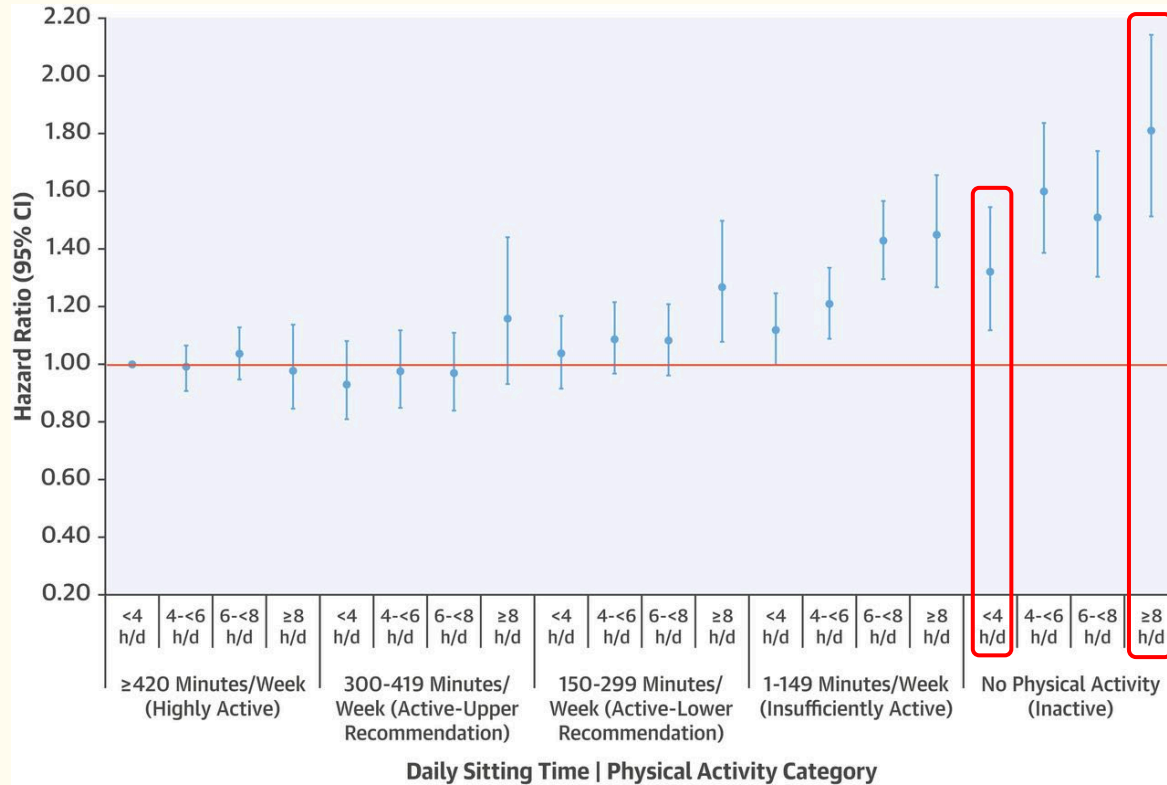
Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :

Au moins **2** fois par semaine des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires.



OMS (2020)

# Activité physique Vs Sédentarité

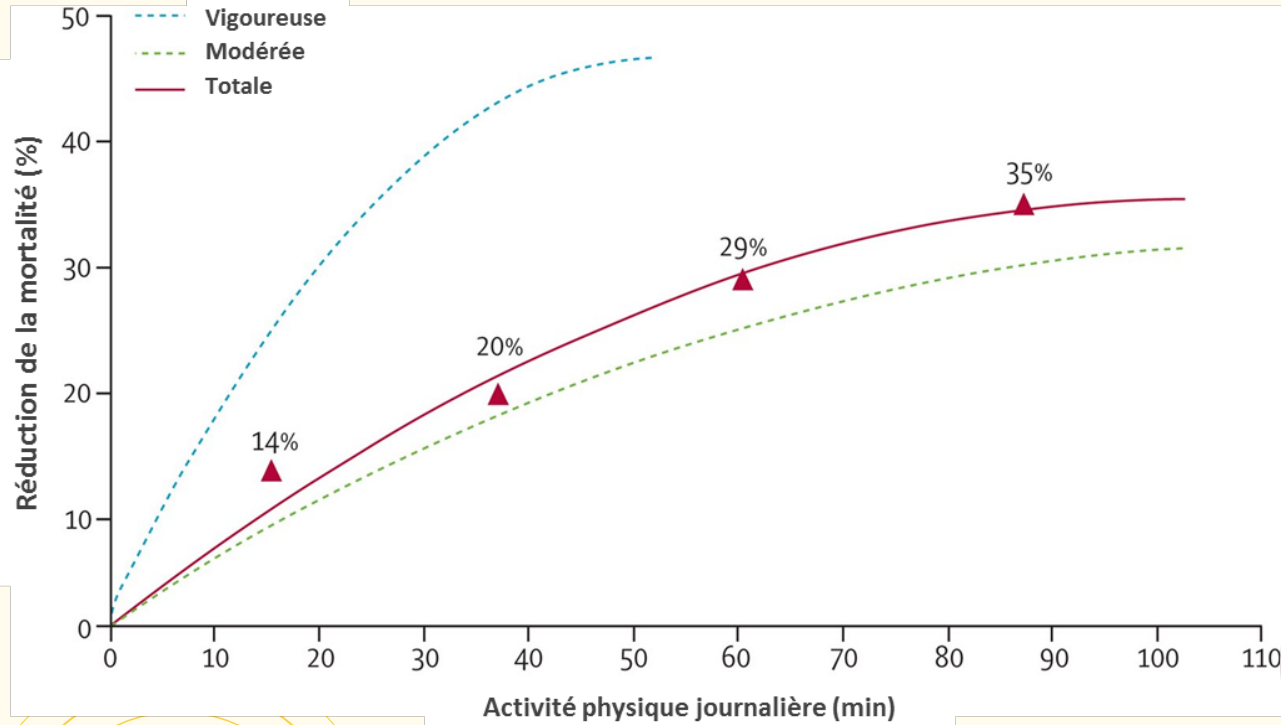


# + 15 minutes/jour



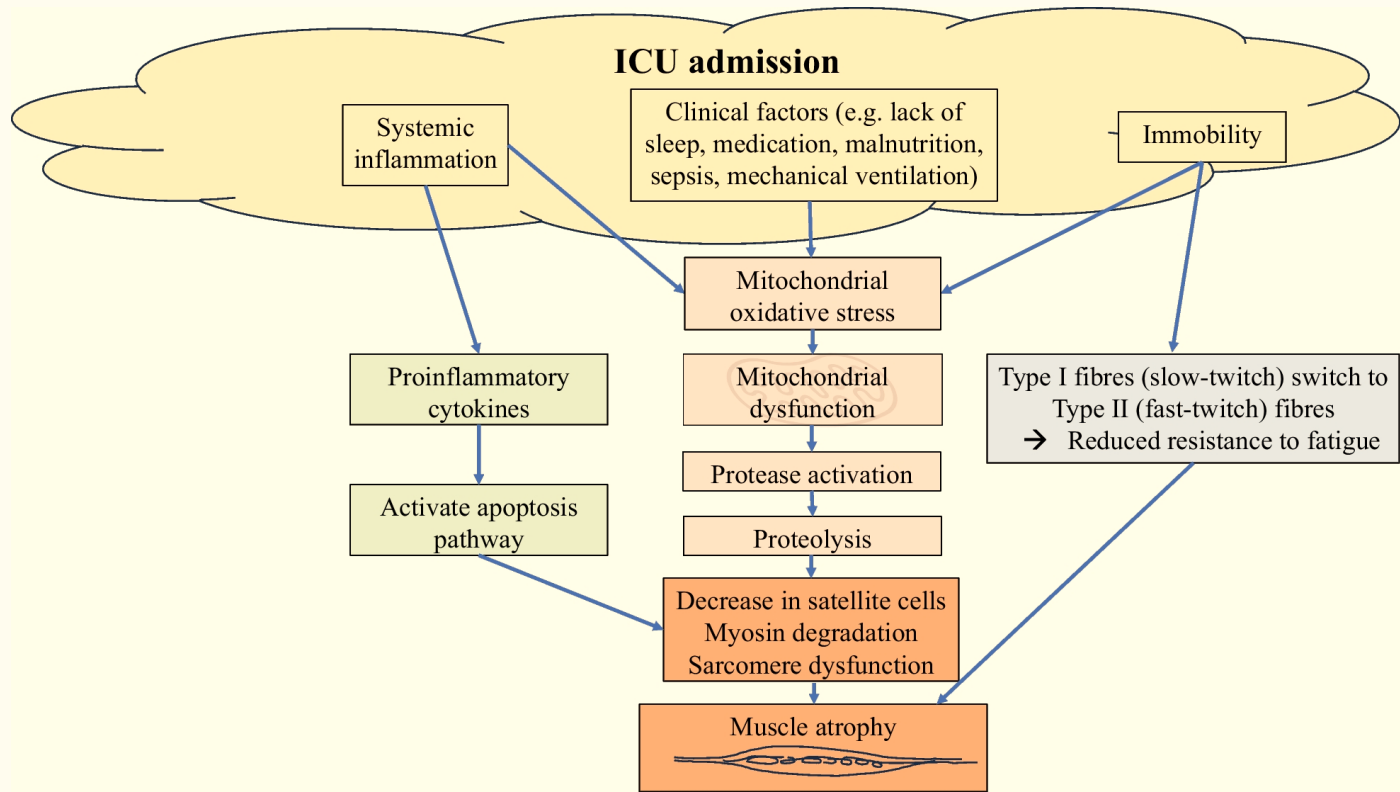
# 4% mortalité

## Qu'est ce qui a le plus grand impact :



Wen et al. (2011)





Review | [Open access](#) | Published: 29 February 2024

## From bedside to recovery: exercise therapy for prevention of post-intensive care syndrome

Keibun Liu , Oystein Tronstad, Dylan Flaws, Luke Churchill, Alice Y. M. Jones, Kensuke Nakamura & John F. Fraser

*Journal of Intensive Care* 12, Article number: 11 (2024) | [Cite this article](#)

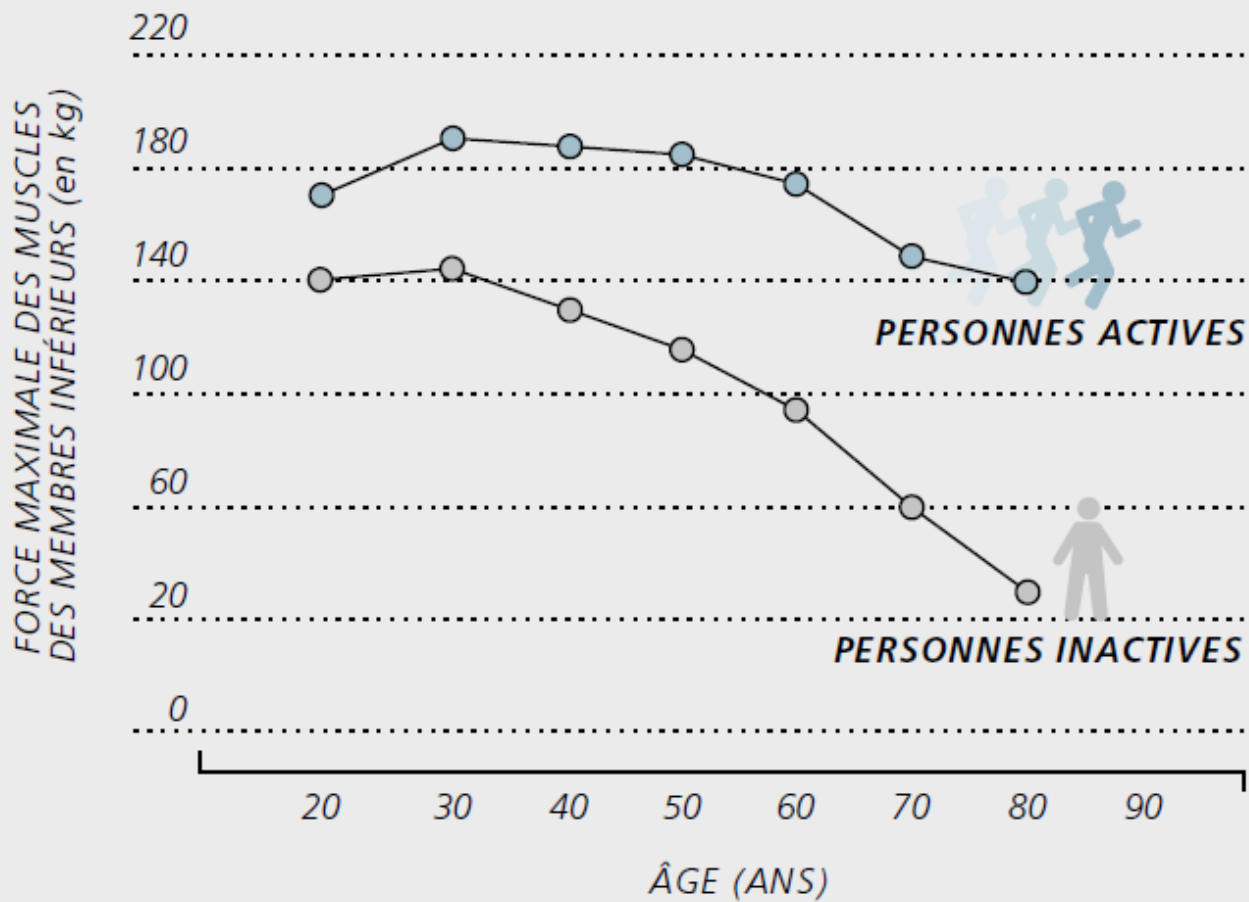
**Conclusions:** Patients recovering from critical illness spend less than 5% of their day being physically active throughout hospital admission, even when receiving rehabilitation. P

Observational Study | *Aust Crit Care*. 2024;39(1):1-11. [Epub 2021 Aug 10.](#)

Physical activity of patients undergoing rehabilitation in the acute ward: An observational cohort study

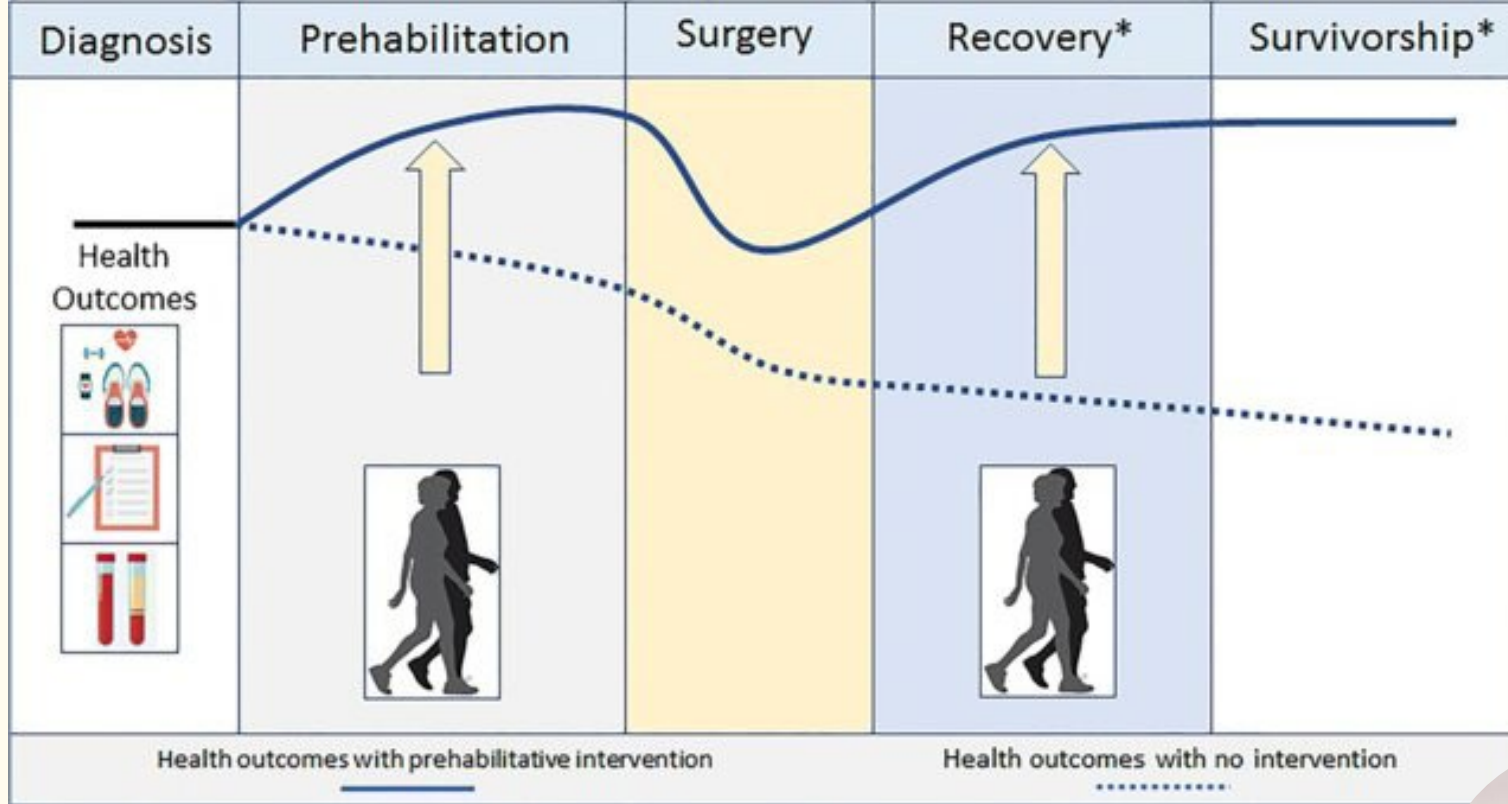






*Spirduo (2001)*





## Prehabilitative Exercise for the Enhancement of Physical, Psychosocial, and Biological Outcomes Among Patients Diagnosed with Cancer

June 2020 · [Current Oncology Reports](#) 22(7)

DOI: [10.1007/s11912-020-00932-9](https://doi.org/10.1007/s11912-020-00932-9)

Kyuwan Lee · Judy Zhou · Mary K. Norris · [Show all 5 authors](#) · Christina M Dieli-Conwright

Review Article | Open Access

Volume 2020 | Article ID 7840743 | <https://doi.org/10.1155/2020/7840743>

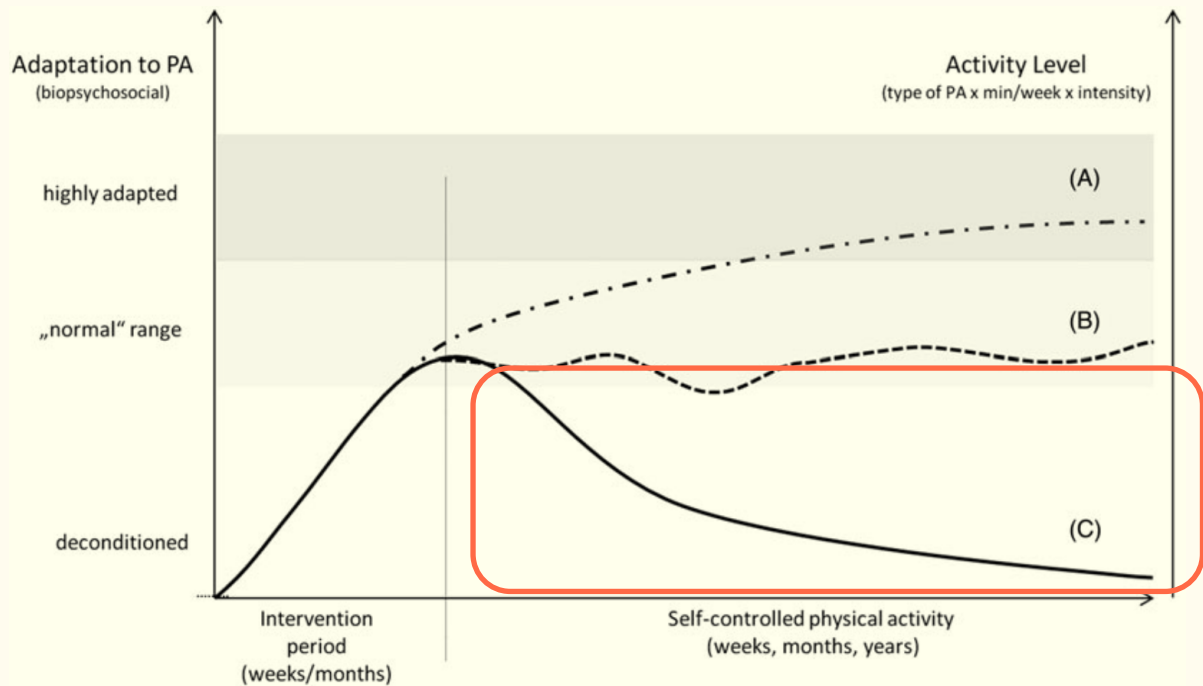
[Show citation](#)

### Effectiveness, Safety, and Barriers to Early Mobilization in the Intensive Care Unit

Gopala Krishna Alaparthi<sup>1</sup>,<sup>2</sup> Aishwarya Gatty<sup>1</sup>,<sup>2</sup> Stephen Rajan Samuel<sup>1</sup>,<sup>2</sup> and Sampath Kumar Amaravadi<sup>1,2,3</sup>

**Conclusion:** Early mobilization is found to have various outcomes in patients with or without mechanical ventilation.





Différences d'adaptations entre individus suite à la participation à un programme d

Geidl, Pfeifer & Semrau (2014)



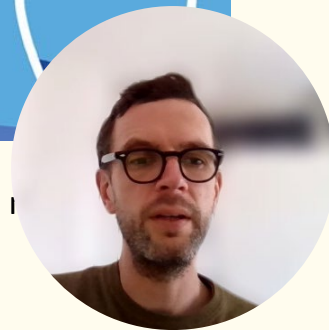
# Pourquoi cela ne suffit pas?



Coacher de l'activité physique ne suffit pas?



Prescrire une activité physique



# Limites actuelles de la promotion de l'activité physique

## Accessibilité et inéquité

Faible SSE, Minorités,  
populations isolées

## Manque de fondation sur les théories motivationnelles

Approches centrées sur l'atteinte de bénéfices uniquement physiques, à court terme



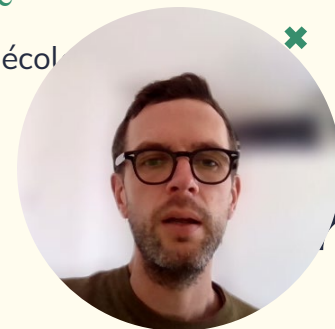
## Approche "One-Size-Fits-All"

Manque de temps, de connaissances, de contacts vers des professionnels de l'AP par les professionnels de santé

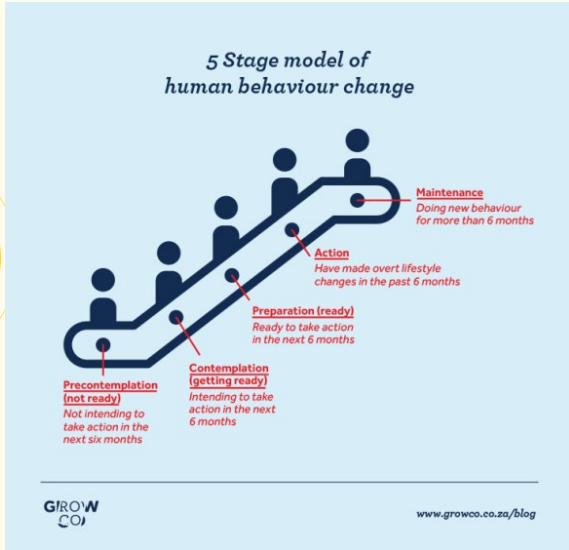
## Approche centrée sur l'hôpital Vs la communauté

Manque d'approche écol promotion de l'AP

*Powell et al. (2006); Bauman et al. (2016); Kahn et al. (2002); Moschny et al. (2011)*



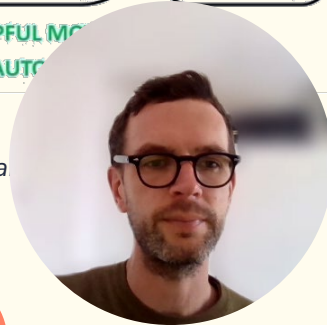
# Changement de comportement et activité physique



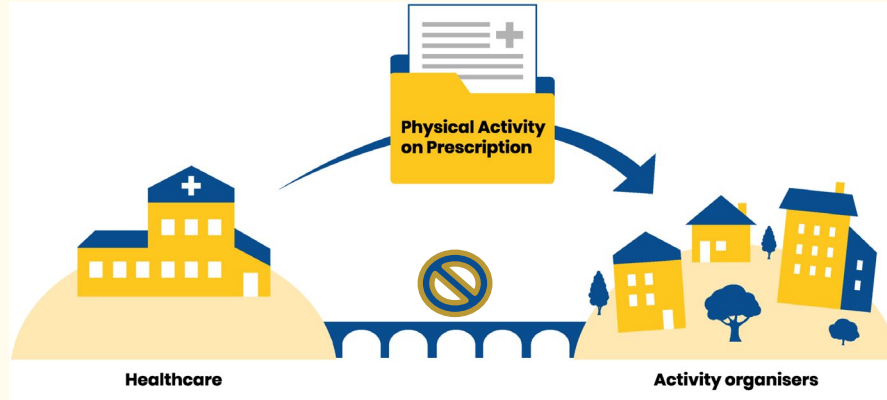
Transtheoretical Model (Prochaska & Velicer, 1997)



Self-Determination Theory for Physical Activity (Ryan & Deci, 2000)

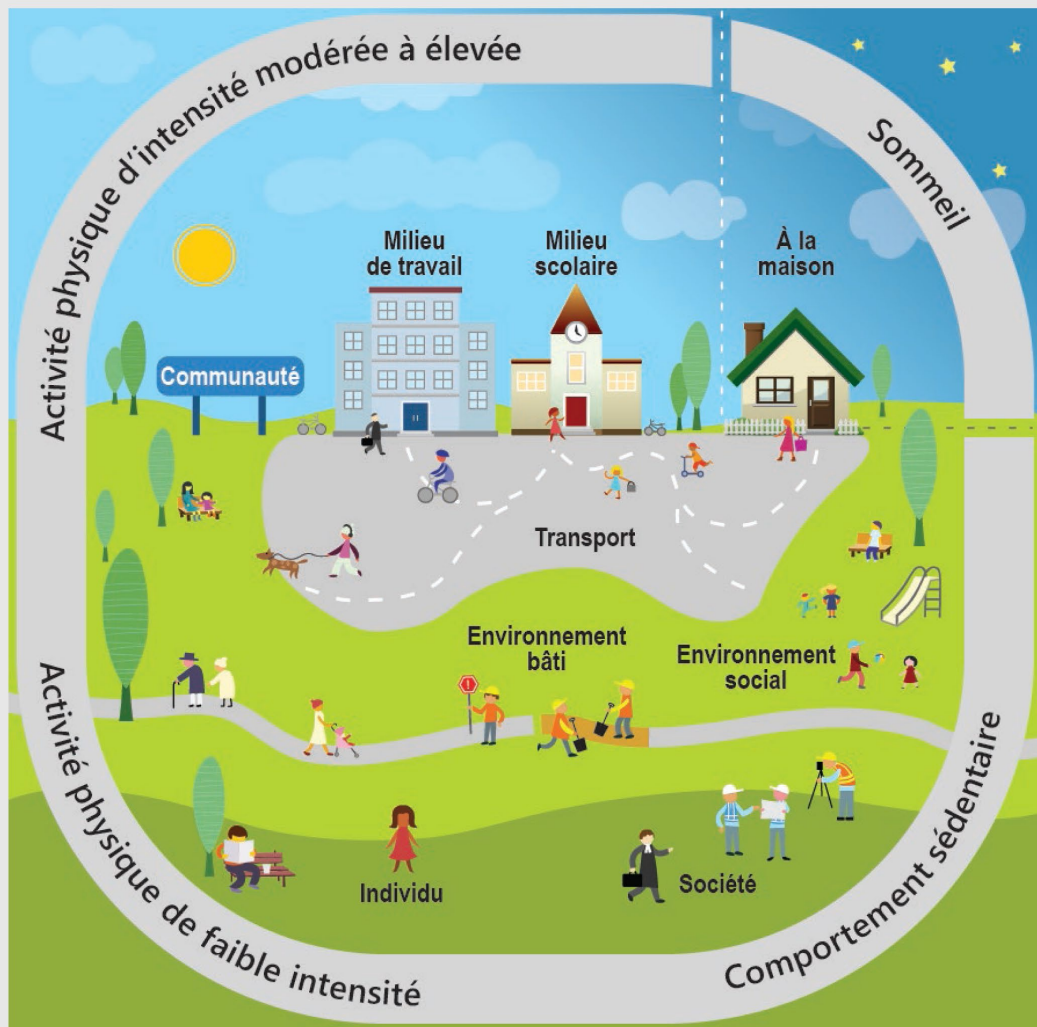


# De l'intention à l'action



- Une fois sorti du milieu médical, il reste un certain nombre de barrières avant d'atteindre un niveau d'autonomie permettant au patient de poursuivre son engagement dans l'activité physique
  - Pourtant, il existe des structures de terrain qui seraient aptes à accueillir des patients participant mais ces structures restent relativement méconnues et il y a peu de connexions avec le milieu médical
- Ce constat met en lumière **le chaînon manquant** entre la prise en charge médicale et la pratique autonome d'activité physique (Marsault, 2017)



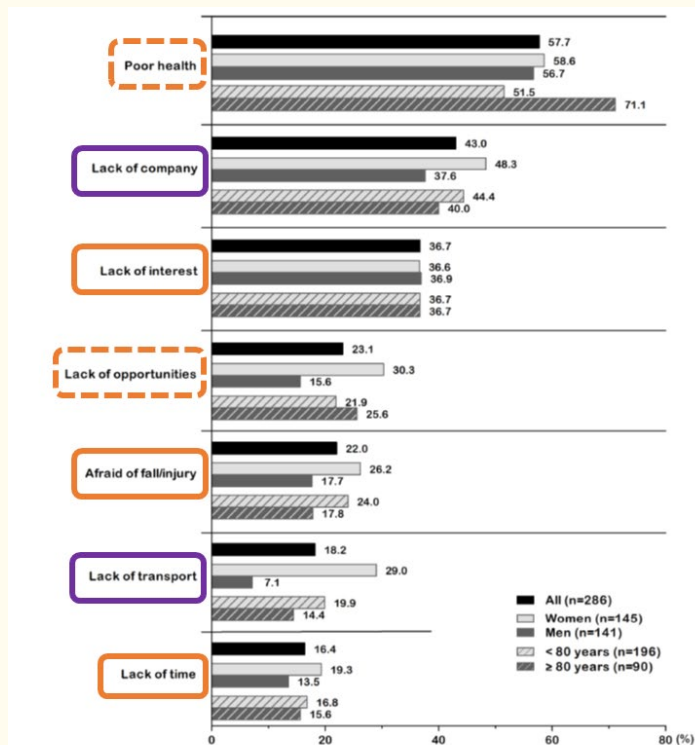


Santé publique Canada (2019)

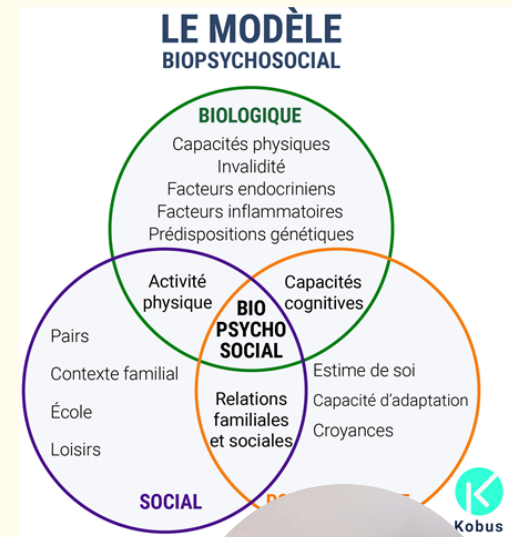
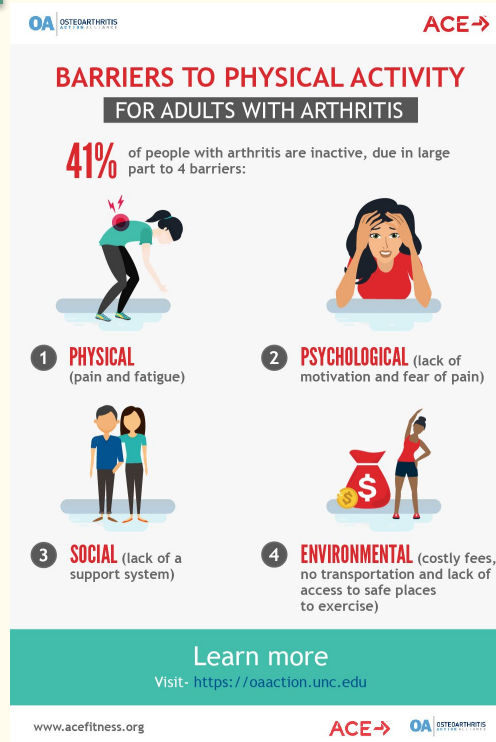




# Pourquoi cela ne suffit pas?

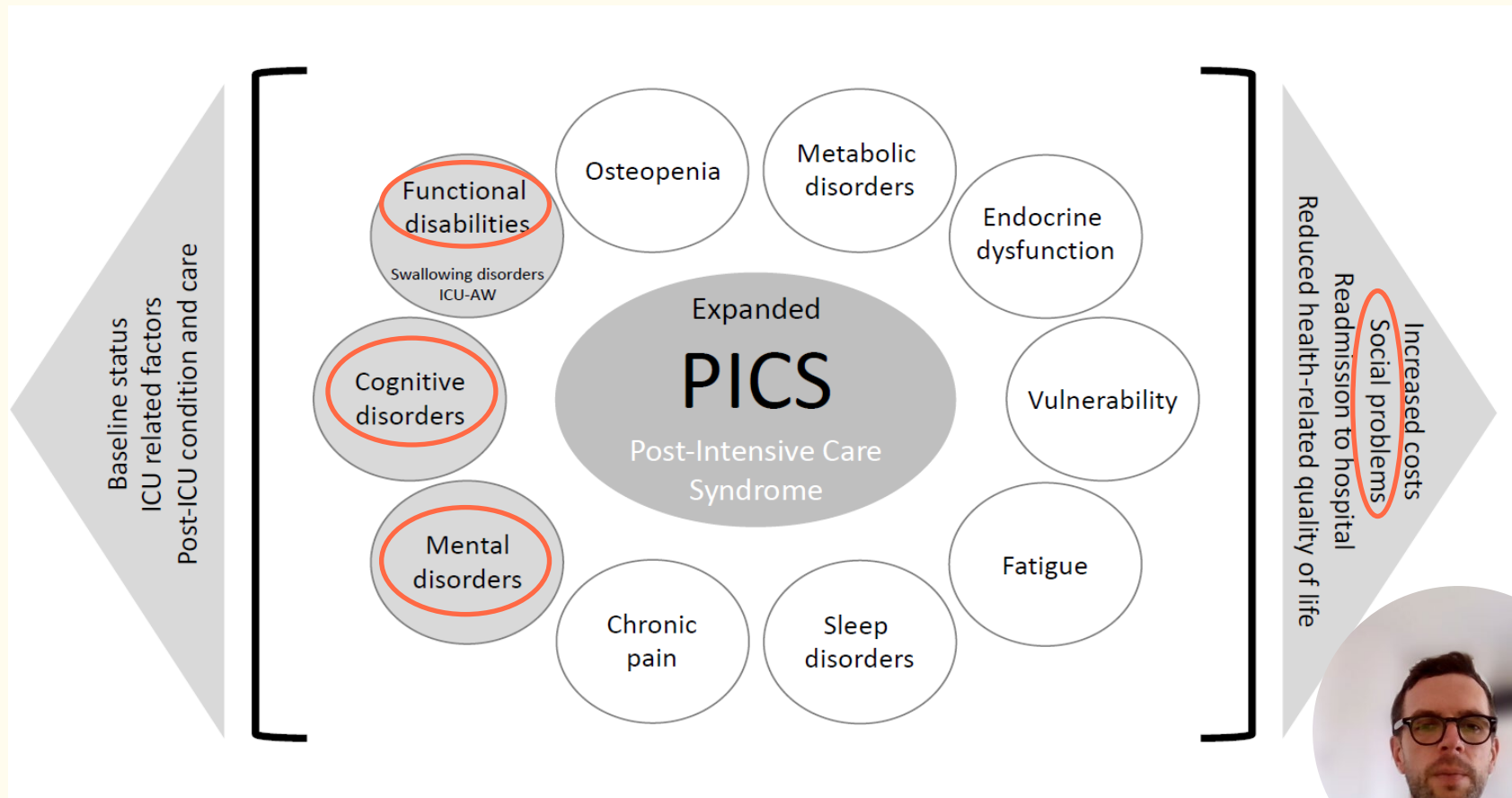


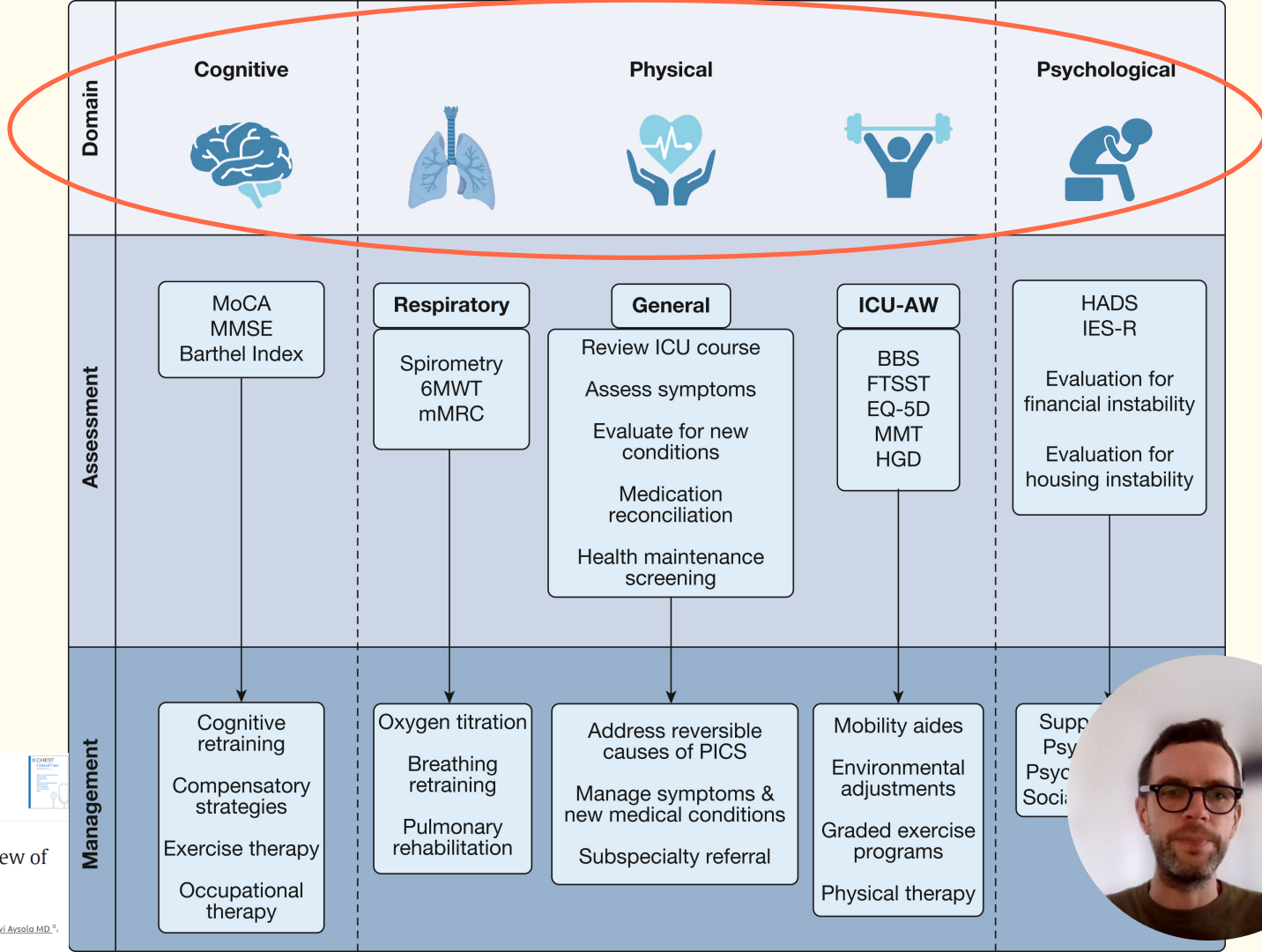
Barrières à l'AP chez les seniors (Moschny et al., 2011)



Fact  
soc  
exp







# Piste d'action: littératie physique ?

« La motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique tout au long de sa vie »  
(Whitehead, 2010)

- Le patient est-il capable de monter une volée d'escalier sans essoufflement ni épuisement prolongé ?
- Le patient est-il capable de marcher une dizaine de minutes en continu sans difficulté ?
- Le patient est-il capable de bricoler, jardiner ou d'effectuer des travaux ménagers sans épuisement conséquent ?

## Cognitif

- Le patient connaît-il les recommandations à suivre en matière d'AP ?
- Le patient connaît-il les bienfaits de l'AP et les risques de l'inactivité physique ?
- Le patient sait-il où il peut trouver des informations relatives à l'AP et à la planification d'une remise en forme ?



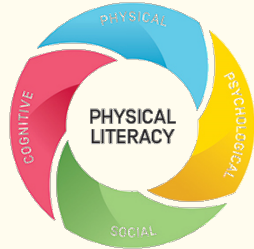
## Psychologique

- Le patient est-il motivé à l'idée d'être davantage physiquement actif ?
- Le patient a-t-il confiance en ses capacités à s'engager et à maintenir cet engagement dans l'AP ?
- Le patient est-il capable de prendre du plaisir à pratiquer une AP ?

## Social

- Le patient possède-t-il dans son entourage, des contacts capables de le soutenir et de l'aider dans son engagement dans l'AP ?
- Le patient dispose-t-il de ressources et d'opportunités de pratiques d'AP sécuritaires dans son environnement de vie ?
- Le patient pourrait-il s'engager dans l'AP avec un pair ou un membre de sa famille ?





### Physical domain

The skills and fitness a person acquires and applies through movement.



### Psychological domain

The attitudes and emotions a person has towards movement and the impact these have on their confidence and motivation to move.



### Social domain

A person's interaction with others and the environment.

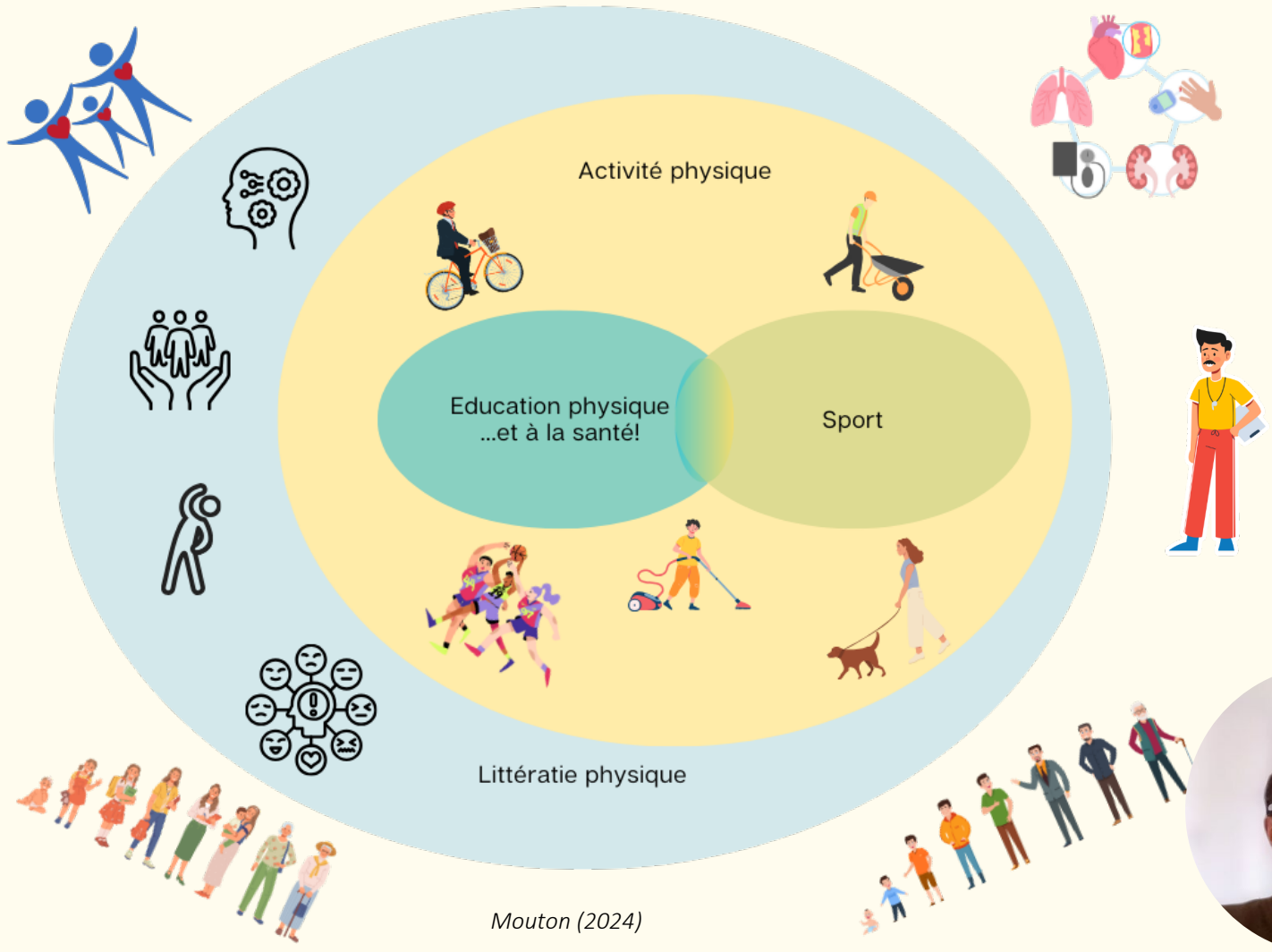


### Cognitive domain



A person's understanding of how, why and when the move.

Movement skills (Land)	Stability / balance	Motivation	Ethics	Awareness
Movement skills (Water)	Flexibility	Self-regulation (Emotions)	Relationships	Content knowledge
Movement using equipment	Agility	Self-regulation (Physical)	Collaboration	Rules
Object manipulation	Strength	Self-awareness	Safety & risk	Purpose & reasoning
Cardiovascular endurance	Reaction time	Confidence	Society & culture	Strategy & planning
Muscular endurance	Speed	Engagement & enjoyment	Connectedness (Community & environment)	Tactics
Coordination	Power			

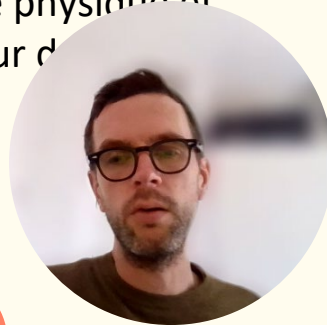


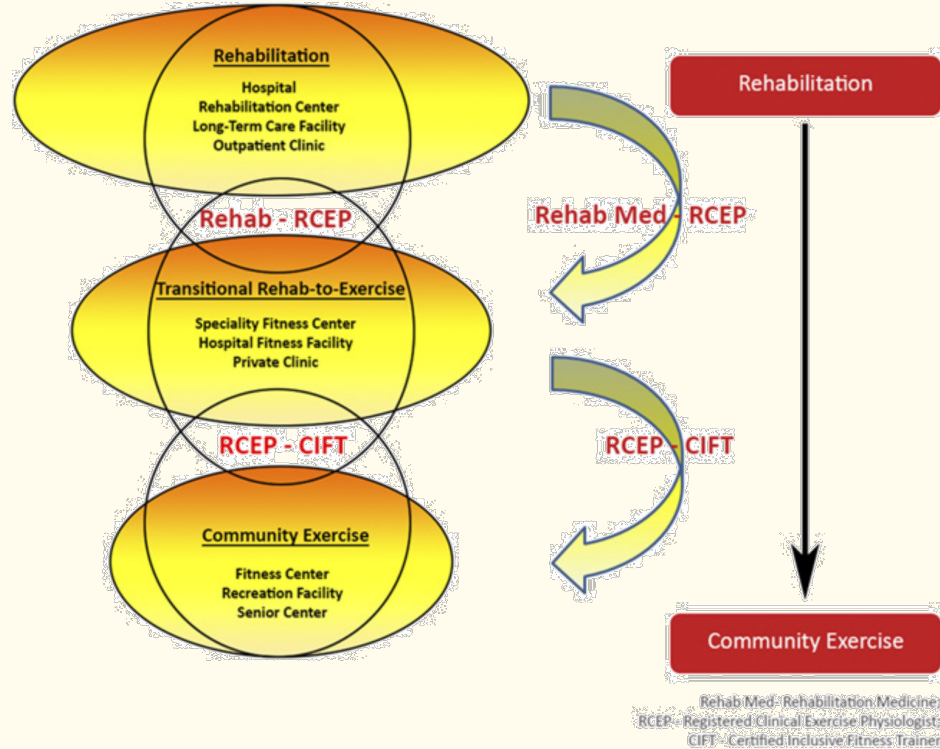


## La littératie physique en milieu médical?

- La plupart des recherches se concentrent sur les enfants, peu sur les adultes et presque aucune sur les personnes âgées et les populations atteintes de maladies chroniques. 
- Les praticiens des soins de santé ne sont pas encore familiarisés avec la notion de LP dans la pratique. 
- L'accent est mis sur le domaine physique de la littératie physique, les autres domaines (social, cognitif et comportemental) étant sous-représentés ou peu étudiés.
- Il existe des preuves d'une relation entre le domaine physique de la compétence physique et l'amélioration des résultats en matière de santé, mais les preuves manquent pour de nombreuses populations spécifiques.

*Cornish et al. (2020)*  
*Carl et al. (2023b)*



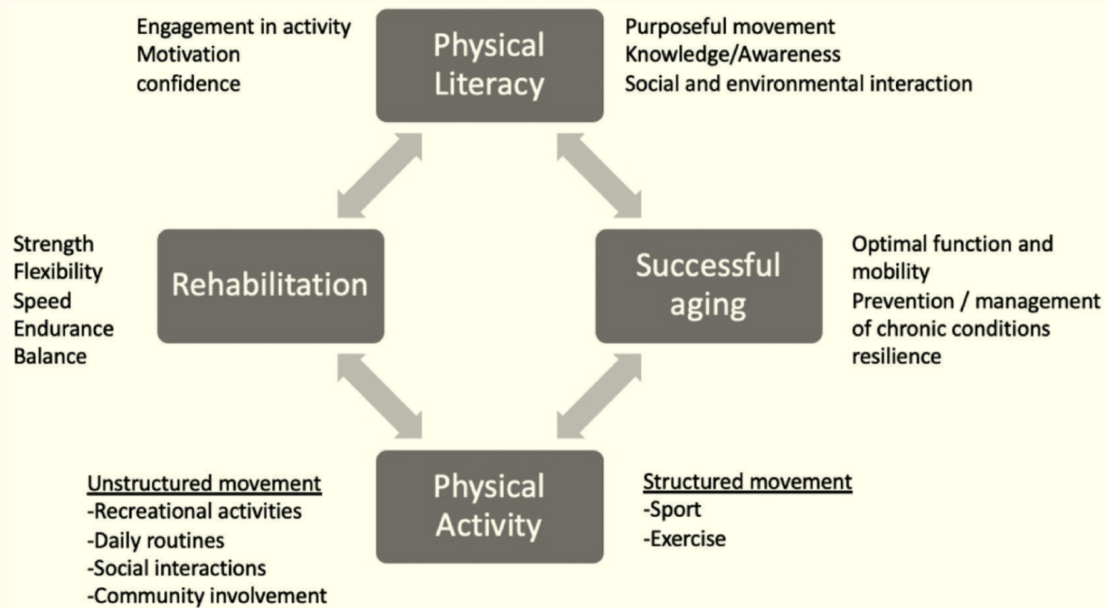


## Modèle de transition de la réhabilitation vers la pratique physique au sein de la communauté

Rimmer (2012)







La littératie physique entre dans la boucle...de prevention en sant

*Petrusevski et al. (2022)*

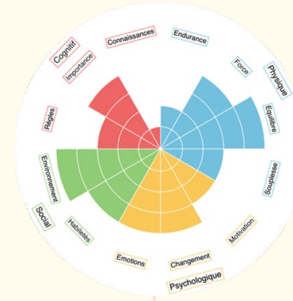


# Intervention pilote en milieu médical



Spécialiste AP

Questionnaire LP 40-items  
4 tests physiques



Orientation

Evaluation LP

direct

Conseil LP

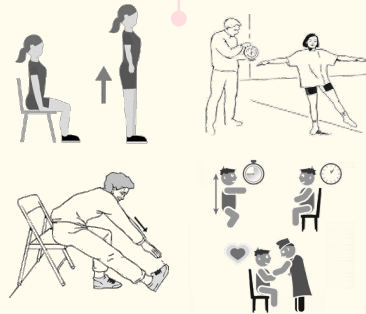
+2 mois

Evaluation de suivi



Prof. de santé

Doc., Kiné., Psycho, Infi.



Entretien motivationnel

Objectifs individuels

Lien avec l'offre locale d'AP



# Résultats

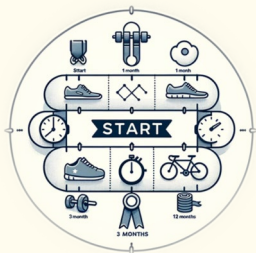
PL dimensions	T0			T+2 months		
	GC (n=20)	GE (n=44)	Inter-group P-value	GC (n=20)	GE (n=44)	Inter-group P-value
Psycho.	78,62	70,52	0,1	78,99	72,09	0,11
Social	74,34	74,91	0,78	75,2	77,45	0,78
Cognitive	59,19	69,68	0,01	59,53	73,93***	>0.001
Physical	64,11	52,53	0,03	64,56	54,34	
PL total score	69,07	66,91	0,59	69,57	69,46**	

\*only mean values presented; ask about IC variability & SD  
P-value \*<0,05;\*\*<0,01;\*\*\*<0,001



# Discussion & direction futures

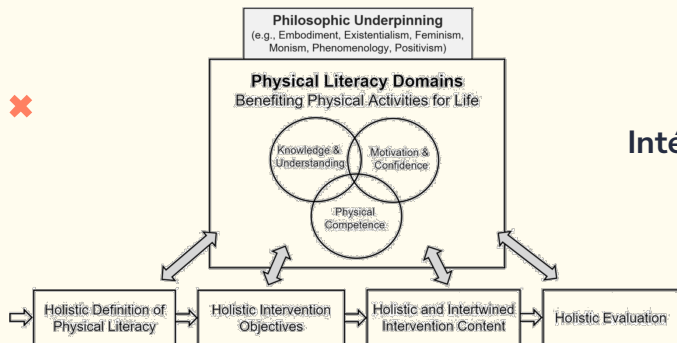
Augmenter la durée de suivi



Renforcer les liens vers la communauté



Intégrer la LP dans les cours collectifs d'APA



Carl et al. (2023b)

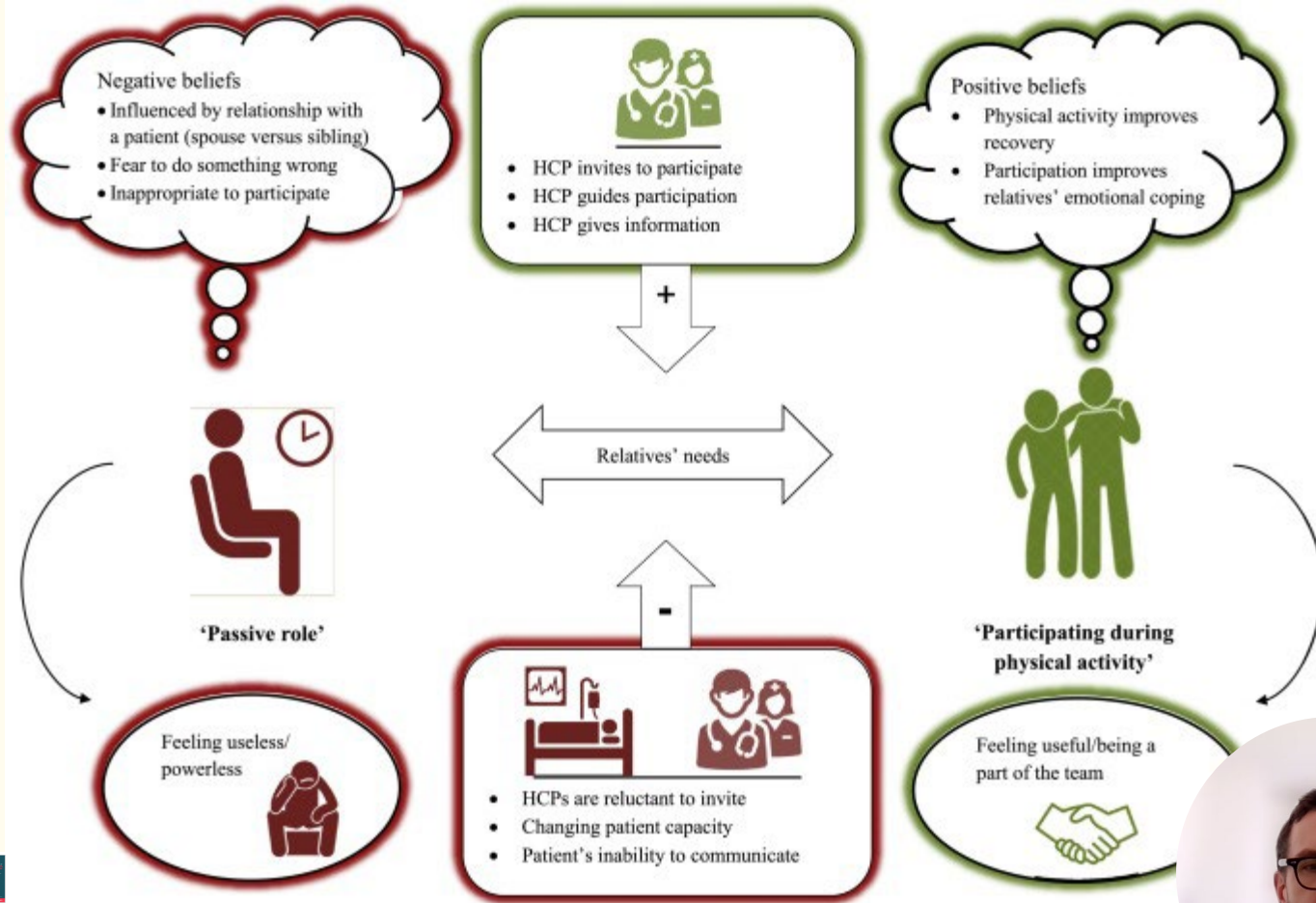
Physical Literacy Interventions Reporting Template



[https://www.chuliege.be/jcms/c2\\_26224880/en-mouv](https://www.chuliege.be/jcms/c2_26224880/en-mouv)

# Citoyen en mouvement pour ma santé





×

×

# Merci pour votre attention!

Pour toute question ou demande de références:

[Alexandre.Mouton@uliege.be](mailto:Alexandre.Mouton@uliege.be)

