Maintenir l'Activité Physique **à long terme**

Des enjeux spécifiques

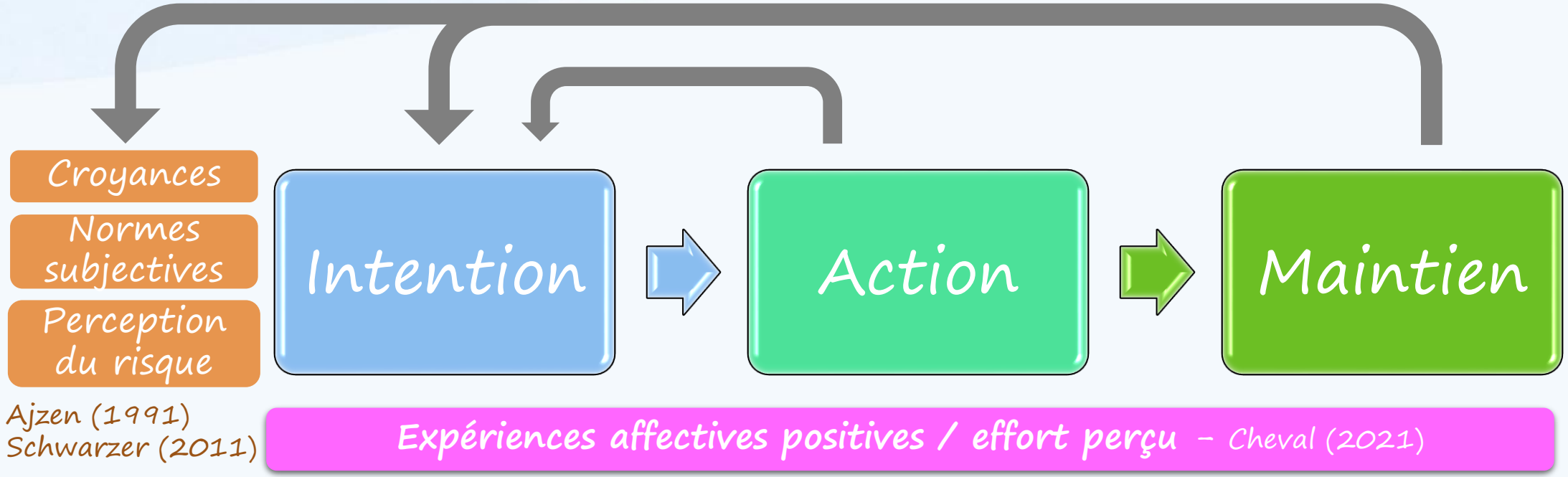
Sophie REY – Enseignante
Département de kinésithérapie Université Grenoble Alpes

De quoi va-t-on parler ?

- Ce que les modèles théoriques nous disent du maintien de l'AP à long terme
- De la réhabilitation à l'autonomie : nécessité d'une transition post réhabilitation ?

Illustration par des paroles de femmes ayant bénéficié d'une réhabilitation à l'effort + programme de VAE après un cancer du sein.
OncoVelis – Entretien à 3 ans

Un processus pas si simple !



Ajzen (1991)
Schwarzer (2011)

Expériences affectives positives / effort perçu – Cheval (2021)

Sentiment d'efficacité personnel – Bandura(1997)

Autodétermination de la motivation – Deci et Ryan (1975)

Ressources physiques et mentales

Besoin de soutien social | Besoin d'autonomie | Besoin de compétence

Intention → Action → Maintien

Maintenir l'AP = Une prise de décision sans cesse renouvelée

Théorie de la minimisation de l'effort = éviter les efforts physiques inutiles ou inefficients

Ressources mentales / processus de régulation

Ressources physiques / perception de l'effort

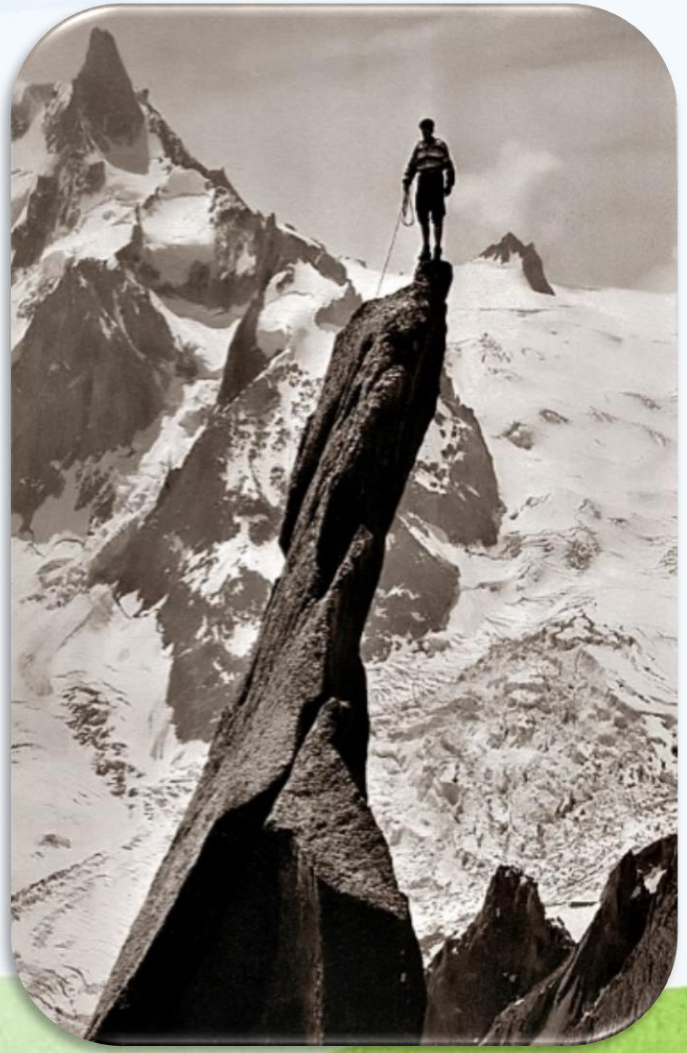
Gratification immédiate

processus réfléchis
(croyances / perception des risques / valorisation de l'objectif…)

processus automatiques
(habitudes / identité …)

Maintien

Les facteurs reliés au maintien de l'AP à long terme



Maintien = à partir de 6 mois

3 éléments qui prédisent le maintien de l'AP

- Plaisir / Expériences affectives positives
- Habitudes
- Identité

Modèle Multi-Process Action Control Approach
(M-PAC) Rhodes 2019
Cheval 2023

Expériences affectives positives : Plaisir !

« Je ne ferais pas quelque chose qui ne me plaît pas juste pour faire de l'activité physique, non ! Il faut que ça m'apporte quelque chose autre que le physique … parce que le plaisir c'est quand même un moteur extraordinaire ! »

le fait faire du vélo électrique… c'était très facile, on pédale une fois et ça part tout seul ! «c'est magnifique ! »

« j'ai même plus goût à aller marcher parce que je suis fatiguée. Donc Je ne fais plus rien du tout. »

No pain ~~no~~ gain !

more

« C'était très difficile parce que j'avais du poids, et le fait d'y aller petit à petit : voilà j'ai apprécié… c'est magnifique quoi ! »

« C'est un petit frein le budget quand même. Je vais essayer de ne pas lâcher parce que ça me plait vraiment. »

« pour moi, la notion plaisir est importante ! En fait, je n'aime pas me faire du mal, je ne suis pas maso ! Alors me fatiguer pour avoir du plaisir oui, mais me faire du mal, non ! »

« Et il y a du plaisir à retrouver ces groupes de filles, de femmes, vraiment ! »

Identité

« Et puis autant se réapproprier une image de sportive, que l'image d'une nénette qui sort du cancer et qui va traîner ça comme un boulet toute sa vie »

« maintenant j'ai une autre philosophie de vie »

« mais entre le début et aujourd'hui je me suis arrêtée trois ans. Mais il fallait ça pour faire de moi une autre femme »

« Et puis finalement, on abandonne les talons quoi ! [Rires] Je ne portais que ça avant ! Au départ, je les mettais dans mon sac à dos. Maintenant je n'en ai plus besoin »

« Enfin voilà, ils aiment bien avoir une maman dynamique. [Rires] Et puis voilà, même pour moi c'est important. »

Habitudes

« j'avais toujours en arrière-pensée de retourner au sport. Mais voilà ! Prise dans un train-train quotidien et du coup on met ça de côté »

« Voilà, donc, j'ai choisi de marcher tous les jours, c'est plus pratique. par tous les temps, je marche »

« J'aimerais bien retrouver quelque chose comme ça où j'y vais toutes les semaines, qui soit régulière. »

« Je ne fais plus du tout d'activité physique puisque je faisais du Qi Gong trois fois par semaine, forcément ça a été fermé, ils n'ont pas ré-ouverts. Là… tout à exploser avec le confinement.»

« quand il fait beau les week-ends on fait des randonnées à vélo. Mais voilà, ça ce n'est pas une activité régulière. »

« J'ai maintenue l'AP pendant pas mal de temps. Et puis après ça a été la reprise du travail qui du coup a été… qui a été plus compliquée après »

Une transition post réhabilitation ?

Réhabilitation à l'effort

- Amélioration de la condition physique
- Améliorer SEP
- Expériences affectives positives
- Etc….

Plaisir
Habitudes
Identité

Accompagnement

Transition douce
L'AP sort du soin
Professionnels de l'APA
Professionnels du sport
Associations
Maisons Sport Santé
Prescription AP

Activité physique régulière et autonome sur le long terme

Période charnière !

« C'est un relai quoi, c'est un tremplin. Et ça, c'est important qu'il y ait des gens qui vous aident à faire ça je pense. On peut le faire seule bien sûr mais… c'est mieux d'être soutenue. »

« Après les traitements ah ben, on se retrouve abandonnés ! Ça c'est clair, enfin moi c'est comme ça que je l'ai ressenti ! Il faut de l'énergie pour chercher des pistes ou des trucs »

« il y a des choses que je n'aurais certainement pas faites si on ne me les avait pas proposées. »

Accompagnement

« Mais on n'est pas dans la maladie, on est dans l'espoir, et on s'entraide ! L'association est faite aussi pour s'évader ! »

« j'ai pu bénéficier du dispositif « sport sur ordonnance ». Ma mutuelle propose une enveloppe de 500 euros pour toutes les activités physiques pratiquées dans les 2 années de notre ALD »

« c'est comme pédaler, on s'achète un vélo, devant la TV… ça dure un mois ça. Ou alors il faut être extrêmement motivée, peut être que je n'ai pas suffisamment de motivation hein ! »

Bibliographie

- Deci, E. L, *Intrinsic motivation:*, New York, Plenum Press, 1975
- Cheval, B., & Boisgontier, M. P. (2021b). The theory of effort minimization in physical activity. Exercise and Sport Sciences Reviews, 49(3), 168-178.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control (1st edition). New York, Freeman
- Ajzen, « The Theory of Planned Behavior », *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, vol. 50, nº 2, 1991, p. 179-211
- Rhodes RE (2021) Multi-Process Action Control in Physical Activity: A Primer. Front. Psychol. 12:797484. doi: 10.3389/fpsyg.2021.797484

Merci de votre attention

Sophie.rey@univ-grenoble-alpes.fr

- « il y avait notamment cette expérience avec Oncovelis. Moi j'ai horreur de faire du vélo … Je ne connaissais pas le vélo électrique mais comme je suis un petit peu curieuse [Rires] … et qu'on m'a proposé ça, mais j'ai sauté sur l'occasion… ouais de découvrir quelque chose en fait ! Et ouais ça m'a apporté plein de choses. Et puis il y avait cette notion de groupe aussi, qui était quand même extraordinaire, en plus !

- « Ce qui aurait pu me freiner ? Alors c'est évident : c'est la reprise de travail hâtive. Ne pas se laisser le temps. »