



CAME Voice/Voix

Il est grand temps d'intégrer l'activité physique au programme d'études médicales du Canada
Jane Thornton, Université de Western Ontario (jane.s.thornton@gmail.com et Twitter [@JaneSThornton](https://twitter.com/JaneSThornton))

Les données de Statistique Canada révèlent que le Canada se classe parmi les pays les plus inactifs de la planète : quatre Canadiens sur cinq ne sont pas suffisamment actifs. Nos modes de vie sédentaires se sont traduits par une hausse vertigineuse des taux de maladie chronique, ce qui a amené l'Organisation mondiale de la santé à classer l'inactivité physique au rang de ses quatre principaux facteurs de risque au chapitre de la mortalité prématurée. En fait, un faible niveau de condition cardiorespiratoire expose le patient à un risque de mortalité plus élevé que le tabac, l'obésité, l'hypertension ou un taux élevé de cholestérol. Heureusement, de plus en plus de données probantes révèlent qu'une activité physique accrue peut s'avérer efficace tant comme moyen de prévention que comme traitement pour plus de 25 maladies chroniques. C'est également une stratégie gagnante pour les personnes âgées, car elle aide à prévenir les chutes, à atténuer la solitude et à accroître l'autonomie.

Les médecins sont très bien placés pour promouvoir l'activité physique dans leurs interactions courantes avec leurs patients. L'« ordonnance » d'activité physique est une méthode économique, bien que sous-utilisée, qui permettrait d'accroître l'activité physique de 10 % chez les patients relativement inactifs et d'épargner environ 2,1 milliards de dollars par année en soins de santé et autres coûts si cette pratique était adoptée dans l'ensemble de la population. Bien que seulement entre le quart et le tiers des médecins conseillent l'activité physique, 92 % des patients sondés se disent d'accord ou fortement d'accord avec l'énoncé suivant : « Si mon médecin me recommandait l'exercice, je suivrais ses conseils » (Andersen 1997).

Tel que l'a souligné le récent rapport du comité du Sénat sur l'obésité au Canada, il convient d'offrir une meilleure formation aux médecins en matière d'ordonnance d'activité physique. Tout comme la posologie et la fréquence sont indiquées dans l'ordonnance médicale, prescrire une « dose » d'activité (fréquence, intensité, heure et genre) est une façon d'aider les patients à atteindre leurs objectifs de traitement. Cependant, les « ordonnances » d'activité physique ne sont pas encore considérées comme une priorité dans la plupart des facultés de médecine canadiennes et ne font pas non plus partie de la formation au cours des années ultérieures, même si bien souvent les étudiants les jugent grandement pertinentes. Heureusement, l'Association médicale canadienne a récemment adopté une motion visant à soutenir l'élaboration d'un programme d'études national au sein des facultés de médecine canadiennes qui garantirait une formation portant sur l'ordonnance d'activité physique.

Si vous aimeriez en apprendre davantage, pourquoi ne pas vous joindre à moi à l'atelier « Integrating Physical Activity into Canadian medical school curricula: examples and opportunities » (Intégrer l'activité physique au programme d'études médicales du Canada : exemples et occasions) dans le cadre de la Conférence canadienne sur l'éducation médicale (CCEM) qui se tiendra à Winnipeg du 29 avril au 2 mai 2017. C'est l'occasion idéale d'entamer la conversation nationale et d'offrir des suggestions et le leadership voulu en vue d'accroître le niveau de formation dans nos facultés de médecine en ce qui a trait aux lignes directrices en matière d'activité physique. Relevons le défi et fixons-nous comme priorité de former nos médecins actuels et futurs pour les sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique, non pas uniquement à des fins de prévention, mais aussi en guise de traitement.

Andersen RE, Blair SN, Cheskin LJ, Bartlett SJ. Encouraging patients to become more physically active: The physician's role. *Ann Intern Med* 1997;127:395-400.