

# unisanté

Centre universitaire  
de médecine générale  
et santé publique · Lausanne



## ***Pas à Pas+***

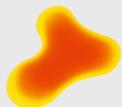
*- Conseil et suivi en activité physique sur prescription -*

*Marie Corpataux*

*Chargée de projet*

*Département Promotion de la santé et préventions*

*Avec le soutien financier (PDS/PGV) :*



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

### Comité de pilotage

Mme Myriam Pasche - Unisanté  
Dr. David Nanchen - Unisanté  
Mme Christine Müller - Unisanté  
Dr. Raphaël Bize - Unisanté  
Dr. Mathieu Saubade - Unisanté et Centre Hospitalier Universitaire Vaudois  
Dre. Tania Larequi - Direction générale de la santé de l'Etat de Vaud  
M. Raphaël Trémeaud - Promotion Santé Suisse  
Dr. Jérôme Spring - Unisanté

# Le contexte

## L'activité physique

➤ un «traitement miracle»

ACADEMY OF  
MEDICAL ROYAL  
COLLEGES

**Exercise:  
The miracle cure and  
the role of the doctor  
in promoting it**

*Academy of Medical Royal Colleges, 2015*

BÉNÉFICE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LA SANTÉ SELON LES NIVEAUX DE PREUVE SCIENTIFIQUE (ADAPTÉ DE POWELL 2018).

	ENFANTS ET JEUNES
3 À < 6 ANS*	Amélioration de la santé osseuse et du statut pondéral
6 - 17 ANS	Amélioration des fonctions cognitives Amélioration de l'aptitude cardiorespiratoire et de la fonction musculaire Amélioration de la santé osseuse Amélioration du facteur de risque cardiovasculaire Amélioration du statut pondéral ou de l'adiposité Moins de symptômes de dépression
	ADULTES, TOUS ÂGES
MORTALITÉ, TOUTE CAUSE	Diminution du risque
SANTÉ CARDIOMÉTABOLIQUE	Diminution du risque de maladie cardiovasculaire et de mortalité cardiovasculaire (incluant les maladies coronariennes et les accidents vasculaires cérébraux) Diminution du risque d'hypertension Diminution du risque de diabète de type 2
CANCER	Diminution du risque de cancer de la vessie, du sein, du colon, de l'endomètre, de l'œsophage, du rein, de l'estomac et du poumon
SANTÉ MENTALE	Réduction du risque de démence Amélioration des fonctions cognitives Amélioration des fonctions cognitives à la suite d'une session d'activité physique d'endurance Amélioration de la qualité de vie Amélioration du sommeil Réduction des sentiments d'anxiété et de dépression chez les individus en bonne santé ainsi que chez les individus avec des syndromes cliniques existants Réduction du risque de dépression
STATUT PONDÉRAL	Réduction du risque d'une prise de poids excessive Effet supplémentaire sur la perte de poids lorsque l'activité physique est combinée avec une restriction alimentaire modérée Perte de poids et prévention de la reprise de poids lorsqu'une quantité suffisante d'activité physique d'intensité modérée à élevée est atteinte.
	PERSONNES ÂGÉES
CHUTES	Réduction du risque de chute Réduction du risque de blessure liée à une chute
CAPACITÉ PHYSIQUE	Amélioration de la capacité physique chez la personne âgée avec et sans fragilité.
	FEMMES ENCEINTEES OU EN POST-PARTUM
DURANT LA GROSSESSE	Réduction du risque d'une prise de poids excessive Réduction du risque de diabète gestationnel Aucun risque pour le fœtus lié à une activité physique d'intensité modérée
DURANT LA PÉRIODE DU POST-PARTUM	Réduction du risque de dépression post-partum

Note : Seuls les résultats présentant un niveau de preuve fort à modéré sont inclus dans le tableau  
\* données disponibles insuffisantes concernant les enfants de 0 à < 3 ans

*Manuel de formation PAPRICA, 2022*

# Le contexte

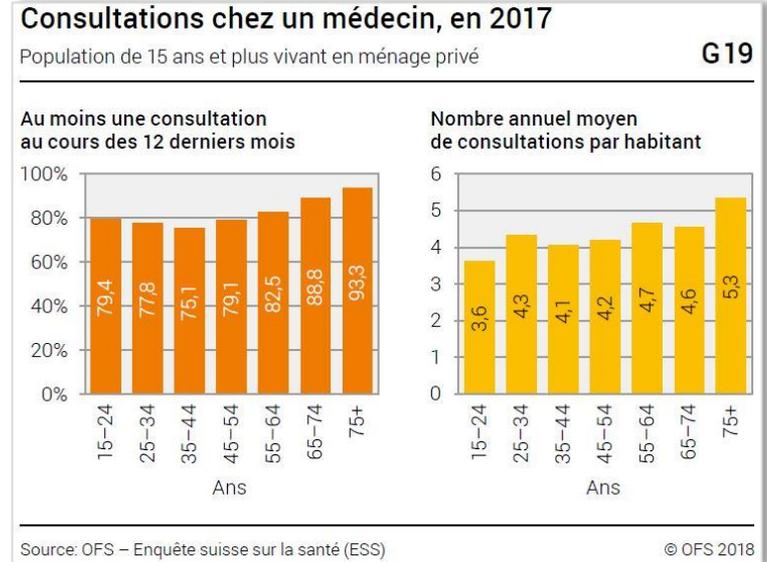
## L'activité physique

- un «traitement miracle»

Academy of Medical Royal Colleges, 2015

## Le cabinet médical

- un setting clé



# Le contexte

## L'activité physique

- un «traitement miracle»

## Le cabinet médical

- un setting clé

## Le professionnel de la santé

- un interlocuteur de confiance

Country	All Things Considered, Doctors in Your Country Can Be Trusted (Strongly Agree or Agree)		Satisfaction with the Treatment You Received When You Last Visited a Doctor (Completely or Very Satisfied)	
	rank	% (95% CI)	rank	% (95% CI)
Switzerland	1	83 (81–85)	1	64 (61–67)
Denmark	2	79 (77–81)	2	61 (59–64)
Netherlands	3	78 (75–80)	11	47 (44–50)
Britain	4	76 (73–79)	7	51 (48–55)
Finland	5	75 (73–78)	9	49 (46–52)
France	5	75 (73–77)	18	38 (36–40)
Turkey	5	75 (73–77)	15	41 (38–43)
Belgium	8	74 (73–76)	5	54 (52–56)
Sweden	8	74 (71–76)	10	48 (45–51)
Australia	10	73 (71–76)	4	55 (52–58)
Czech Republic	10	73 (71–75)	16	39 (36–41)
Norway	12	72 (70–74)	5	54 (51–56)

\* Respondents who answered the satisfaction question "does not apply" were not included in the denominator. Countries are rank-ordered according to the percentage of respondents who said they strongly agreed or agreed that "All things considered, doctors in [your country] can be trusted." Countries with the same rank were tied on that measure. CI denotes confidence interval. Data are from the International Social Survey Programme, 2011–2013.

Blendon et al. 2014

# Le contexte

## L'activité physique

- un «traitement miracle»

## Le cabinet médical

- un setting clé

## Le professionnel de la santé

- un interlocuteur de confiance

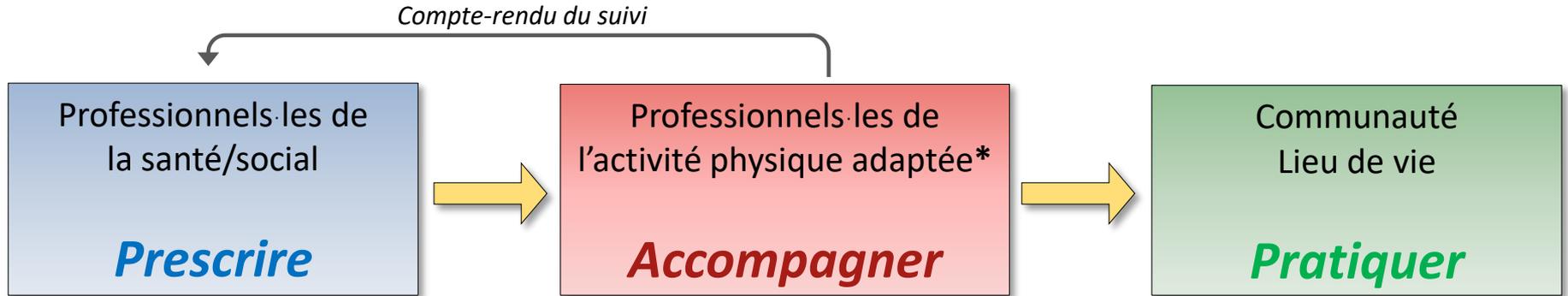
## La promotion de l'AP en pratique clinique

- efficace et rentable

*NICE guidelines 2013; Evaluation de la formation PAPRICA, IUMSP, 2012*

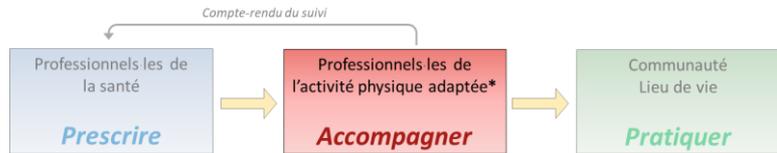
# Modèle d'intervention

Goal: Augmenter durablement le niveau d'activité physique des personnes sédentaires atteintes ou à risque de maladies chroniques



*\*Master universitaire ès Sciences du mouvement et du sport*

# Contenu de l'accompagnement



Durée env. 6 mois

Evaluation	Suivi	Conseil et information
Comportement en matière d'activité physique Motivation au changement Barrières et opportunités	2-3 entretiens individuels 4 appels téléphoniques Sessions d'activité physique collectives	Recommandations Bonnes pratiques Connaissances/compétences

# Outputs projet

## 440 prescripteurs

**70%** médecins

**22%** professionnel·les de la santé

**8%** professionnel·les du social

## 1500 patients

**90%** maladie chronique\*

**60%** maladie métabolique\*

**40%** fragilité psychique\*

**18-90** ans

**+** vulnérabilités socio-économiques

# Outcomes bénéficiaires

**+67%** **activité physique** auto-rapportée<sup>#</sup>

**+25%** **nombre de pas** quotidien<sup>#</sup>

**72%** disent avoir **intégré une activité physique** dans leur loisir/temps libre<sup>\*</sup>

**83%** ont une **meilleure hygiène de vie** et font plus attention à leur **alimentation**<sup>\*</sup>

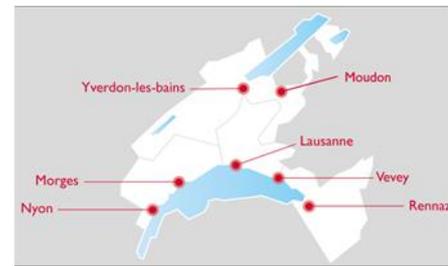
**49%** rapportent avoir **davantage d'activités sociales**<sup>\*</sup>

Amélioration de la qualité de vie

<sup>#</sup> N=188

<sup>\*</sup> N=58

# Déploiement sur la canton de Vaud



## Lieux de résidence des bénéficiaires PAP+ ayant eu $\geq 1$ entretien



2019



2019 à 2020



2019 à 2021



2019 à 2022

# Défis et perspectives

- Financement
- Culture du sport à travers les clubs, associations, communes, etc.
- Déploiement hors canton

**unisanté**

Centre universitaire  
de médecine générale  
et santé publique · Lausanne

**MERCI POUR VOTRE ATTENTION**

**Site web**

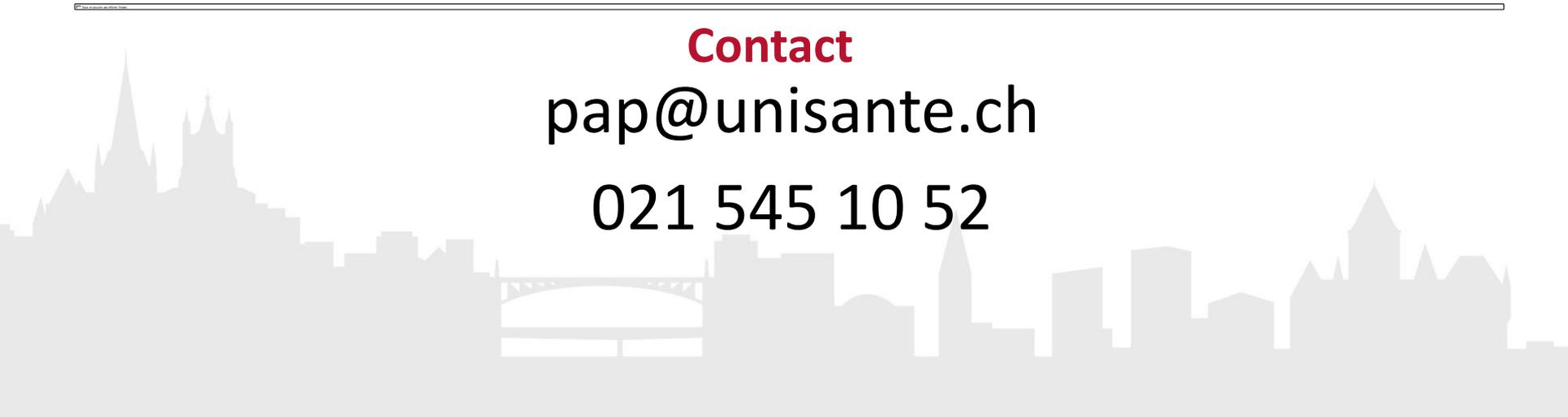
[www.pas-a-pas.ch](http://www.pas-a-pas.ch)

---

**Contact**

[pap@unisante.ch](mailto:pap@unisante.ch)

021 545 10 52

A light gray silhouette of a city skyline is visible at the bottom of the page. It includes various building shapes, a prominent bridge with a large arch, and a church with a tall spire on the right side.