

L'évaluation de la condition physique et la prescription de l'activité physique chez l'adulte

LE MOIS DERNIER était le mois de l'activité physique au Québec. Mars marque aussi l'arrivée du printemps et le désir, pour une bonne partie de la population, de se remettre en forme en vue des beaux jours de l'été. Très souvent, les personnes se tournent alors vers leur médecin de famille pour un bilan de santé et des recommandations afin d'établir un programme d'activités physiques adapté à leurs besoins.

L'activité physique est de plus en plus au cœur des recommandations pour jouir d'une bonne santé. Toutefois, même si la majorité des gens peuvent pratiquer une forme ou une autre d'activités physiques, le niveau d'intensité et le type d'activités varient d'une personne à l'autre selon la condition physique initiale, l'état de santé et les objectifs. Il est donc important d'être bien évalué et conseillé avant de se lancer dans un programme d'activités physiques, surtout si l'embonpoint et la sédentarité se sont installés avec les années.

Dans le présent numéro, vous suivrez M. Roger Lavigueur dans son parcours pour se remettre en forme et pour trouver des solutions à de vieux problèmes ainsi qu'à un tout nouveau. Voici donc son histoire.



Agrément. La Fédération des médecins omnipraticiens du Québec et ses activités de formation continue, dont *Le Médecin du Québec*, sont agréées par le Collège des médecins du Québec. Tous les articles de cette section sont révisés par le comité de rédaction scientifique.

Post-test. Chaque mois, dans *Le Médecin du Québec*, vous trouverez à la fin de la section de formation médicale continue un post-test composé d'un maximum de 10 questions à réponse unique. Veuillez inscrire vos réponses sur le coupon au verso de la page de questions et le retourner à la FMOQ. **Trois heures** de crédits de formation de catégorie 1 seront accordées aux médecins qui auront obtenu une note de passage de **60 %**. (Aucun crédit ne sera accordé au-dessous de cette note.) N'encerclez qu'**une seule** réponse par question. Les réponses seront publiées deux mois plus tard à la fin de la section avec les références.



Roger Lavigneur, 40 ans, a décidé de se prendre en main. Avec l'arrivée de ses deux enfants il y a dix et douze ans, il a dû délaisser la pratique d'activités physiques. Maintenant que ses enfants ont vieilli, il aimerait bien recommencer à jouer au hockey avec des amis. Il a un léger excès de poids, surtout depuis qu'il a cessé de fumer il y a six mois. De plus, on lui a déjà dit qu'il faisait un peu de cholestérol. Son père est angineux depuis l'âge de 62 ans, tandis que sa mère fait un peu d'hypertension. Ses deux frères et sa sœur n'ont aucun problème de santé. Il vient vous consulter, car à sa première et seule présence sur la glace, il était à bout de souffle et s'est fait une nouvelle entorse lombaire. Il n'avait pas souffert de maux de dos depuis des années. De plus, pour essayer de se remettre en forme, il est allé courir régulièrement sur le mont Royal, mais a dû cesser en raison d'une douleur au tendon d'Achille droit. Roger attend donc vos conseils, car il est impatient de retrouver ses abdominaux d'antan et sa forme physique de 20 ans !

Bonne lecture et bon printemps !

Dr^e Suzanne Leclerc

*Clinique de médecine du sport du CHUM
et de l'Université de Montréal*