

## Seul... et avec d'autres des ressources pour aider les patients à changer leurs habitudes de vie

*Danièle Prévost*

*Vous avez sensibilisé votre patient à l'importance de modifier ses habitudes de vie pour réduire son niveau de risque de maladies cardiovasculaires. Ouvert et assez motivé, il a accepté de s'engager à atteindre quelques objectifs que vous avez établis ensemble. Vous lui remettez donc de la documentation.*

*Mais qu'arrivera-t-il à votre patient dans les mois à venir ? Où pourra-t-il obtenir plus d'information ? À qui pourra-t-il s'adresser pour pousser plus loin sa démarche ? Comment pourra-t-il échanger avec d'autres personnes ayant à relever des défis semblables ?*

**L'**INTERVENTION DU MÉDECIN est essentielle pour motiver le patient à entreprendre une démarche visant à modifier ses habitudes de vie, puis pour le suivre et l'appuyer afin qu'il réussisse. Toutefois, étant donné la réalité de pratique de la plupart des médecins, leur rôle pour aider les patients à adopter de saines habitudes de vie tient plus de la sensibilisation et du suivi sporadique que d'un accompagnement continu. Cette situation n'enlève rien à l'importance de l'intervention du médecin, mais elle souligne la nécessité de la compléter. En sachant que changer des habitudes de vie constitue un défi de taille qui demande du temps, le médecin gagne à encourager ses patients à utiliser des ressources complémentaires pouvant leur apporter information, motivation et soutien.

Pour éviter d'orienter vaguement vos patients, inspirez-vous de la liste pratique de ressources présentée à la page suivante. Gardez ce résumé sous la

*M<sup>me</sup> Danièle Prévost, nutritionniste, est directrice du Développement des contenus santé pour le programme ACTI-MENU.*

main lors de vos consultations et n'hésitez pas à en faire des copies pour vos patients. Vous pouvez même y ajouter d'autres références ou des ressources régionales que vous aurez trouvées dans votre collectivité.

### **À chacun ses ressources**

Certains patients manifesteront le besoin d'obtenir des renseignements pour en connaître plus afin de prendre leur virage santé. C'est le genre « autodidacte » qui ira chercher de l'information dans des livres, des revues, à la télévision ou dans Internet et qui sera assez autonome dans sa démarche. D'autres patients, quant à eux, auront plutôt besoin d'un counselling individuel par un professionnel de la santé qui sera en mesure de dresser un plan d'action personnalisé et de leur offrir un suivi régulier. D'autres encore préféreront l'approche de groupe, notamment pour la motivation et l'échange entre « pairs ». Ces groupes peuvent être réels ou virtuels, animés ou non par des professionnels de la santé.

Évidemment, il revient à chaque patient de trouver les ressources correspondant à ses besoins selon l'étape à laquelle il est rendu dans sa démarche.

**Changer ses habitudes de vie constitue un défi de taille qui demande du temps. Le médecin gagne donc à encourager ses patients à utiliser des ressources complémentaires pouvant leur apporter information, motivation et soutien.**

Repère

## Tableau

### Bien manger – Bouger plus – Perdre du poids – Cesser de fumer Des ressources pour en savoir plus et pour passer à l'action!

Voici quelques suggestions de sites Internet, de livres et de programmes pour vous guider dans votre démarche vers une meilleure santé. Il en existe bien d'autres dans chaque secteur. Assurez-vous de toujours consulter des ressources fiables. Les miracles, ça n'existe pas!

#### Sites Internet : Ça vaut la peine de cliquer!

##### Nutrition

- 🌐 [www.extenso.org](http://www.extenso.org) : centre de référence sur la nutrition rattaché à l'Université de Montréal. Bulletins d'information gratuits (courriels).
- 🌐 [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca) : Les diététistes du Canada. Plusieurs outils interactifs.
- 🌐 [www.santecanada.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.ca/guidealimentaire) : Guide alimentaire canadien pour manger sainement.
- 🌐 [www.visezsante.org](http://www.visezsante.org) : programme d'information sur les aliments de la Fondation des maladies du cœur pour faciliter les choix santé.

##### Activité physique

- 🌐 [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca) : Kino-Québec. Bulletins d'information gratuits (courriels).
- 🌐 [www.fqmarche.qc.ca](http://www.fqmarche.qc.ca) : Fédération québécoise de la marche.
- 🌐 [www.santecanada.ca/guideap](http://www.santecanada.ca/guideap) : Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine.

##### Poids – Consultez les sites des sections Nutrition, activité physique et santé générale

- 🌐 [www.aspq.org](http://www.aspq.org) : Association de la santé publique du Québec. Section sur la problématique du poids. Publications *Maigrir ou être comme je suis ? Maigrir pour le meilleur et non le pire*, à télécharger ou à commander au (514) 528-5811.
- 🌐 [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/vitalit/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/vitalit/index_f.html) : Programme VITALITÉ favorisant un mode de vie plus sain et plus actif ainsi que l'atteinte et le maintien d'un poids santé.

##### Arrêt du tabac

- 🌐 [www.defitabac.ca](http://www.defitabac.ca) : site d'information et de soutien pour toutes les personnes désirant arrêter de fumer, y compris les participants au Défi J'arrête, j'y gagne ! Outils, courriels d'aide gratuits, groupe d'entraide virtuel.
- 🌐 [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca) : site pour aider les gens à se libérer du tabac. Informations, forum.
- 🌐 [www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/cesser](http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/cesser) : site de Santé Canada. Informations, outils, courriels d'aide.

##### Santé générale

- 🌐 [www.defisante530.ca](http://www.defisante530.ca) : site de soutien aux participants au Défi Santé 5/30 et à toutes les personnes intéressées à prendre leur santé en main. Information sur la nutrition, l'activité physique et le poids. Forum d'entraide virtuel et courriels d'encouragement gratuits.
- 🌐 [www.vasy.gouv.qc.ca](http://www.vasy.gouv.qc.ca) : site de la campagne gouvernementale sur les habitudes de vie (nutrition et activité physique).
- 🌐 [www.0-5-30.com](http://www.0-5-30.com) : site de la Direction générale de santé publique sur la combinaison prévention 0-5-30. Zéro tabac, cinq portions de fruits et légumes, trente minutes d'activité physique.
- 🌐 [www.fmcoeur.qc.ca](http://www.fmcoeur.qc.ca) : Fondation des maladies du cœur. Information sur les facteurs de risque et les habitudes de vie, outils interactifs, bulletins d'information gratuits (courriels). Pour joindre les bureaux locaux et connaître les activités en région : 1 800 567-8563.
- 🌐 [www.reseau-canadien-sante.ca](http://www.reseau-canadien-sante.ca) : portail du Réseau canadien de la santé. Guide vers des sources d'information santé électroniques, pratiques et fiables.

#### Livres

##### Nutrition : recettes et information

- 🌐 Côté S. *Guide pratique de l'alimentation : Bien acheter pour mieux manger*. Éditions Protégez-Vous, 2004.
- 🌐 Les diététistes du Canada. *Nos meilleures recettes*. Montréal : Éditions du Trécarré ; 2002.
- 🌐 Lindsay A. et la Fondation des maladies du cœur du Canada. *Au goût du cœur*. Montréal : Éditions du Trécarré ; 2003.

##### Activité physique

- 🌐 Chevalier R. *À vos marques, prêts, santé !* Montréal : ERPI ; 2003.
- 🌐 Harvey P. et coll. *Guide de mise en forme*. Montréal : Les Éditions de l'Homme ; 1998.
- 🌐 Laferrière S. *Plaisirs d'une vie active*. Montréal : Éditions CEC inc. ; 1998.

##### Poids

- 🌐 Hensrud DD. *Le poids santé*, Clinique Mayo : Éditions Lavoie-Broquet ; 2001.
- 🌐 Gosselin C. *Maigrir pour la vie*. GGC/Productions ; 2001.
- 🌐 Bourque D. *À 10 kilos du bonheur*. Montréal : Les Éditions de l'Homme ; 2004.

## Pour rencontrer un intervenant ou pour participer à un programme

### Nutrition

**Pour consulter une diététiste ou une nutritionniste (seul ou en groupe) :**

- ☉ La ligne Info-Santé, les CLSC ou les cliniques médicales peuvent indiquer les nutritionnistes sur le territoire du patient.
- ☉ Ordre professionnel des diététistes du Québec : 1 888 393-8528 ou [www.opdq.org](http://www.opdq.org) (accueil – consommateur averti – comment choisir son professionnel)
- ☉ Harmonie Santé : 1 877 HARMONIE (427-6664) ou [www.harmoniesante.com](http://www.harmoniesante.com) (accueil – nutritionnistes/diététistes)

Plusieurs compagnies d'assurance remboursent les honoraires des nutritionnistes et des diététistes.

### Activité physique

**Pour consulter un spécialiste de l'activité physique :**

Fédération des kinésiologues du Québec : (514) 343-2471 ou [www.kinesiologue.com](http://www.kinesiologue.com).

### Programmes/cours

L'abonnement à un centre de conditionnement physique peut coûter cher. À surveiller : les promotions et aussi les programmes de loisirs des municipalités.

### Poids

#### ÉquiLibre – Groupe d'action sur le poids

Programme « Choisir de maigrir ? » pour briser le cycle du yoyo et prendre une décision éclairée concernant son poids et sa santé. Approche de groupe ou individuelle : [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca) ou 1 877 270-3779.

### Arrêt du tabac

**Pour parler à un professionnel :**

1 866 JARRETE, information et soutien (du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h).

**Pour rencontrer un professionnel (seul ou en groupe) :**

Les Centres d'abandon du tabac sont des services gratuits d'information et de soutien pour arrêter de fumer. Pour localiser les centres : [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca) ou 1 866 JARRETE.

Saviez-vous que les intervenants d'Info-Santé disposent d'un bottin de ressources régionales et provinciales? Le bottin peut cibler des ressources par habitudes de vie.

## Pour participer à un événement santé

### Nutrition et activité physique

- ☉ **Défi Santé 5/30** ([www.defisante530.ca](http://www.defisante530.ca)) : Lancé en 2005, le Défi Santé 5/30 nécessite un engagement d'au moins six semaines, soit du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril. Deux objectifs : manger un minimum de cinq portions de fruits et de légumes et être actif au moins trente minutes chaque jour, volet optionnel sur le poids. Plus de 50 000 participants à la 1<sup>re</sup> édition.

### Activité physique

- ☉ **Mon style de marche** ([www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)). Lancée en 2004, cette campagne est une invitation à redécouvrir les plaisirs et les bienfaits de la marche, du 1<sup>er</sup> octobre au 1<sup>er</sup> novembre. Différents volets : bouger au travail, transport actif, découvrir son centre-ville à pied ou les sentiers de randonnée.

### Arrêt du tabac

- ☉ **Défi J'arrête, j'y gagne !** ([www.defitabac.ca](http://www.defitabac.ca)) : plus de 190 000 participants depuis 2000. Engagement à ne pas fumer pendant au moins six semaines, du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril, avec l'aide d'un parrain et de nombreux outils de soutien. Efficacité prouvée : le taux de cessation après un an varie de 24 % à 29 %.

### Autres événements

Au-delà des campagnes provinciales, de nombreux événements santé sont organisés en région. Ouvrez l'œil !

## Encadré

### Vérifier la compétence

Attention, tous ceux s'affichant comme « spécialistes » de la santé ne sont pas nécessairement compétents. Invitez vos patients à s'informer sur la formation des intervenants qu'ils pensent consulter, mettez-le en garde contre tout programme exigeant l'achat de produits ou promettant des résultats miracles. **Changer ses habitudes prend du temps et une bonne dose d'engagement et de motivation : il n'y a pas de raccourci. Mais une fois les nouvelles habitudes acquises, c'est un cadeau qu'on se fait pour la vie !**

Mentionnons que son choix peut aussi être influencé par d'autres facteurs, tels que l'habitude à modifier, le niveau de scolarité, le sexe et l'âge. Par exemple, des hommes pourraient être moins enclins à participer à des groupes de soutien tandis que des jeunes pourraient être plus attirés par une interface de consultation dans Internet.

### Internet : ça vaut la peine de cliquer !

Selon l'enquête NETendances, publiée en novembre 2005, près de deux adultes québécois sur trois utilisaient Internet de façon régulière<sup>1</sup>. Bien sûr, on trouve de tout sur le Web. Et côté santé, la rigueur n'est pas toujours au rendez-vous. Toutefois, les sites Internet fiables sur la santé représentent des ressources très intéressantes où on trouve de l'information de qualité régulièrement mise à jour ainsi qu'un caractère interactif souvent présent. En effet, plusieurs sites offrent la possibilité de participer à un groupe d'entraide virtuel ou encore de recevoir des courriels de soutien. Et tout ça gratuitement !

### Démarche individuelle, défi collectif !

Modifier ses habitudes est une démarche bien personnelle qui demande des efforts. Pour plusieurs, le fait d'entreprendre cette démarche dans le cadre d'un événement en même temps que des milliers de per-

sonnes peut être une source de motivation importante. Les campagnes santé s'adressant à la population générale invitent généralement les participants à s'engager concrètement à atteindre leurs objectifs, ce qui favorise le passage à l'action, également facilité par l'effet d'entraînement collectif. De plus, les participants ont souvent accès à différentes formes de soutien et d'accompagnement (Internet, courriels, imprimés, ligne téléphonique, etc.), ce qui contribue à augmenter leurs chances de succès. N'hésitez donc pas à encourager vos patients à participer à ces événements santé offerts à différents moments de l'année et même parfois en milieu de travail. Ces événements sont gratuits, positifs, stimulants et constituent une bonne source d'accomplissement.

### Parce que les écrits restent

Offrir de la documentation à votre patient, en tenant compte de son intérêt et de sa capacité à assimiler l'information, est un excellent moyen d'aller au-delà des conseils que vous pouvez lui transmettre lors d'une consultation. En attirant son attention sur un message spécifique dans un document, en l'encerclant ou en l'annotant, vous augmentez les chances qu'il le retienne. La série sur la santé du cœur d'ACTI-MENU compte neuf titres dont le test « Avez-vous bon cœur ? » mis à jour plusieurs fois et apprécié des intervenants. Pour commander ces publications, allez à la page 92.

### Comment se passe votre démarche santé ?

Lors des visites subséquentes, il est avantageux de faire un retour, même rapide, sur les objectifs santé que votre patient s'était engagé à atteindre. Demandez-lui ce qu'il a accompli, comment il s'y est pris, quelles difficultés il a rencontrées, quelles ressources il a utilisées, etc. Ce sera une belle occasion de lui montrer votre intérêt pour sa démarche, tout en revenant sur des messages clés. Votre patient se sentira ainsi appuyé et plus motivé à poursuivre.

**Les sites Internet fiables sur la santé représentent des ressources très intéressantes où on trouve de l'information de qualité, régulièrement mise à jour, et un caractère interactif souvent présent.**

**Si jamais le patient a abandonné, encouragez-le à essayer de nouveau en lui soulignant qu'une rechute peut fournir de l'information précieuse pour une prochaine tentative.**

Repères

## Summary

**You are not alone: resources to help patients change their lifestyle.** The physician's intervention is essential to motivate patients to change their lifestyle, and then to follow and offer them support to ensure success. However, given most physicians' heavy consultation schedule, they tend to play the enabler role, thus creating awareness rather than offering on-going support. The physician's intervention remains important nonetheless although it could be improved if it was complemented. Since changing lifestyle habits is a major long-term challenge, the physician should inform patients about additional informational, motivational and supportive resources. This article contains a practical list of resources that may be recommended to patients. It also underlines the benefit of encouraging patients who so desire to participate in health-related campaigns and events. The importance of medical follow-up in supporting the lifestyle change objectives set by the patient and the resources used is also underlined.

**Keywords:** resources, lifestyle, nutrition, physical activity, weight control, smoking cessation

Si votre patient n'a pas entrepris de démarche, demandez-lui pourquoi et essayez de repérer avec lui les obstacles auxquels il fait face et les solutions pour les contourner. Si jamais il a abandonné, encouragez-le à essayer de nouveau en lui soulignant qu'une rechute peut fournir de l'information précieuse pour une prochaine tentative. Personne n'a jamais appris à faire du vélo sans tomber ! 🚲

**Date de réception :** 12 janvier 2006

**Date d'acceptation :** 26 janvier 2006

**Mots clés :** ressources, habitudes de vie, nutrition, activité physique, maîtrise du poids, arrêt du tabac

M<sup>me</sup> Danièle Prévost n'a signalé aucun intérêt conflictuel.

## Bibliographie

1. Répertoire d'études statistiques sur les TI. Sondage NE'Tendances. Site Internet : [www.infometre.cefrio.qc.ca](http://www.infometre.cefrio.qc.ca) (Page consultée le 3 janvier 2006).

L'auteur remercie M<sup>me</sup> Sylvie Desroches, nutritionniste, pour la révision de ce texte.