

# Passe-moi le dico... encore une fois svp

par **Marise Tétreault**, inh., M.A. (communication et santé), coordonnatrice au développement professionnel, OPIQ.

**Il est essentiel qu'un langage commun et de sens uniforme soit utilisé d'un inhalothérapeute à l'autre ou au sein d'une même équipe multidisciplinaire, afin que tous se comprennent avec justesse. Ainsi, considérant que des termes tels qu'activité et exercice physique peuvent avoir une signification très proche, voici donc un mini lexique.**

Sujet	Définition
<b>Activité physique</b>	Tout mouvement corporel, produit par les muscles squelettiques, qui entraîne une augmentation de la dépense énergétique et qui accélère la fréquence cardiaque et le rythme respiratoire <sup>1</sup> . L'activité physique peut se décliner selon des catégories prédéterminées <sup>2</sup> : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ domestique : jardinage, travaux ménagers, etc.</li> <li>▪ de transport : marche, monter et descendre l'escalier, etc.</li> <li>▪ de loisir : danse, s'amuser avec les enfants ou le chien, etc.</li> </ul>
<b>Approche motivationnelle (entrevue motivationnelle ou entretien motivationnel [EM])</b>	Une approche centrée sur le patient qui s'utilise pour réduire l'ambivalence et augmenter la motivation intrinsèque du patient au changement. Précisons que l'EM n'est pas une approche pour entraîner l'individu à faire ce qu'il ne souhaite pas faire, mais plutôt une façon de «guider en collaboration». Cela permet à l'individu d'identifier les motifs qui l'incitent à adopter un comportement propice à sa santé <sup>3</sup> .
<b>Comportement sédentaire</b>	Ensemble de postures ou d'activités caractérisées par peu de mouvements <sup>4</sup> . À titre d'exemples (non limitatif), soulignons : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ demeurer en position assise pendant une longue période;</li> <li>▪ regarder la télévision;</li> <li>▪ jouer à des jeux vidéo passifs;</li> <li>▪ passer beaucoup de temps à l'ordinateur (naviguer sur Internet ou travailler);</li> <li>▪ utiliser des moyens de transport motorisés.</li> </ul>
<b>Counseling bref sur les saines habitudes de vie</b>	Processus centré sur la personne qui : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ est ciblé sur un problème et des objectifs;</li> <li>▪ s'appuie sur la coopération entre le clinicien et son patient;</li> <li>▪ peut comprendre un ensemble d'activités telles qu'évaluer les connaissances et les motivations, fournir de l'information, conseiller de modifier un comportement inadéquat, renforcer un comportement souhaitable et faire le suivi des progrès accomplis à long terme<sup>5</sup>.</li> </ul>
<b>Exercice physique</b>	Activité physique planifiée, structurée et répétitive ayant pour but d'améliorer ou de maintenir une ou plusieurs composantes de la capacité physique <sup>6</sup> . Les cours de natation ou de yoga en sont un exemple.
<b>Entraînement</b>	Entraînement planifié et systématique qui est conçu pour améliorer les composantes de la condition physique ou les maintenir à un certain niveau. L'entraînement physique comprend en général l'entraînement cardiovasculaire, l'entraînement de la puissance, de la force et de l'endurance musculaires et l'entraînement de la flexibilité <sup>7</sup> . L'entraînement réalisé avant une compétition en est un exemple.

## Références

- 1 SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE. 2016. *Glossaire des termes. Activité physique*. [En ligne] [<http://csep.ca/fr/directives/glossaire-2016>] (consulté le 3 août 2016).
- 2 ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC (APQ). 2016. *Guide d'entraînement pour les personnes atteintes de MPOC*. [En ligne] [<http://www.pq.poumon.ca/diseases-maladies/copd-mpoc/guide>] (consulté le 3 août 2016).
- 3 ORDRE PROFESSIONNEL DES INHALOTHÉRAPEUTES DU QUÉBEC (OPIQ). 2015. «Entretien motivationnel». *Parler, écouter, écrire: l'art de communiquer en santé*. Chap. 2, p. 53. [En ligne] [[http://www.opiq.qc.ca/wp-content/uploads/2015/05/e\\_opiq\\_guidecomm2014\\_VF.pdf](http://www.opiq.qc.ca/wp-content/uploads/2015/05/e_opiq_guidecomm2014_VF.pdf)] (consulté le 3 août 2016).
- 4 SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE. 2012. *Directives canadiennes en matière d'activité physique*, p. 2. [En ligne] [[http://www.scpe.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP\\_Guidelines\\_Handbook\\_fr.pdf](http://www.scpe.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_Guidelines_Handbook_fr.pdf)] (consulté le 3 août 2016).
- 5 ELFORD, R.W., McMILLAN, H.L., WATHEN, C.N. avec le *Canadian Task Force on Preventive Health Care* [2001]. *Counselling for Risky Health Habits: A Conceptual Framework for Primary Care Practitioners*. CTFPHC Technical Report n° 01-7. London, Ontario, novembre 2001, cité dans AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE L'ESTRIE. *Le professionnel de la santé, un acteur incontournable en promotion de la santé*. [En ligne] [<http://www.0-5-30.com/profGeneral.asp?rgn=Estrie>] (consulté le 3 août 2016).
- 6 SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE, 2016, *op. cit.*
- 7 PORTAIL QUÉBEC. «Fiche du terme entraînement physique». *Thésaurus de l'activité gouvernementale*. [En ligne] [<http://www.thesaurus.gouv.qc.ca/tag/terme.do?id=4950>] (consulté le 3 août 2016)