

Édition 2017 du Défi des cubes énergie : bilan des activités de l'OPIQ

1. Le défi en quelques mots :

- L'invitation a été transmise à 30 centres de réadaptation pulmonaire (ou cardiaque) en avril dernier.
- Le défi consistait à encourager un groupe de patients à être physiquement actifs, à convertir les minutes d'activité physique réalisées en cubes énergie et à les additionner durant 4 semaines.
- Les participants admissibles étaient :
 - les patients inscrits à un programme de réadaptation pulmonaire (ou cardiaque);
 - les patients ayant déjà participé à un programme de réadaptation et pour qui la pratique d'une activité physique n'est pas contrindiquée et demeure sécuritaire;
 - les patients suivis par un inhalothérapeute (p. ex. CLSC, soutien à domicile) et pour qui la pratique d'une activité physique n'est pas contrindiquée et reste sécuritaire;
 - l'inhalothérapeute qui souhaite relever le défi avec ses patients;
 - Des collègues de travail (p. ex. physiothérapeute, kinésiologue).

2. Bilan des activités

- 12 inhalothérapeutes des quatre coins de la province ont inscrit une équipe sur *Planète Cube*.
- 247 participants :
 - Personnes vivant avec une maladie respiratoire;
 - Inhalothérapeutes;
 - Collègues de travail invités (p. ex. physiothérapeutes, kinésiologues).
- 26 692 cubes énergie cumulés = 400 380 minutes = 6673 heures totales d'activité physique.



3. L'inhalothérapeute responsable de chaque équipe recevait un bulletin hebdomadaire de nouvelles. Simultanément, un message était fait dans nos médias sociaux (Facebook et Twitter).



4. Le défi misait d'abord sur la participation et la persévérance des patients et non pas sur la seule performance. Pour cette raison, nous avons convenu qu'une équipe, pigée au hasard, obtiendrait une rencontre avec monsieur Pierre Lavoie (accompagné d'un représentant de l'OPIQ), ainsi qu'une inscription gratuite au congrès 2017 pour un (1) inhalothérapeute.

L'équipe «Les tortues actives» du Centre intégré de santé et des services sociaux (CISSS) des Laurentides remporte le prix. La date et les modalités relatives à la rencontre demeurent à définir.

À go, je bouge, c'est *poumon* bien !

Équipe MPOC à vélo
Hôpital Laurentien (Ste-Agathe)
Nombre de participants : 14

3182 cubes d'énergie!

Équipe Les lèvres pincées
Hôpital Laurentien (Ste-Agathe)
Nombre de participants : 13

2653 cubes d'énergie!

Équipe Les tortues actives
Hôpital régional de Saint-Jérôme
Nombre de participants : 25

5119 cubes d'énergie!

Bravo à tous les participants!!!

Résultat final du défi!

À l'initiative de l'Ordre professionnel des inhalothérapeutes du Québec (OPIQ), et en collaboration avec le Grand défi Pierre Lavoie, plus de 160 personnes atteintes d'une maladie pulmonaire chronique, de partout dans la province, feront équipe avec leurs inhalothérapeutes pour relever le défi des cubes énergie du 1^{er} au 28 mai 2017.

Le CISSS des Laurentides est fier de soutenir les équipes, composées d'inhalothérapeutes, de physiothérapeutes et de participants au programme de réadaptation pulmonaire de l'Hôpital Laurentien à Ste-Agathe et de l'Hôpital régional de Saint-Jérôme dans leur participation à ce défi.

Cette démarche s'inscrit dans la philosophie d'Entreprise en santé qui vise l'amélioration et le maintien de la santé globale des individus.

Le CISSS des Laurentides: Branchés sants!

Pour plus d'information sur les services des soins respiratoires au CISSS des Laurentides:
 Hôpital de Mont-Laurier: 819 623-1228 poste 6449
 Hôpital Laurentien : 819 324-4000 poste 34716
 Hôpital régional de Saint-Jérôme: 450 432-2777 poste 22592
 Hôpital d'Argenteuil: 450 562-3761 poste 72453
 Hôpital de Saint-Eustache: 450 473-6811 poste 42148

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides

Source de l'image : site Web du CISSS des Laurentides (<http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/>), onglet «[À go, je bouge, c'est poumon bien!](#)»

5. Parmi les commentaires reçus :

- Bonne idée d'intégrer les patients de la réadaptation respiratoire. Ça «démédicalise» l'activité physique et ça montre que tout le monde peut bouger à son rythme.
 - Les cubes énergie ont vraiment motivé mes patients. Belle initiative d'inclure les centres de réadaptation pulmonaire.
 - Ce fut un défi très motivant, les participants étaient très déterminés et conscients que l'exercice devrait faire partie de leur quotidien. Le ballon de soccer a été un outil très apprécié, la création de nouveaux exercices a apporté une motivation supplémentaire.
 - Belle expérience et participation de nos patients! Prêts à refaire le défi l'an prochain. Merci et en espérant rencontrer M. Pierre Lavoie :)
 - Ce fut un réel plaisir de relever ce défi avec notre équipe. En tant qu'inhalothérapeute, j'ai été surprise de constater à quel point mes patients étaient actifs et bien entourés. Les participants ont aussi apprécié l'expérience.
 - Ce fut un défi très amusant à relever avec notre groupe. Il nous a été très utile pour motiver nos clients à bouger davantage à la maison en dehors des horaires de groupe. Nous, les intervenants, avons été impressionnés par le taux de participation, la motivation et le nombre de cubes accumulés par nos clients à la maison. Expérience à refaire certainement dans les années à venir.
 - Stimulant pour les patients. Ils sont fiers de leurs progrès.
 - L'activité a été bien appréciée quoique certains patients ont eu de la difficulté à comprendre comment compter leur cube énergie.
- À la question, «désirez-vous recevoir une invitation à participer au défi des cubes énergie l'an prochain?», les répondants ont dit «oui» à l'unanimité.



En octobre dernier, l'OPIQ s'est engagé à inciter les inhalothérapeutes à «motiver» la population en général — et en particulier les personnes qui vivent avec une maladie cardiorespiratoire — à pratiquer une activité physique régulière et adaptée à leur condition dans le but d'améliorer leur qualité de vie.

Aujourd'hui, l'Ordre est fier de souligner l'implication de ses membres à l'occasion de cette première collaboration au Défi des cubes énergie. Au-delà du fait que les inhalothérapeutes participaient à un événement populaire, l'expérience fut l'occasion de démontrer clairement qu'ils sont des professionnels clés en prévention de la maladie cardiorespiratoire.

L'OPIQ félicite tous les participants et remercie les inhalothérapeutes qui ont mis la promotion de la santé et la prévention de la maladie au cœur de leurs activités cliniques.

Au plaisir de prendre part à l'édition 2018 du Défi des cubes énergie!

Marise Tétreault

Marise Tétreault, inh., M. A. (profil communication et santé)
Coordonnatrice au développement professionnel, OPIQ.