

par exemple le *World Congress on cardiac rehabilitation* dont la cinquième édition a eu lieu à Bordeaux en 1992.

Régularité et persévérance

Dans le domaine de la prévention sanitaire, l'efficacité d'un entraînement physique est tributaire d'un certain nombre de règles bien identifiées par la communauté scientifique internationale.

Régularité et persévérance sont de nécessité absolue car s'il faut plusieurs mois pour que les conséquences bénéfiques d'une pratique physique bien conduite trouvent leur pleine expression sur le plan biologique, trois semaines d'interruption suffisent pour qu'elles disparaissent. Deux à trois séances d'entraînement par semaine représentent un rythme satisfaisant. Les exercices qui les composent doivent être de type dynamique et intéresser de grosses masses musculaires (course à pied, marche, vélo, ski de fond...). Il doivent favoriser les capacités d'endurance cardio-vasculaires, leur durée devant être au moins égale à 30 mn, et leur intensité rester inférieure à la puissance maximale aérobie (PMA ou consommation maximale d'oxygène : VO_2 max.).

Cependant un débat subsiste en ce qui concerne ce dernier paramètre. La position publiée en 1978 par l'ACSM, recommandait des efforts dont la puissance devait atteindre entre 70 à 80 % de la PMA. Depuis cette époque les concepts ont évolué et il est maintenant admis qu'il convient de distinguer deux objectifs différents lors de la mise en œuvre d'une procédure à long terme de rééducation physique. Ainsi est-il apparu que des exercices d'une intensité plus modérée, d'une durée plus longue et d'une fréquence régulièrement plus élevée que celles précédemment conseillées pouvaient réduire les risques de certaines maladies chroniques dégénératives. Des activités comme la marche, la montée d'escaliers, le jardinage, les travaux domestiques sont en ce sens d'une bonne efficacité lorsque la dépense d'énergie totale qui leur est associée représente 2000-2500 cal/semaine. Par contre il n'en est pas de même si les sujets souhaitent améliorer leur condition physique. Celle-ci s'évalue en prenant en compte plusieurs facteurs comme : la capacité maximale de transport de l'oxygène (VO_2 max.), le degré de surcharge pondérale et le pourcentage

Évaluation de l'activité physique par questionnaire

Il existe une demande réelle d'outils simples, facilement utilisables en pratique quotidienne, afin de mettre en relation l'activité physique quotidienne et la prévalence de certaines pathologies.

L'estimation de l'activité physique régulière peut être réalisée à partir de questionnaires, de mesures des mouvements, d'enregistrements de la fréquence cardiaque, ou de mesures de la dépense énergétique. La mesure directe de l'activité physique par l'enregistrement des mouvements nécessite un appareillage original et reste difficilement applicable à l'échelon d'échantillons de population importants. Ainsi, les larges études épidémiologiques ne peuvent être conduites qu'au moyen de questionnaires adaptés.

Les questionnaires utilisés reposent globalement sur deux principes, soit le rappel d'activités passées, soit l'estimation globale de l'activité physique. Ils peuvent être auto-administrables, le sujet renseignant lui-même le questionnaire, ou passés sous la forme d'un entretien entre le sujet et l'expérimentateur. Le temps pris pour le renseignement de ces questionnaires varie de cinq minutes à plus d'une heure, ce qui conditionne leur utilisation. L'indication de très nombreux questionnaires va varier en fonction de l'orientation de l'étude, de la nature des questions posées, de la disponibilité des sujets...

Si le niveau de précision de l'étude est élevé, on choisira un questionnaire de type « rappel », ou au mieux un « journal ». Ce dernier représente le relevé précis des activités physiques en temps réel, sur de très courtes périodes. C'est un mode d'estimation des dépenses énergétiques mais elle est chronophage et nécessite une parfaite collaboration des sujets, ce qui limite son utilisation en épidémiologie. Plus intéressantes sont les enquêtes réalisées sur le mode du rappel des activités qui peut être réalisé sur une période courte (n'excédant pas une semaine) ou plus longue. Cependant, ces questionnaires nécessitent assez souvent une importante collaboration de la part des sujets.

Les questionnaires dits « d'ordre général » représentent un autre type d'outil destiné à apprécier le niveau global d'activité, sur la base de questions très générales, relatives aux activités professionnelles, aux loisirs, aux activités sportives. Ils peuvent être très rapides à renseigner et simples d'utilisation, ce qui les rend fort utiles en épidémiologie, et présentent un intérêt tout particulier lorsque leur structure permet d'estimer les différentes composantes de l'activité physique que sont l'activité professionnelle, de loisir et sportive.

Les questionnaires sont susceptibles d'apporter des éléments importants dans l'appréciation de l'activité physique régulière.

Xavier Bigard et Charles-Yannick Guezennec