

# BOUGEONS!

Conseils d'activité physique pour les personnes souffrant de douleur chronique

## POURQUOI C'EST IMPORTANT

L'activité physique peut aider à réduire votre douleur, à améliorer votre qualité de vie et à réduire le risque de maladies à long terme (exemple: maladies cardiaques, diabète)

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP



European Pain Federation EFIC®  
'On the Move'

## Soyez positif, vous pouvez le faire!

- Commencer est souvent la partie la plus difficile.
- Ayez un objectif d'activité physique, et commencez par un objectif simple.
- Faites une activité physique que vous avez appréciée dans le passé, par exemple: marcher, danser.

### Les meilleurs conseils

- Revoyez vos objectifs régulièrement
- Tenez un journal d'activité physique ou utilisez une application informatique pour suivre vos progrès.

## Vous n'êtes pas seul

- Lisez les panneaux d'affichage locaux pour voir s'il y a des groupes locaux d'activité physique auxquels vous pourriez vous joindre.
- Préférez-vous faire de l'exercice seul ou avec quelqu'un d'autre? Pourriez-vous rencontrer un ami pour faire des activités physiques? Cela pourrait aider votre motivation!

### Les meilleurs conseils

Partagez vos succès. Configurez un groupe WhatsApp ou un groupe de messagerie texte et informez les gens lorsque vous atteignez votre objectif d'activité physique.

## Écoutez-vous Des mauvais jours peuvent toujours arriver

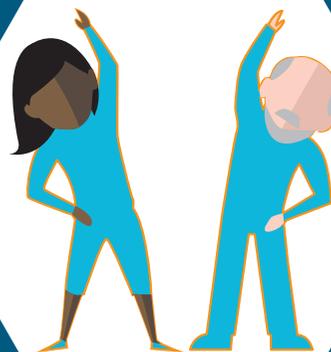
Faites le point de votre l'activité physique et reposez-vous bien

### Les meilleurs conseils

- Le mouvement et l'activité physique peuvent en fait réduire votre douleur.
- Vous avez une mauvaise journée ou une mauvaise semaine? Ne vous attardez pas là-dessus - réfléchissez à la façon de recommencer l'activité physique.
- Ne soyez pas dur avec vous-même.

### N'oubliez pas:

En cas de doute, contactez un physiothérapeute pour obtenir des conseils sur le début ou la progression de votre programme d'activité physique.



## Bibliographiques

Geneen, L. J., Moore, R. A., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L. A. & Smith, B. H. 2017  
Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database Syst Rev, 4, Cd011279.

Salbach, N.M., Barclay, R., Webber, S.C., Jones, C.A., Mayo, N.E., Lix, L.M., Ripat, J., Grannat, T., Van Ineveld, C., Chillbeck, P.D. 2019  
A theory-based, task-oriented, outdoor walking programme for older adult with difficulty walking outdoors: protocol for the Getting Older Adults Outdoors (GO-OUT) randomised controlled trial. BMJ Open. 20:9(4):e029393

Lounassalo, I., Salini, K., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Tolvanen, A., Yang, X., Tammelin, T.H. 2019

Distinct trajectories of physical activity and related factors during the life course in the general population: a systematic review. BMC Public Health. 6:19(1):27

Silverstein, R.P., Vanderso, M., Welch, H., Long, A., Kabore, C.D., Hootman, J.M. 2015-2017  
Self-Directed Walk With Ease Workplace Wellness Program - Montana. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2018 23;67(46):1295-1299.

Hanson, S., Jones, A. 2015 Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 49(11):710-5

Exercise is medicine Australia, 2014 Chronic Pain and exercise. <http://exercisemedicine.com.au/>

## Une certaine activité vaut mieux que pas d'activité

### N'oubliez pas:



L'Organisation Mondiale de la Santé recommande de faire une activité physique modérée pendant 30 minutes 5 fois par semaine (par exemple des promenades rapides ou des jogging légers pendant 30 minutes) ou 10 000 pas par jour. Commencez votre activité physique lentement et progressez.



## À propos d'EFIC® On The Move

La campagne "On the Move" ("Bougeons") de la Fédération européenne de la douleur est la première campagne présidentielle de l'EFIC. Lancée en 2018, la campagne vise à sensibiliser à l'importance de l'activité physique dans la prévention et la gestion de la douleur chronique. Pour en savoir plus, visitez notre site Web et suivez notre campagne #EFIConthemove sur Facebook, Twitter et LinkedIn.

L'infographie de la campagne "On The Move" a été développée en collaboration avec la Section Européenne de la Confédération Mondiale de Physiothérapie



## À propos de la Fédération européenne de la douleur EFIC®

La Fédération européenne de la douleur (EFIC) est une organisation professionnelle multidisciplinaire dans le domaine de la recherche et de la médecine de la douleur, composée des 37 Chapitres européens de l'Association internationale pour l'étude de la douleur (IASP) et représentant quelque 20 000 médecins, infirmières, scientifiques, psychologues, physiothérapeutes et d'autres professionnels de la santé impliqués dans la médecine de la douleur

EUROPEAN REGION



World Confederation for Physical Therapy

## À propos d'ER-WCPT

La Section européenne de la Confédération mondiale de physiothérapie (ER-WCPT) représente les associations nationales de physiothérapie de 38 pays en Europe, y compris tous les États membres de l'Union Européenne (UE). Son engagement proactif est de contribuer à la politique européenne, visant l'égalité d'accès à des soins de santé de qualité. La physiothérapie est une profession de santé avec expertise dans la prescription de mouvements et d'exercices tout au long de la vie, et dans tout le spectre de la santé. La physiothérapie utilise des interventions spécifiques auprès des individus dont le mouvement et la fonction sont, ou peuvent être, menacés par la maladie, le vieillissement, les blessures, la douleur, le handicap ou des facteurs environnementaux. Ces interventions sont conçues et prescrites pour développer, restaurer et maintenir une santé optimale.

# BOUGEONS!

Conseils à tous les professionnels de la santé pour expliquer pourquoi et comment recommander une activité physique contre la douleur chronique.

## POURQUOI C'EST IMPORTANT

L'activité physique est sans danger pour tous les patients souffrant de douleur chronique.

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP



European Pain Federation EFIC®  
"On the Move"

## De nombreuses personnes souffrant de douleur (chronique) ne sont pas physiquement actives: comment pouvez-vous les aider à changer cela?



Lorsque vous recommandez une activité physique, faites-le de façon à:

- Effectuer une évaluation biopsychosociale complète et déterminer des objectifs (fonctionnels)
- Reconnaître et surmonter les obstacles (liés au patient et à l'environnement)
- Rendre l'activité individualisée et agréable, en rapport aux objectifs du patient, avec une supervision spécifique vis-à-vis de ses besoins pour ainsi améliorer l'observance
- Personnaliser l'éducation thérapeutique des patients pour y inclure:
  - l'impact de l'activité physique sur le système nerveux
  - Éducation visant à éviter la peur, les fausses croyances et perceptions. Education sur le comportement actif
  - Comment suivre le programme d'activité physique

## De nombreux types d'activité physique conviennent

Choisissez l'activité physique avec les patients et basez-la sur leurs besoins.

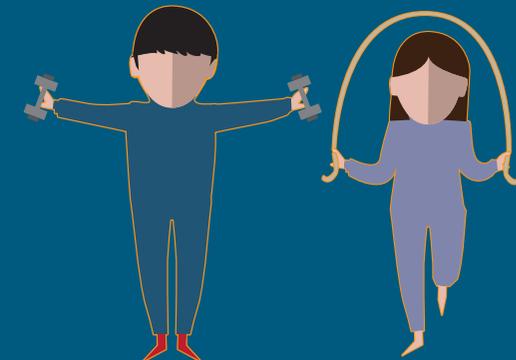
### Recommandations d'activité physique:

- **Fréquence:** au moins cinq fois par semaine.
- **Intensité:** modérée. Cela signifie, par exemple, travailler assez dur pour bien transpirer, mais tout en restant en mesure de poursuivre une conversation.
- **Durée:** 20-60 minutes continuous activities or shorter intervals interspersed with resistance exercise (examples: light weight lifting, arm raises).
- **Type:** 20 à 60 minutes d'activités continues ou des intervalles plus courts entrecoupés d'exercices de résistance (exemples: musculation légère, levée de bras avec petites haltères).
- **Pour progresser:** Augmentez la durée avant l'intensité. Exemples: lorsque vous marchez sur un tapis roulant, augmentez la durée et la vitesse de marche avant d'augmenter l'inclinaison.



### Bibliographiques

- Kroll, H. R. 2015. Exercise therapy for chronic pain. *Phys Med Rehabil Clin N Am*, 26, 263-81.
- Booth, J., Moseley, G. L., Schiltenswolf, M., Cashin, A., Davies, M. & Hubscher, M. 2017. Exercise for chronic musculoskeletal pain: A biopsychosocial approach. *Musculoskeletal Care*. 15(4):413-421
- Jordan, J. L., Holden, M. A., Mason, E. E. & Foster, N. E. 2010. Interventions to improve adherence to exercise for chronic musculoskeletal pain in adults. *Cochrane Database Syst Rev*, Cd005956.
- Meeus, M., Niggis, J., Van Wilgen, P., Noten, S., Goubert, D., Huijgen, I. 2016. Moving on to Movement in Patients with Chronic Joint Pain. *Pain Clinical Updates*. [www.iasp-pain.org](http://www.iasp-pain.org)
- Bidonde, J., Busch, A. J., Schachter, C. L., Overend, T. J., Kim, S. Y., Goes, S. M., Boden, C. & Foulds, H. J. 2017. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. *Cochrane Database Syst Rev*, 6, Cd012700.
- Brito, R. G., Rasmussen, L. A. & Sluka, K. A. 2000. Regular physical activity prevents development of chronic muscle pain through modulation of supraspinal opioid and serotonergic mechanisms. *Pain Rep*. 21(2):e618



### À propos d'EFIC® On The Move

La campagne "On the Move" ("Bougeons") de la Fédération européenne de la douleur est la première campagne présidentielle de l'EFIC. Lancée en 2018, la campagne vise à sensibiliser à l'importance de l'activité physique dans la prévention et la gestion de la douleur chronique. Pour en savoir plus, visitez notre site Web et suivez notre campagne #EFIConthemove sur Facebook, Twitter et LinkedIn.

L'infographie de la campagne "On The Move" a été développée en collaboration avec la Section Européenne de la Confédération Mondiale de Physiothérapie



### À propos de la Fédération européenne de la douleur EFIC®

La Fédération européenne de la douleur (EFIC) est une organisation professionnelle multidisciplinaire dans le domaine de la recherche et de la médecine de la douleur, composée des 37 Chapitres européens de l'Association internationale pour l'étude de la douleur (IASP) et représentant quelque 20 000 médecins, infirmières, scientifiques, psychologues, physiothérapeutes et d'autres professionnels de la santé impliqués dans la médecine de la douleur

EUROPEAN REGION



World Confederation for Physical Therapy

### À propos d'ER-WCPT

La Section européenne de la Confédération mondiale de physiothérapie (ER-WCPT) représente les associations nationales de physiothérapie de 38 pays en Europe, y compris tous les États membres de l'Union Européenne (UE). Son engagement proactif est de contribuer à la politique européenne, visant l'égalité d'accès à des soins de santé de qualité. La physiothérapie est une profession de santé avec expertise dans la prescription de mouvements et d'exercices tout au long de la vie, et dans tout le spectre de la santé. La physiothérapie utilise des interventions spécifiques auprès des individus dont le mouvement et la fonction sont, ou peuvent être, menacés par la maladie, le vieillissement, les blessures, la douleur, le handicap ou des facteurs environnementaux. Ces interventions sont conçues et prescrites pour développer, restaurer et maintenir une santé optimale.

# BOUGEONS!

## POURQUOI C'EST IMPORTANT

**L'activité physique est bonne pour vous**  
et peut aider à prévenir la douleur

Nos corps sont faits pour bouger quel que soit l'âge. Les habitudes de vie quotidiennes affectent comment nous nous sentons. Un mode de vie plus actif physiquement est nettement avantageux pour la santé, et il n'est jamais trop tard pour commencer.



## Les meilleurs conseils pour tout le monde!

L'activité physique est bonne pour votre santé et pour prévenir la douleur.

5 CONSEILS pour ceux qui veulent être physiquement actifs à long terme:

2

Faites de l'activité physique à petites doses et souvent.

4

Créez de bonnes habitudes. Ajustez votre activité en fonction de votre journée

3

Fixez-vous des objectifs raisonnables! Évitez de vous comparer aux autres.

5

Intégrez l'activité physique dans la vie de tous les jours. Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur, faites du vélo ou marchez plutôt que d'utiliser la voiture.

Une certaine activité vaut mieux que pas d'activité



L'Organisation Mondiale de la Santé recommande de faire une activité physique modérée pendant 30 minutes 5 fois par semaine (par exemple des promenades rapides ou des jogging légers pendant 30 minutes) ou 10 000 pas par jour. Commencez votre activité physique lentement et progressez.

1

Trouvez une forme d'activité que vous aimez.

## Le saviez-vous?



Une activité physique modérée peut vous aider à réduire le risque de développer des douleurs chroniques.

**Vous pouvez réduire vos chances de développer:**

- Lombalgie de 40%
- Arthrose de 50%
- Toute douleur chronique de 10 à 12% par rapport à ceux qui ne font pas 30 minutes d'activité physique modérée 1 à 3 fois par semaine (20-64 ans)
- Douleur chronique de 27% par rapport à ceux qui ne font pas d'activité physique 2 à 3 fois par semaine (pour les plus de 65 ans)

### Bibliographiques

- Geneen, L. J., Moore, R., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L. A., Smith, B. H., 2017  
Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database of Systematic Reviews
- World Health Organisation  
Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Recommended levels of physical activity for adults aged 18 - 64 years, WHO website accessed 9/05/19
- World Health Organisation  
Priority diseases and reasons for inclusion: low back pain, WHO website accessed 9/05/19  
Woolf, A. D., Pfleger, B., 2003  
Burden of major musculoskeletal conditions. Bulletin of the World Health Organisation, 81, 645-656
- Landmark, T., Romundstad, P., Borchgrevink, P. C., Kaasa, S., Dale, O., 2011  
Association between recreational exercise and chronic pain in the general population: Evidence from the HUNT study. Pain 152, 2241-2247

### À propos d'EFIC® On The Move

La campagne "On the Move" ("Bougeons") de la Fédération européenne de la douleur est la première campagne présidentielle de l'EFIC. Lancée en 2018, la campagne vise à sensibiliser à l'importance de l'activité physique dans la prévention et la gestion de la douleur chronique. Pour en savoir plus, visitez notre site Web et suivez notre campagne #EFIConthemove sur Facebook, Twitter et LinkedIn.

L'infographie de la campagne "On The Move" a été développée en collaboration avec la Section Européenne de la Confédération Mondiale de Physiothérapie

### À propos de la Fédération européenne de la douleur EFIC®



La Fédération européenne de la douleur (EFIC) est une organisation professionnelle multidisciplinaire dans le domaine de la recherche et de la médecine de la douleur, composée des 37 Chapitres européens de l'Association internationale pour l'étude de la douleur (IASP) et représentant quelque 20 000 médecins, infirmières, scientifiques, psychologues, physiothérapeutes et d'autres professionnels de la santé impliqués dans la médecine de la douleur

EUROPEAN REGION



World Confederation for Physical Therapy

### À propos d'ER-WCPT

La Section européenne de la Confédération mondiale de physiothérapie (ER-WCPT) représente les associations nationales de physiothérapie de 38 pays en Europe, y compris tous les États membres de l'Union Européenne (UE). Son engagement proactif est de contribuer à la politique européenne, visant l'égalité d'accès à des soins de santé de qualité. La physiothérapie est une profession de santé avec expertise dans la prescription de mouvements et d'exercices tout au long de la vie, et dans tout le spectre de la santé. La physiothérapie utilise des interventions spécifiques auprès des individus dont le mouvement et la fonction sont, ou peuvent être, menacés par la maladie, le vieillissement, les blessures, la douleur, le handicap ou des facteurs environnementaux. Ces interventions sont conçues et prescrites pour développer, restaurer et maintenir une santé optimale.