



Sommaire

| | |
|--|---|
| Troisième chapitre Repérage en population générale des personnes à risque pour la pratique d'une activité physique | 2 |
| 1. Le repérage des personnes à risque | 3 |
| 2. Les conduites à tenir | 4 |
| 2.1. Conduite à tenir selon les réponses au questionnaire de santé | 4 |
| 2.2. Conduite à tenir devant un patient symptomatique | 4 |

Troisième chapitre

Repérage en population générale des personnes à risque pour la pratique d'une activité physique

L'utilisation d'un **auto-questionnaire sur l'aptitude à l'AP**, chez toutes les personnes désirant initier ou augmenter une AP d'intensité au moins modérée, permet un premier repérage en population générale ou en patientèle des individus à risque d'événements CV graves ou de lésions musculo-squelettiques à l'AP, pour lesquels un avis médical est indiqué.

On distingue dans ce chapitre les patients asymptomatiques et les patients symptomatiques qui présentent des signes ou symptômes évocateurs d'une maladie cardio-vasculaire, métabolique, rénale ou respiratoire non connue ou instable.

1. Le repérage des personnes à risque

Un auto-questionnaire de santé sur l'aptitude à l'AP peut être proposé par les médecins traitants aux patients désirant commencer une AP. Le patient peut remplir ce questionnaire en salle d'attente ou à domicile.

Il peut aussi être proposé par un autre professionnel de santé, un enseignant de l'APA ou un éducateur sportif, aux personnes qui envisagent de commencer ou de poursuivre une AP au moins modérée.

Le **Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique pour tous (Q-AAP+)**¹ (29, 30) est le plus utilisé. Il peut être [complété en ligne](#) (tableau 9).

Le [Questionnaire de santé-sport : QS-SPORT](#) est le questionnaire de santé officiel pour obtenir le renouvellement d'une licence pour la pratique sportive en France (annexe 1).

Tableau 9. Questionnaire d'aptitude à l'activité physique Q-AAP+

QUESTIONS GÉNÉRALES SUR LA SANTÉ (Q-AAP+)

| Lisez les sept questions avec attention et répondez à chacune avec honnêteté, par oui ou par non | oui | non |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque <input type="checkbox"/> ou d'une hypertension artérielle <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine au repos, ou au cours de vos activités quotidienne ou lorsque vous faites de l'AP ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liées à des étourdissements ou avez-vous perdu conscience au cours des 12 derniers mois ? (Répondez non, si vos étourdissements étaient liés à de l'hyperventilation, y compris pendant une AP d'intensité élevée) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Avez-vous déjà été diagnostiqué d'une autre maladie chronique (autres qu'une maladie cardiaque ou d'hypertension artérielle) ? Lister les maladies ici : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ? Lister les maladies et les médicaments ici : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Avez-vous actuellement (ou avez-vous eu dans les 12 derniers mois) des problèmes osseux, articulaires, ou des tissus mous (muscle, ligament ou tendon) qui pourraient être aggravés par une augmentation d'AP ? (Répondez non, si vous avez déjà eu un problème dans le passé, mais qui ne limite pas votre pratique d'AP présente). Lister les problèmes ici : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous ne devriez pas faire d'AP sans supervision médicale ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

¹ Reprinted with permission from the PAR-Q+ Collaboration (www.eparmedx.com) and the authors of the Q-AAP+ and PAR-Q+ (Dr. Darren Warburton, Dr. Norman Gledhill, Dr. Veronica Jamnik, Dr. Roy Shephard, and Dr. Shannon Bredin) www.eparmedx.com

2. Les conduites à tenir

2.1. Conduite à tenir selon les réponses au questionnaire de santé

Le questionnaire Q-AAP+ comprend sept questions.

Si la personne répond « non » aux sept questions, elle peut commencer à devenir physiquement plus active, en respectant les précautions d'usage.

Si la personne a 45 ans et plus, n'a pas d'AP régulière d'intensité élevée et envisage de pratiquer une AP d'intensité élevée proche de la maximale, un avis médical est conseillé.

Si la personne répond « oui » à une des sept questions, un avis médical est préconisé avant de commencer à être physiquement plus active. (Dans ce cas, le site du Q-AAP+ propose aussi au patient de remplir un questionnaire complémentaire détaillé sur ses pathologies et ses facteurs de risque à l'AP).

2.2. Conduite à tenir devant un patient symptomatique

Si le patient est symptomatique, c'est-à-dire s'il présente des signes ou symptômes évocateurs d'une pathologie cardio-vasculaire (tableau 3), métabolique, rénale ou respiratoire non connue ou instable, repérés à l'auto-questionnaire ou à l'interrogatoire du sujet, il doit s'abstenir de commencer ou de poursuivre une AP quelle que soit son intensité, et doit consulter son médecin.

Le médecin effectue alors une consultation à visée diagnostique, pour préciser le diagnostic ou les causes de décompensation de la maladie. Au besoin, il adresse son patient à un cardiologue ou à un autre spécialiste et fait pratiquer les examens complémentaires jugés utiles.

Une fois le diagnostic précisé et la pathologie stabilisée, ces patients sont considérés comme asymptomatiques et peuvent être évalués comme tels pour l'AP.