

1 L'essentiel

1.1 Le contexte

Le projet pilote « Pas à Pas » a été développé dans le canton de Vaud dès 2015 par le programme cantonal « Ça marche ! Bouger plus, manger mieux », le programme cantonal Diabète et les Espaces Prévention, et s'inscrit dans le contexte de la stratégie nationale de prévention des maladies non transmissibles. Ce projet vise principalement à favoriser d'une part, la reprise ou l'augmentation progressive de l'activité physique (AP) sur le long terme des personnes insuffisamment actives physiquement et, d'autre part, à soutenir les professionnel-le-s de la santé dans la promotion de l'AP en leur permettant de s'appuyer sur des spécialistes en activité physique adaptée (APA) s'ils le souhaitent.

La prestation « Pas à Pas » constitue donc un relais pour les professionnel-le-s de la santé qui peuvent déléguer le conseil en activité physique à un-e spécialiste en APA. La délégation se fait par le biais d'un bon de délégation. Avec l'accord du/de la patient-e, le médecin remplit ce bon et l'envoie par fax ou par e-mail à un-e spécialiste en APA travaillant pour le projet « Pas à Pas ». Le/la spécialiste propose alors au patient un entretien initial élaboré autour de sa pratique d'une AP, de ses besoins et objectifs personnels. Suite à ce premier bilan, le/la spécialiste en APA accompagne le/la patient-e dans ses démarches pour commencer ou reprendre une AP.

Ce rapport présente l'évaluation formative du projet « Pas à Pas » avec délégation médicale, réalisée par l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive (IUMSP) et son Centre d'Evaluation et d'Expertise en SANTé publique (CEESAN) sur mandat de Promotion Santé Vaud.

1.2 Les méthodes

En concertation avec les mandants et le groupe d'accompagnement de l'évaluation, les questions d'évaluation ont porté sur plusieurs points dont l'utilité de la délégation médicale du point de vue des acteurs concernés (médecins, bénéficiaires, spécialistes en APA), les impacts déclarés de la prestation « Pas à Pas » sur la pratique des médecins et sur les habitudes en matière d'AP des patient-e-s et enfin sur les conditions cadres qui favoriseraient l'intégration de « Pas à Pas » dans un réseau de soin ainsi que son développement ailleurs en Suisse.

La méthodologie proposée pour répondre aux questions d'évaluation combine plusieurs sources d'information et mixe les approches qualitatives et quantitatives. Elle comporte :

- une revue de littérature avec un focus particulier sur les expériences réalisées dans d'autres pays et/ou autres programmes en Suisse présentant des analogies ;
- des analyses secondaires des données disponibles, tant quantitatives (indicateurs de suivi du projet « Pas à Pas ») que qualitatives (documentation relative au projet) ;

- une étude auprès de médecins de famille (MdF) ayant utilisé les prestations de « Pas à Pas » et auprès de médecins « non exposés », c'est-à-dire ne connaissant pas le projet. Elle comprend la réalisation d'un groupe focus et de trois entretiens téléphoniques ;
- une étude auprès de patient-e-s ayant testé les prestations de « Pas à Pas » sur délégation du médecin et auprès de ceux n'ayant pas testé la prestation. Elle comprend la réalisation de 2 groupes focus ;
- une étude auprès des trois spécialistes en APA impliqués, consistant en la réalisation d'un entretien de groupe ;
- une étude auprès de huit informateurs et informatrices clés afin d'identifier les conditions cadres qui favoriseraient l'intégration de la prestation « Pas à Pas » dans le réseau de soins.

1.3 Les principaux résultats

Utilité de la délégation médicale

La délégation médicale de l'AP est perçue comme très utile par l'ensemble des médecins interrogés. C'est un outil supplémentaire qui permet d'aborder plus facilement la question de l'AP avec les patient-e-s et qui représente une solution concrète à proposer à ces derniers/dernières. Cependant, une série de prérequis paraît nécessaire pour accroître le potentiel du projet : les médecins doivent être bien informés au sujet du projet, et pouvoir s'appuyer sur un support de présentation. Ils seront également plus enclins à proposer une prestation n'engendrant pas de coût pour leurs patient-e-s et perçue comme pérenne et soutenue par les pouvoirs publics.

Perception des patients quant à l'utilité de la prestation et la qualité de la prise en charge

L'ensemble des bénéficiaires interrogé-e-s ont jugé très utile la prestation « Pas à Pas », notamment comme soutien motivationnel pour intégrer une AP dans la vie de tous les jours ou après une convalescence. Les bénéficiaires apprécient d'avoir un interlocuteur qui les accompagne dans cette démarche pour faire un peu plus ou différemment selon leurs envies et possibilités, tout en valorisant ce qu'ils/elles font déjà. Ceci par opposition à l'atmosphère perçue comme intimidante des salles de fitness.

Les bénéficiaires ont souligné les qualités des spécialistes en APA : l'empathie, le professionnalisme, les bonnes connaissances du corps humain et de son fonctionnement et les compétences relationnelles.

Perception des spécialistes en APA quant à l'utilité de la prestation et de leur formation spécifique

Pour les spécialistes en APA, la prestation « Pas à Pas » avec délégation médicale est particulièrement utile et pertinente pour encourager et soutenir les bénéficiaires à se remettre en mouvement. Le projet « Pas à Pas » constitue pour les spécialistes en APA un terrain d'expérimentation « en conditions réelles » des compétences acquises au cours de leur formation

initiale et facilite un processus d'apprentissage et d'amélioration continue de leur prestation. Les lacunes ressenties par rapport à leur formation universitaire en APA ont été comblées en suivant des formations continues de quelques jours en entretien motivationnel et en gestion de projet.

Point de vue de la littérature scientifique actuelle concernant l'efficacité de la délégation du conseil en activité physique pour promouvoir cette dernière auprès des patients

La littérature scientifique identifiée parle en faveur d'un effet favorable de la délégation de l'AP sur la quantité d'activité physique pratiquée par les patient-e-s, mais cet effet est le plus souvent considéré comme modeste. Il faut cependant mentionner que peu d'études ont évalué l'efficacité de différents schémas de prescription de l'AP sur l'amélioration de la participation à l'AP des adultes sédentaires et encore plus rarement sur les effets en termes d'amélioration de l'état de santé. La littérature montre également la difficulté de réaliser des mesures fiables dans le domaine de l'AP.

Impacts déclarés de la prestation « Pas à Pas » (les effets désirés ou pas) sur la pratique des médecins

La prestation « Pas à Pas » a pour principal impact sur la pratique des médecins de les encourager à parler plus systématiquement du mouvement. Le bon de délégation à leur disposition constitue une prescription concrète qu'ils peuvent proposer à leurs patient-e-s. Cela implique cependant pour les médecins de prendre du temps pour aborder la question du mouvement et pour présenter, même brièvement, l'intérêt de « Pas à Pas » pour le/la patient-e et en quoi consiste cette prestation.

Un des effets, qui a surpris les spécialistes en APA, concerne le nombre important de patient-e-s délégué-e-s ayant un problème de santé mentale (ex. : dépression) ou relativement actifs/actives mais souffrant de solitude. Consciemment ou inconsciemment, les médecins semblent voir un intérêt additionnel dans la prestation « Pas à Pas » pour aider leurs patient-e-s à sortir de l'isolement.

Impacts déclarés de la prestation « Pas à Pas » (les effets désirés ou pas) sur les habitudes en matière d'activité physique des patients

Les bénéficiaires de « Pas à Pas » interviewés s'accordent sur le fait qu'ils bougent davantage soit parce qu'ils ont repris une activité physique soit parce qu'ils ont augmenté l'intensité de leur AP. Ils suivent les pistes proposées par les spécialistes en APA qui leur permettent de faire une activité physique correspondant à leurs envies, à leurs besoins et à leurs capacités. Le fait de se sentir encouragé-e-s et de bénéficier d'un suivi ainsi que d'échanges réguliers avec le spécialiste en APA contribuent à la reprise de l'AP.

Un des effets non attendu observé concerne - dans certains cas - le conditionnement de la reprise ou de la poursuite d'une AP à la relation établie avec le/la spécialiste en APA. Ceci pourrait avoir des conséquences sur le maintien de l'AP, voire même sur le moral de ces personnes au moment de l'arrêt du suivi.

Principales observations et adaptations réalisées lors de la mise en œuvre du projet

Les principales adaptations réalisées lors de la mise en œuvre du projet ont eu trait à l'amélioration et à la simplification du bon de délégation à l'aide de la méthode PDCA. La phase pilote a également permis de mettre en évidence l'utilité d'un flyer à destination des patient-e-s et d'un dépliant pour les médecins afin de faire la promotion de la prestation et du rôle des spécialistes en APA.

Evolution de la prestation « Pas à Pas » depuis l'amélioration du bon de délégation avec la méthode PDCA

Fin 2015, le projet pilote débutait avec la participation de 14 médecins de la PMU et de 2 spécialistes en APA. Deux ans plus tard, avec l'ouverture du projet sur tout le canton, le nombre de MdF contactés a été multiplié par six et trois spécialistes en APA sont employés (1 EPT). Le nombre de bons de délégation a fortement augmenté passant de 6 à 198 bons en septembre 2017. Il en va de même pour le nombre de bilans réalisés qui ont crû de 5 à 152 bilans.

Un partenariat avec le service de Psychiatrie communautaire du CHUV a été mis en place en septembre 2017.

Conditions cadres qui du point de vue de différents acteurs (médecins, patients, responsables de réseaux de soins, etc.) favoriseraient l'intégration de la prestation « Pas à Pas » dans le réseau de soins

- Le remboursement de la prestation par la LAMal ou les assurances complémentaires ;
- Un modèle de financement mixte qui devrait, dans l'idéal, être mis en œuvre avec différents partenaires afin de financer de manière pérenne tout ou partie des postes des spécialistes en APA du projet ;
- La démonstration de l'efficacité de la prestation « Pas à Pas » (evidence based). La prestation devrait par ailleurs être facile et rapide à mettre en œuvre au cabinet, bénéfique pour les patient-e-s et « bénéfique » pour le médecin ;
- L'importance de la gratuité de la prestation ;
- Intégration de la prestation « Pas à Pas » dans un cadre global de prévention dans le domaine des soins ;
- L'accessibilité géographique de l'AP ;
- La reconnaissance du métier de spécialiste en APA ;
- Un changement des représentations de l'AP auprès de la population générale.

Recommandations à tirer de ce projet pilote dans la perspective de la mise en place d'un projet similaire ailleurs en Suisse

Le déploiement de projets similaires en Suisse est étroitement lié aux conditions cadres énoncées précédemment. Il s'agit par conséquent de :

- Définir une population cible ;
- Opter pour un mode de financement permettant la gratuité - ou la quasi absence de coût ;
- Opter pour un mode de financement privilégiant la pérennisation ;
- Développer et renforcer le rôle de l'association des professionnels en APA ;
- Promouvoir le métier de spécialiste en APA et la prestation « Pas à Pas » auprès des MdF et des patient-e-s ;
- Anticiper les potentiels rapports de forces avec les professionnel-le-s de la santé en lien avec le mouvement ;
- Développer une stratégie de promotion de la prestation et de communication auprès des médecins ;
- Associer la FMH aux réflexions concernant l'extension du projet ;
- Changer les représentations de l'AP auprès de la population générale.