

UNIVERSITE CLAUDE BERNARD – LYON 1
FACULTE DE MEDECINE LYON EST.

**LES REPRESENTATIONS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE
CHEZ LES PATIENTS DIABETIQUES DE TYPE 2**

ETUDE QUALITATIVE

MEMOIRE D'INITIATION A LA RECHERCHE

Brigitte CARREZ-CONFESSON, interne en Médecine Générale, 5^{ème} semestre
Semestre Hiver 2013/2014

Maîtres de stage : Dr Agnès AILLAUD, Dr Georges MEYER

Tuteur : Dr Corinne PERDRIX

TABLE DES MATIERES

1. INTRODUCTION (contexte, Objectifs)	3
2. METHODE	3
2.1. type d'étude	3
2.2. population	3
2.3. entretiens	4
2.4. bibliographie	4
3. RESULTATS	4
3.1 Caractéristiques des participants	4
3.1.1. Sexe	4
3.1.2. Age	4
3.1.3. Profession	5
3.1.4 Ancienneté et complications du diabète	5
3.1.5. Co-morbidités	5
3.1.6. IMC	5
3.1.7. traitement anti-diabétique	5
3.1.8. dernière HBA1c	5
3.1.9. Praticien assurant le suivi du diabète	5
3.2. Analyse transversale des entretiens	6
3.2.1. Définition de l'activité physique et de l'activité physique régulière	6
3.2.2. Rôle de l'activité physique	9
3.2.3. Motivations à la pratique de l'activité physique	13
3.2.4. Freins à la pratique de l'activité physique	17
3.2.5. Ressenti vis-à-vis des suggestions du Plan National Nutrition Santé PNNS	25
4. DISCUSSION	25
4.1. Méthode	26
4.2. Résultats	26
5. CONCLUSION	30
6. BIBLIOGRAPHIE	32
7. ANNEXES	33
7.1 ; Canevas d'entretien	33
7.2. entretiens	34
7.2.1. M1	34
7.2.2. M2	39
7.2.3. M3	46
7.2.4 M4	54

1. INTRODUCTION (contexte , objectifs)

Le guide de l'INPES « la santé vient en bougeant » (1) outil d'information visant à la mise en œuvre du PNNS (Plan National Nutrition Santé) (2) recommande une activité physique comparable à une marche rapide de 30 minutes par jour pour réduire le risque de mortalité toutes causes confondues et notamment le risque cardio-vasculaire.

L'activité physique, associée à des règles diététiques adaptées, doit être , selon les recommandations de l'HAS de Janvier 2013 sur le diabète (3) la première ligne de prise en charge du diabète de type 2 avant de passer à une thérapie médicamenteuse.

Pourtant , l'étude ENTRED (4) montre que, selon les médecins, les principales difficultés d'éducation des patients diabétiques portent sur l'adhésion aux consignes d'alimentation (65%) et d'activité physique (64 %) , et que seulement 17 % des diabétiques de type 2 souhaitent une information sur l'activité physique.

Les consultations dans les cabinets des 2 maîtres de stage mettent en évidence de façon récurrente cette difficulté d'adhésion aux mesures d'activité physique recommandées.

L'objectif de ce mémoire est de connaître les représentations qu'ont les diabétiques de type 2 de l'activité physique dans la prise en charge de leur santé.

2. METHODES

2.1. Type d'étude

Une étude qualitative phénoménologique avec entretiens semi-dirigés a été menée auprès de 4 patients suivis par mes 2 maîtres de stages , médecins généralistes de cabinets semi-ruraux de la Drôme.

2.2 population

Les participants avaient tous un diabète de type 2 mais pouvaient avoir d'autres comorbidités.

Recrutement

Chacun des 2 maîtres de stage a choisi 2 patients de façon à avoir la plus grande diversification possible de profils .

Le consentement à la participation à cette enquête a été préalablement recueilli auprès des patients par téléphone.

2.3. entretiens

Les entretiens ont tous eu lieu au domicile de chacun des patients, selon leur choix, après qu'il leur ait été proposé de se rencontrer à leur convenance chez eux ou au cabinet de leur médecin.

Nous avons proposé aux interviewés des entretiens semi-dirigés, avec des questions ouvertes, permettant de requérir des informations les plus complètes possibles et des questions de relance ouvertes ou fermées,

Les entretiens ont duré 15,29 mn pour l'un, de 24 à 28min59 pour les 3 autres, et ont été enregistrés.

Ils ont été retranscrits mot à mot.

Chacun des maîtres de stage a relu 2 des analyses longitudinales et l'analyse transversale

2.4. Bibliographie

Les mots clés utilisés ont été diabet* type 2 activité physique ; un filtre chronologique a été utilisé pour ne retenir que les thèses postérieures à 2000 ; de plus, pour des raisons pratiques, seuls les documents disponibles gratuitement en version électronique ont été retenus. Les moteurs et sites de recherche utilisés ont été : le sudoc, la banque de données de santé publique, pubmed, et Google Scholar pour accéder à la version intégrale et gratuite des données trouvées sur les sites pré-cités

3. RESULTATS

3.1. Caractéristiques des participants

3.1.1 Sexe

Parmi les patients interrogés se trouvaient 2 femmes (M1 et M4) et 2 hommes (M2 et M3)

3.1.2. Age

Ils avaient 46 (M4), 54 (M2), 78 (M3) et 80 ans (M1)

3. 1.3 Profession

Deux d'entre eux, M1 et M3 étaient retraités, et exerçaient avant respectivement les professions de commerçant et d'informaticien ; M2 était au chômage, et avait exercé la profession de cuisinier puis d'agent de sécurité ; M4 était assistante maternelle

3.1.4. Ancienneté et complications du diabète

Leur diabète avait été diagnostiqué de 5 à 18 années auparavant , 18 ans pour M1 , 9 ans pour M2 , 10 ans pour M3 , 5 ans pour M4

Seul M3 avait une rétinopathie diabétique

3.1.5. Co-morbidités

2 d'entre eux, M3 et M4 avaient de l'hypertension artérielle

L'un, M3, avait une hypercholestérolémie traitée

M 2 avait un tabagisme actif , M1 un tabagisme sevré depuis seulement 2012

M1 était traité pour angor

3.1.6. IMC

L'IMC allait de 21,5 à 31,5 ;

21,5 pour M1, 28,3 pour M2, 25 pour M3, 31,5 pour M4

3.1.7. traitement anti-diabétique

Tous étaient sous anti-diabétiques oraux , M2et M3 sous Metformine seule, M1 et M4 sous Metformine et Glimépiride.

3.1.8. dernière HBA1c

M1 : 7,4 ; M2 : 6,3 ; M3 : 7,8 ; M4 : 8,4

3.1.9. praticien assurant le suivi du diabète

tous étaient suivis par leur médecin généraliste pour leur diabète

3. 2. Analyse transversale des entretiens

3.2.1. DEFINITION DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

Les gestes et petits travaux de la vie quotidienne, une activité physique en soi

M3 : « L'matin , c'est toujours moi qui fais l'café, j'me lève vers 7h ½ environ, 8 h des fois, 7h ½ j'fais le café, j'ouvre les volets, j'fais un peu d'activité, oui, j'allume la cheminée, euh bon.., »

« oui, j'vais chercher du bois derrière la maison, tous les 2 jours, j'en amène là au pied, de façon qu'on a qu'à ouvrir la porte là, puis on a, tout de suite on a l'bois. Moi, je fais 10 aller-retours à ce moment-là »

M2 :« Quand y a les beaux jours, j'sors quand même plus, j'm'occupe de mon jardin, j'm'occupe de, je bouge, plus que l'hiver, ça c'est clair »

M1 : « je vais faire mes courses, (...) , je vais aux magasins à pied »

L'activité physique commence même dès lors qu'on n'est pas assis

M3 : « J'avais un métier très prenant, et , j'étais cuisinier avant , donc j'faisais des journées de folie, et donc j'étais debout toute la journée »

La marche, l' activité physique première

Quand on l'interroge sur la définition de l'activité physique régulière, notamment celle que lui a recommandé son médecin, M1 répond « ben, j'sais pas moi, moi j'pense que c'est la promenade »

M4 : « le fait de marcher c'est sûr que ça fait du bien ».

Relancée sur son affirmation selon laquelle la marche , ça fait donc diminuer l'hémoglobine glyquée, M4 enchaîne « ah oui , c'est plus la marche, parce que j'ai un vélo d'appartement

même, euh.. ça m'fait pas pareil que la marche (..) , parce que moi quand j'avais marché j'avais perdu du ventre , mais bon, du vélo , j'perds pas de ventre »...

Interrogés sur la définition d'une activité physique régulière , tous font référence à la marche (développé ci-après)

...parfois par défaut

M1 : *« j'peux pas faire de gym, j'peux pas faire de sport , alors euh, je pense que la marche c'est c'qu'il me faut le plus »*

L'activité physique, un rite, ou la garantie de l'assiduité

M1 : *« c'est comme ça quoi, c'est dans mes habitudes de sortir mon chien »*
« (je marche) oui, tous les jours , le matin, l'après-midi, voilà, le soir à 9 h , j'le ressorts un p'tit peu mais juste en face c'est pas beaucoup , mais l'après-midi, j'le sors de 3 h à 4h1/2, et le matin de 10h à 11h 11h 1/2, voilà, je marche beaucoup »

L'activité physique régulière : notion d'un seuil minimal de durée, et d'un seuil minimal de fréquence et d'intensité inversement proportionnels

M4 : *« à la marche j'vais très vite hein, c'est 1/2 heure actif hein »*
« ce serait tous les jours normalement, ou tous les 2 jours à peu près, minimum 30 minutes »
« j'fais une heure de tennis toutes les semaines »

M2 : *« c'est une bonne 1/2 heure de marche à pied, ou une bonne 1/2 heure de course, ou faire du vélo ; voilà, faire un match de foot de 80 à 60 minutes ; si on en fait un toutes les semaines j'peux appeler ça faire une activité physique, mais si on en fait un tous les 2 mois ou 3 mois, c'est plus de l'amusement que de l'activité physique »*

Interrogé sur ce qu'est d'après lui une activité physique régulière, M3 répond « *ah euh paraît-il, 20 minutes par jour, 20 minutes par jour mais à marche euh, à marche assez forcée quoi* »

Mais il a bien conscience que le type de marche qu'il fait ne correspond pas tout à fait à cette définition et ajoute immédiatement :

« *Parce que moi, j'marche plutôt doucement, j'suis pas un marcheur, j'suis pas un marcheur* »

Mais il insiste sur le fait que l'intensité de l'effort compense la durée ou la fréquence « *ben c'est-à-dire, y a des jours où je vais monter là-haut, ça monte quand même, ça fait bien combien de dénivelé ? 60, 70 mètres, 100 mètres pas loin* »

L'activité physique régulière, une recommandation du médecin

M1 : « *l' Docteur M. m'a dit de marcher beaucoup du fait que ça peut agir sur mon diabète* »

M2 : « *Lui (le médecin traitant), il m'a dit de marcher, il m'a dit faut marcher au moins ½ heure ..par jour* »

« activité physique-alimentation »: une entité, dont les 2 composantes se compensent l'une l'autre autant, ou plus, qu'elles ne s'associent dans un même but

Quand on leur parle activité physique, les interviewés dévient souvent sur l'alimentation comme si ces 2 composantes étaient indissociables dans leur esprit.

Interrogé sur le rôle de l'activité physique sur la prise en charge du diabète, M3 qui répond spontanément qu'il « *vit bien son diabète* », fait un long développement sur les sucres rapides qu'il mange malgré sa maladie et sur la diététicienne qu'il est allé voir pour avoir des conseils de prise en charge de son diabète ;

M2 : « *on m'a dit faut faire très attention parce que vous êtes assujetti au diabète (...). Donc je fais très attention. Après c'est vrai que tant que j'ai eu travaillé, j'm'en suis pas préoccupé, parce que j'avais cette activité de travail qui faisait que j'avais des journées de folie et tout,*

mais c'est quand j'suis tombé malade que en fin ce compte, j'me suis aperçu que les deux se corrélaient, parce que la mauvaise nourriture, en tant que cuisinier, on mange de tout, on mange bien hein ? euh, et le fait est que, après, ben voilà j'ai fait attention »

A un autre moment, au sujet des affiches incitant à prendre l'escalier « *Oui , ça peut être intéressant, mais (...) y a rien derrière, y a rien. Tandis que , y aurait faites du sport, mangez bien, mangez sain, mangez 4 ou 6 fruits par jour (..) , puis il poursuit sur le thème des problèmes financiers liés à l'alimentation et la difficulté à se nourrir sainement l'hiver.*

3.2.2. ROLE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

L'activité physique comme régulateur pondéral

M2 « *ah ben quand je travaillais et que j'marchais beaucoup, ça m'avait fait du bien, oui, c'est sûr, ... perte de poids... »*

M4 :«*Moi quand j'avais marché, j'avais perdu du ventre »*

... ou au moins un moyen de se réconcilier avec son image corporelle

M4 : (l'activité physique a une importance...) « *au niveau du ventre, j'avais pas perdu de poids, mais j'ai perdu du ventre » ...*

L'activité physique comme régulateur de l'humeur , anxiolytique

M2 : « *ah ben quand je travaillais et que j'marchais beaucoup, ça m'avait fait du bien, oui, c'est sûr, ... perte de poids, j'étais beaucoup mieux, pas angoissé, moins à rester à la maison, j'sortais plus souvent, j'allais en ville »*

M4 : « Ben j'suis mieux dans ma peau aussi, ah oui ; c'est vrai qu'on est mieux dans notre peau quand on marche comme ça hein ; même si j'arrive, que j'suis fatiguée , j'bois un grand verre d'eau et après, ça va, ça va super bien quoi ! »

Alors qu'on lui demande d'explicitier, elle poursuit « ben c'est vrai que j'suis dans la maison toute la journée moi, avec les enfants, donc le fait de sortir ça fait du bien hein ; bon, les filles, la grande, elle est les $\frac{3}{4}$ de l'année sur Grenoble, l'autre elle est à l'école, donc c'est vrai que c'est » ; long silence et regard ému, presque au bord des larmes...

M4 toujours, parlant du tennis qu'elle pratique : « Oui oui ça aide au niveau du mental. Moi, ça m'aide beaucoup (...) C'est un plaisir d'aller au tennis , j'aurais jamais cru ça »

Un rôle sur l'amélioration du diabète, reconnu ou supposé

M4 : « Ça aide à améliorer le diabète hein..., parce que là, ça fait quelque temps que j'ai pas marché, et je sens que , j'pense que ça va être assez haut, mais c'est vrai que l'été dernier, j'ai pas mal marché et , et le diabète avait bien baissé hein »

M3 : « ben il paraît qu'ça a un rôle, mais moi l'diabète euh, j'le vis normalement »
« oui, ça doit probablement avoir une influence, je reconnais ça (...) . A.(son médecin traitant), elle dose plus la glycémie tous les matins , elle dose l'hémoglobine glyquée, qui donne les 2, 3 derniers mois en principe, hein , et c'est là que j'étais remonté (fait allusion à l'arrêt des marches régulières qu'il avait entreprises à une période)

M2 dit ne pouvoir apprécier le rôle de l'activité physique sur le diabète : « Ben, j'suis à peu près régulier au diabète, j'ai pas beaucoup de fluctuations, parce que j'fais attention, comme j'ai eu un gros pépin, donc j'fais attention , j'prends bien mon traitement , si j'peux marcher , je marche un peu, j'en abuse pas, mais je fais attention »

En revanche, il a bien retenu que son médecin lui a dit que ça pouvait agir sur son diabète

...**voire, un rôle qui serait même discutable**

M2 : « *est-ce que ça fait du bien par rapport au diabète, parce que bon, après quand on fait une activité physique, faut se renourrir derrière* »

L'activité physique reconnue aussi ou plus importante que les médicaments

M 3 en a conscience : « *C'est ce qu'elle m'a dit d'ailleurs, A. . L'autre jour, elle m'a dit quand j'avais 6,7, elle m'a dit si vous continuez comme ça, j'arrête les médicaments. Peut-être que ça me suffirait, si je marchais tous les jours, si je montais tous les jours chez D., le gars qu'a la ferme là-haut* »

A la question « *quelle place a selon vous l'activité physique par rapport aux médicaments ?* », M4 répond « *plus important j crois* » ; cependant, elle ignore que l'H.A.S. recommande comme première ligne de traitement lors de la découverte d'un diabète l'amélioration des règles diététiques et l'activité physique

M2 dit savoir que la 1^{ère} ligne de traitement recommandée, ce sont les règles hygiéno-diététiques

Une totale ambivalence entre le rôle supposé de l'activité physique et le ressenti, entre le rôle supposé et la pratique

M3 : « *Oui, mais ça je sais, c'est vrai, j pense que l'activité physique me fait du bien, je pense que ça m'fait du bien, tout l monde le dit* »

Lorsqu'on lui demande en quoi la marche lui fait du bien « *oh non j me sens pas mieux non, au contraire, quand j arrive j suis fatigué (rires), non j peux pas dire que ça me fasse du bien, mais ça doit me faire du bien, ça doit me faire du bien parce que ça me, ça m active la circulation, euh, j elimine plus, bon euh, encore que quand on va là-haut je reviens pas en transpiration non. Je reviens bon, mais , je pense que ça me fait du bien puisque les gens disent que ça fait du bien* »

M2, alors qu'il énumère dans les effets bénéfiques de l'activité physique la perte de poids, nous dit ailleurs sur le rôle de l'activité physique : *« J'sais pas c'que ça pourrait m'apporter, si , p't-être un petit peu moins lourd, un p'tit peu plus svelte... est-ce que ça fait du bien par rapport au diabète , parce qu'après , quand on a fait une activité physique , c'est qu'après on a toujours une fringale... »*

A la question pensez vous que l'activité physique soit utile pour votre diabète, M1 nous dit : *« ah oui, ah oui, ah oui, quand je sors pas euh je mes sens pas bien, je sors je suis mieux, je ..j'ai l'impression que je s'suis mieux quoi. »* ; invitée à préciser, elle poursuit : *« ben, j'vais bien quoi, j'vais bien, voilà » « j'me rends pas compte, j'peux pas vous dire »* . Alors qu'on la « met sur la piste », en poursuivant : *« est-ce que cela vous a permis de diminuer vos traitements ? » « Non, non, j'prends toujours la même quantité de médicaments (...). J'ai eu l'insuline pendant 2, 3 mois, parce que j'avais trop de diabète (...) et puis on l'a arrêtée parce que ça avait baissé »*

« j'sais pas (pourquoi ça avait baissé), j'peux pas vous dire ».

Quand on lui demande alors si elle marchait plus à ce moment-là, elle nous dit *« j'ai p't-être plus marché, possible. »*

On sait cependant par son médecin traitant et son dossier que l'insulinothérapie qui avait été introduite pendant 6 mois sur une décompensation progressive du diabète a pu être durablement arrêtée après qu'elle ait repris une activité physique régulière

M3 reconnaît les bienfaits supposés de l'activité physique, et dit *« mais moi, j'préfère bouquiner là, sur l'canapé »*

L'activité physique , un rôle socialisant, un moyen de sortir de l'isolement physique et psychologique

M2 : *« ça aère l'esprit, ça aère tout »*

« (c'est un moyen) voilà oui, de sortir de mon quotidien, oui,

A propos du foot qu'il pratique en tant qu'entraîneur bénévole « j'ai dit ça peut me faire du bien, déjà de rencontrer des gens, de revoir des personnes, de plus être dans, dans ma p'tite maison à rien faire, et en plus y a le côté bénévole, qui fait que ça m'plaît aussi.../...

M4 : « *c'est un plaisir d'aller au tennis, on est une bonne équipe, avec des dames qui ont à peu près mon âge, alors... euh, si c'est ...* (sourire de grande satisfaction)

Quand le sport redonne une responsabilité, un rôle social et éducatif valorisant,

M2, toujours à propos de son activité de foot : « *.../... j'suis bénévole pour les gamins, pour les jeunes. On leur apprend des choses, première chose que j'ai faite avec les gamins, on dit bonjour, les gamins ils arrivaient ils prenaient le ballon, ils allaient jouer. J'ai dit non les gars, on est là, on dit bonjour et tout ça, y a des trucs que j'inculque à mon fils, pareil, il a 18 ans maintenant, mais bon, j'ai fait pareil avec lui, et là, j'fais pareil avec les gamins, mais j'sais que ça m'fait du bien* »

3.2.3. MOTIVATIONS A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

L'activité physique pour un mieux-être global

M4 : « *c'est vrai qu'on est mieux dans notre peau quand on marche comme ça hein ; même si j'arrive, que j'suis fatiguée , j'bois un grand verre d'eau et après, ça va, ça va super bien quoi !* »

M1 : *quand je sors pas je me sens pas bien ; je sors, je suis mieux, je ..j'ai l'impression que j'suis mieux quoi* » - « *c'est-à-dire ?* » -« *Ben, que j'vais bien quoi, que j'vais bien ; voilà* »

M2 : « *Ah quand je travaillais et que je marchais beaucoup , oui ça m'avait fait du bien* »

L'amélioration du diabète , une motivation rare mais présente

Quand on lui demande ce qui la motive à faire de l'activité physique, M4 répond sans hésiter : « *ben, faire baisser mon taux de, de diabète.../...* » Mais elle est la seule à citer cette motivation.

La compensation des excès alimentaires plus ou moins occasionnels

M4 : « ..puis c'est vrai que là y a eu les fêtes, donc on a mangé des chocolats, des gâteaux, des , donc euh (rires) »

La recherche de lien social et/ou familial

M4 : « Mes parents marchent beaucoup aussi, j'veais marcher avec eux ;

Concernant le tennis : « en plus, on est une bonne équipe, avec des dames qui ont à peu près mon âge », « ben, on est plusieurs, on discute, quand on a fini , on s'retrouve dehors, alors on discute un petit moment de nos problèmes, de , c'est vrai que les filles, elles sont devenues mes amies »

« j'marche avec une amie aussi, qui fait du tennis avec moi .., et puis j'ai ma deuxième fille qui vient avec nous »

Pour M2, la recherche de l'échange est une vraie motivation et le plaisir de commnuiquer fait oublier l'effort :

« à plusieurs, si tu fais des mouvements, tu peux toujours parler, tu peux rigoler. Faire de la gym tout seul ou faire de la marche tout seul dans les bois, euh, à part parler aux oiseaux ou machin, c'est un peu triste quoi . Je sais que j'préfère avoir quelqu'un ; moi, patrouiller à deux quand je travaillais, on faisait dix kilomètres à deux, mais on voyait pas le temps passer, parce que tout en marchant on parlait, de n'importe quoi, de nos vies à nous, de la vie de tous les jours, mais on parlait et on était entraîné, on s'en rendait pas compte »

(+ propos rapportés ci-dessus § rôle AP)

La stimulation que permet le compagnon de l'activité physique (avec le risque inverse de démotivation quand celui-ci capitule...)

M4, parlant de la piscine : « j'y étais avec ma voisine, et puis bon, elle a arrêté, alors j'ai arrêté »

L'activité physique, l'envie d'un espace à soi

M4 :« on pense plus au boulot , à la maison , je préfère louper une réunion de quelque chose, je m'empêcherai pas d'aller au tennis parce que .., si ma fille arrive un lundi soir à B. avec le car, j'enverrai mon mari la chercher pour pouvoir aller au tennis »

L'émulation, elle-même favorisée par l'appartenance à un groupe social, facteur d'incitation à l'activité physique

Quand on lui demande de préciser en quoi les contacts au travail l'aideraient à faire de l'activité physique, M2 répond « euh, l'émulation, l'émulation, parce que y a les gens qui disent ben tiens moi j'fais ça, ah mais ça serait bien, tiens j'essaye, pis tiens, j'peux venir avec toi voir comment c'est ? euh voilà. Donc euh l'émulation là j'ai pas d'émulation, euh le sport que j'pratique, c'est le sport à la télé. »

L'activité physique par obligation, ou quand un objectif extrinsèque donne un but utile à la marche

- sortir son chien

Pour M1, il s'agit de sortir son chien : cela devient alors un plaisir : « avec mon chien, j'suis obligée de sortir, donc je marche pratiquement 1h 2h par jour »

Lorsqu'on lui demande ce qui la motive à marcher, elle est formelle : « mon chien..., mon chien, sinon, j'sortirais pas (...), je sortirais peut-être, mais p't-être moins longtemps, je sais pas, je ferais moins de promenades certainement, que là euh je me sens obligée de sortir. »

Mais elle ajoute « c'est un plaisir hein, j'aime bien promener mon chien, c'est pas une corvée »

M2 , conscient qu'un animal de compagnie à sortir pourrait être une motivation , regrette de ne pas avoir cette « obligation »

« J'ai pas de chien. J'aurais un chien, je serais obligé de le sortir, d'aller faire des balades. Moi j'vois maman, ça lui a fait du bien de reprendre un chien. Elle a complètement changé. Moi, j'ai des chats. Ils sont casaniers comme moi ; j'ai pas besoin de les sortir »

- accomplir son travail

Pour M2 , parlant de son travail d'agent de la sécurité des voies publiques « *oui,(je marchais) parce que c'était une obligation, on faisait toute la ville à pied, et les alentours pour surveiller, j'étais pratiquement 10 kms par jour. J'ai fait ça pendant un an , par n'importe quel temps, (...)on était obligé en plein été de faire toute l'avenue, en plein cagna, et j'étais pratiquement 10 kms par jour..ça a duré un an , mais pendant un an j'étais bien* »

- L'obligation ultime : rentrer chez soi !

M3 : « *Quand je logeais chez M. (sa compagne), euh, elle habitait au second, j'montais forcément , y avait pas d'ascenseur, j'étais obligé de monter à pied. »*

- L'obligation de faire quelques concessions...

M3 :« *Non, j'marche parce qu'elle (sa compagne)m'oblige à, enfin, tant qu'elle est là, elle me demande si on va marcher, moi j'sais que ça me fait du bien, je sais que j'ai besoin de faire ça, il faut un peu me forcer peut-être, alors quand elle me demande si on monte à la ferme, ben on y va, on y va, moi j'y monte* »

L'activité physique, initialement affaire de volonté

M4 « *C'est une volonté je pense. J'sais pas. D'abord, faut avoir la volonté, et puis une fois qu'on est parti, c'est , c'est l'évidence quoi* »

M1 « *Faut avoir envie. Faut avoir envie de sortir, d'aller quelque part* »

L'intégration sociale, un facteur d'incitation mais en même temps quasiment un pré-requis à la pratique de l'activité physique : la quadrature du cercle

Le lien social, entre motivation et frein à la pratique d'activité physique quand il vient à manquer trop cruellement :

A la question qu'est ce qui pourrait vous inciter à faire plus d'activité physique, M2 répond : « *que je retrouve un travail, ah reprendre le travail parce que c'est vrai que depuis qu'on travaille pas, bon euh (...) mais euh, c'est vrai que quand on côtoie des gens, quand on a des*

rencontres, quand on travaille et que ... , en équipe, on a des contacts ; là moi, (...) bon j'suis un peu coupé du monde, puisque j'ai plus d'vie sociale ou très peu, donc c'qui fait que ben j'suis un peu reclus à la maison,. Moi , j'suis un peu, un peu casanier, et ça fait que je, je vais pas à l'extérieur, si j'ai pas besoin d'sortir d'la journée, je sors pas »

Ou encore : « mais c'est vrai que quand on est tout seul, qu'on a pas de relations, que ce soit un ami, un collègue, et quand on est tout seul, c'est vrai qu'on est moins motivé »

« Non, faire du sport tout seul, la marche encore ça peut aller, mais l'activité, courir, tout ça, tout seul, c'est pas agréable, euh donc je suis un peu bloqué à cause de ça »

3.2.4. FREINS A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

L'activité physique , météo-dépendante

M2 : « Déjà, il faudrait qu'il fasse beau, déjà c'est ça, le temps ; sinon, j'vais m'balader vers l'Herbasse, y a les p'tits chemins et tout, j'y vais plus souvent l'été que l'hiver bien sûr, mais bon, arrivé le printemps, je sors quand même plus. Ah, quand y a les beaux jours, c'est vrai que je sors quand même plus »

M4 : « En ce moment, j'marche pas beaucoup parce bon, déjà vu le temps euh, et puis le soir il fait nuit de bonne heure. » « même l'hiver , bien habillés, s'il fait soleil , on y va aussi hein »

Contraintes familiales et professionnelles

M4 : « Ben j'fais du velo (d'appartement), mais un jour sur deux ou trois, ça dépend des jours quoi ; si j'ai souvent les enfants (ceux qu'elles gardent à titre professionnel), enfin si j'ai les enfants , comme ils dorment pas tous en même temps, j'en fais un heure sur deux ou trois.

Plus loin, concernant l'activité physique en général « mais c'est vrai que moi avec les enfants, j'peux pas, tous les jours j'peux pas quoi, ou alors le soir, quand il fait beau, j'peux aller marcher, mais la journée c'est vrai que c'est pas possible »

Interrogée sur les clubs de marches « y en a un à A., mais A., c'est 2 fois par mois, et S. c'est le mardi après midi et le jeudi après midi. Donc c'est les jours où je travaille. J'peux jamais, j'ai les enfants.... C'est pour ça que je fais une formation pour changer, pour essayer de faire autre chose .. autre chose dans la journée, de l'activité physique (...) et puis le fait de sortir de chez moi pour m'aérer un peu les neurones comme on dit »

« là, on aimerait bien reprendre (la piscine) , mais c'est nos horaires qui nous... parce que quand on finit à 6 heures , d'ici qu'on ait pensé aux enfants, au mari, à tout le monde , euh (rires) »

Les co-morbidités , et leurs traitements, une contre-indication à certaines activités physiques, et une crainte d'en faire trop

M2 : «Pis bon, j'ai la maladie de Berger, donc des fois j'ai des douleurs à mes jambes donc et comme il faut que je fasse attention, j'évite d'avoir des euh, une trop grosse opération physique, pour pas me faire mal.. parce que j'ai cette crainte-là » (...)

Parce que moi si j'prends un coup, comme maintenant avec les traitements que j'ai, j'suis devenu plus ou moins hémophile, si j'prends un mauvais coup (...), là j'prends un bleu tout de suite (...) donc euh j'évite tout ce qui est gros contact »

M1 : « Ben avec mon bras déjà, et puis j'ai des tassements de vertèbres, j'ai 6 tassements de vertèbres, donc la gymnastique j'peux pas trop en faire hein »

L'activité physique n'est pas ressentie comme un besoin en soi, celle-ci n'étant justifiée que par le besoin d'accomplir autre tâche jugée utile (miroir du thème inverse en § motivation, voir ce qu'en dit M2)

Le déni de la maladie

M3 : « *j'le fais pas tous les jours, mais j'ai pas conscience que j'ai, que je suis diabétique pour l'instant, je sens rien, euh, j'ai bon appétit (rires) (...) euh oui, alors j'sais pas, bon alors paraît-il que je suis diabétique* »

Quand la représentation du diabète elle-même devient un frein à la pratique de l'activité physique

M2 : « *Est-ce que ça fait du bien par rapport au diabète. Parce que, après, bon, quand on fait une activité physique, c'est qu'après, on a toujours une fringale ou un truc comme ça, donc faut se renourrir derrière ; déjà que j'fais attention avec ma maladie à ne pas manger n'importe quoi, si après faut que j'me prive parce que y a encore l'diabète, même si j'fais attention, ça va d'venir invivable quoi* »

Un certain fatalisme et le caractère héréditaire de la maladie pour expliquer que ses efforts seraient vains

M3 : « *J'ai pas la gnaque, j'dois dire, j'peux pas dire que j'sois fatigué, presque, un peu si ..* »

« *J'pense que si j'faisais beaucoup, peut-être ça irait mieux, et peut-être que, moi j'peux, moi j'vais vous dire, j'ai 78 ans, moi je considère que si j'meurs maintenant, eh ben je meurs, pis voilà hein. Mes parents sont décédés, j'ai un frère qu'est mort aussi, qu'était diabétique, de type 1, 1 ou 2, ma mère était diabétique, ma mère est morte elle avait 95 ans bientôt, euh je sais qu'elle était traitée pour du diabète un peu (...). Euh, j'ai une sœur qui est plus âgée que moi aussi, moi j'suis une famille de 7, j'ai une sœur qui est, qui est diabétique, ça doit être de ma mère qu'on tient ça, il doit y avoir une origine un p'tit peu héréditaire* »

L'activité physique, un budget, dès qu'on parle d'une activité autre que la marche

M2 : « *Ben disons que si faut s'inscrire dans un club de sport, avec le prix de l'inscription, faut la carte après si y a une carte, il faut s'habiller, c'est les tenues, les trucs comme ça ; c'est sûr qu'au départ ça peut revenir cher ; .../...*

... donc un engagement qu'on ne prend que si on est certain de son assiduité

M2 : « .../... bon, si on est motivé, qu'on a vraiment envie de le faire sur une longue durée, du coup c'est pas cher, mais c'est vrai que de démarrer un truc au départ c'est cher. Moi, j'vois pour le foot là,(...) il a fallu que j'm'achète les baskets, le jogging, les chaussures à crampons, le sifflet, les trucs comme ça, j'en ai eu presque pour 300 euros »

D'autres centres d'intérêt

M3 : *Moi, j'ai une moto moi, alors je circulais tout le temps à moto, là donc maintenant j'en ai une petite (...) de route, même avant j'avais une moto tout terrain et puis une 6.5, 650, puis c'est parti sur une 250 et puis c'est une 125 maintenant*

Manque d'accompagnement de la part du corps médical, manque d'information personnalisée

M2 : « on va vous dire (fait référence au médecin, qu'il a cité auparavant) *faut marcher, oui mais faut marcher quoi ? vite, doucement, longtemps, euh, tout ça, nous les éléments on les a pas* ». On note l'ambivalence puisqu'il rapporte ailleurs que son médecin lui a dit de marcher ½ heure par jour .

M4 : « *Au début j'faisais pas attention, parce que j'étais pas aidée du tout. Là, la diététicienne, j'en avais parlé avec elle parce que je la connais bien, mais c'est vrai qu'on est pas aidé, j'ai jamais eu de document, ou quoi que ce soit par le dr A pour mon diabète.*

« *elle m'avait dit (son médecin traitant) qu'il fallait faire de l'activité, elle m'avait dit bon, moi j'lui avais dit (...) j'faisais du vélo une fois par jour (...) c'était 20 minutes , et puis après j'ai augmenté à ½ heure , mais bon ça s'arrêtait là* »

A propos de l'éducation thérapeutique en hôpital notamment ou dans d'autres structures
« *c'est vrai que moi, j'cherche ce truc-là, la diététicienne euh, en plus je la connais, donc je*

vais retourner la voir pour qu'elle m'explique plein de choses , mais c'est vrai que le fait d'être renseigné sur tout ça, ça nous aide ; j'aimerais bien recevoir des brochures où il y a des .., c'qu'on peut manger tout ça , et les exercices qu'on peut faire aussi. »

M3 : A propos de recommandations du médecin : *« non, je peux pas dire que ça m'encourage »*

M2 : alors qu'il nous dit que oui, son médecin traitant lui recommande de faire de l'activité physique, quand on lui demande des précisions sur les recommandations prodiguées : *«boh, j'sais pas trop ce qu'elle entend »*

L'activité physique ressentie comme une corvée

M2 : *« à l'heure actuelle, j'dirais que c'est une corvée ouais, parce que j'ai plus de goût à faire du sport »*

Pour illustrer ce propos , on pourrait reprendre tous les propos de M2 concernant ce qu'il identifie comme des freins à la pratique de l'activité physique, et qui, lorsqu'ils l'emportent sur les motivations, donnent ce type de ressenti.

3.2.5. LEUR RESSENTI VIS-A-VIS DES SUGGESTIONS DU PNNS

Les affiches dans les bâtiments publics, les entreprises pour inciter à prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur : seuls ceux qui prennent déjà l'escalier nous répondent que cela peut être incitatif.

M4 : *« ouais, ouais, j'pense que dans tous les H.L.M. , les trucs comme ça où y a des ascenseurs, on pourrait marquer prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur, c'est vrai, c'est pas fatigant de monter 3 étages à pied. Moi, c'est vrai que je prends toujours les escaliers. »*

M2 : « *les affiches, ça peut servir, mais les affiches, on va lire une affiche, on va dire oh ben oui d'accord, mais bon, on lit l'affiche c'est pas une obligation ,(...) sur le coup oui on fait attention, mais y a pas de ..y a rien derrière* »

Concernant les clubs de marche, les associations locales pour favoriser l'activité physique : un moteur évident

M2 : « *oui, tout seul c'est difficile , on n'est pas motivé, on n'a rien qui, un groupe de marche à plusieurs oui, ça pourrait être intéressant* »

... à condition qu'on entre dans le cadre de leur fonctionnement :

M1 : *Oui (cela aiderait les gens à avoir plus d'activité physique) mais j'y vais pas. J'y vais pas parce qu'avec le chien, ils me prennent pas (...)* »

M4 : « *ben y en a un à S. c'est 2 fois par semaine , c'est la mardi après midi et le jeudi après midi , donc c'est les jours où je travaille* » , elle ajoute cependant que si les horaires n'étaient pas en dehors des siens , « *oui elle serait prête à y aller* »

Pour M3, cela ne constitue pas une motivation : «*non y a un club dans le coin là, on est encore trop jeune pour y aller, enfin on a trouvé qu'on était trop jeune (rires)* »

Concernant l'utilité des brochures éditées par l'INPES, voire d'autres organismes : des avis radicalement différents

M4 : « *moi, j'aimerais bien recevoir des brochures oui, où y a c'qu'on peut manger tout ça, et les exercices qu'on peut faire aussi* »

M3 , qui reçoit des courriers, des documents du réseau SOPHIA, ne les lit pas toujours , et ne sait d'ailleurs pas très bien quelles informations ils contiennent «*là-dessus, ils disent de marcher, enfin ils disent p't-être de marcher, peut-être ils donnent un régime* »

Concernant la mesure d'activité physique par un podomètre et un carnet d'activité physique : une mesure incitative...

M4 : « oui, j pense que ça motiverait, parce qu'on se dirait il faut qu je marque, mettons que ce soit le médecin qui nous dise de marquer sur un carnet, on serait motivé de marcher et tout, faire du sport pour faire voir au médecin qu'on a fait euh.. oui, moi j pense que ce serait motivant (...) «ça me motiverait aussi de voir tout ce que je fais ; oui, j pense que ça me motiverait aussi »

... aussi bien que modératrice

M2 : « oui, parce qu'on peut quantifier ce qu'on a besoin de faire ou pas », c'est-à-dire que si à une période donnée, on a un peu plus de diabète, parce que l'hiver (...) on mange plus gras(...), c'est vrai que arrivé à un certain moment on sait pas, on marche parce qu'il faut marcher, parce qu'il faut s'entretenir, mais on n'a pas d'élément »

« Le médecin quand il voit le carnet ou il voit le podomètre il dirait là vous avez assez marché là vous en avez fait trop, va falloir baisser parce que ça peut être quelque chose de dangereux »

...voire une mesure inutile

M3 : « non, j'en avais un de podomètre, j'ai une sœur, plus jeune que moi, (... ..), elle avait un podomètre , je sais qu'elle en avait un mais il marche plus ou j'sais pas, enfin elle ne l'utilise plus, et puis elle ne marche plus »

Concernant le « coaching » : oui pour le guide , l'effet groupe

M4 : « oui, parce qu'on nous fait voir ce qu'il faut qu'on fasse et on peut le faire aussi bien chez nous que en salle de sport, et moi, je pense que c'est motivant aussi, oui. »

M2 : *« oui, oui, (ce serait une aide), parce qu'on serait plus enclin à aller vers les gens en disant ben tiens j'suis pas tout seul, et oui du moment qu'y un noyau, un groupe, on y va plus facilement »*

... **Mais le coach peut aussi bien être un proche, un conjoint**

Si M3 n'adhère pas à l'idée du « coach » extérieur, c'est pourtant semble-t-il un peu ce rôle que joue parfois sa conjointe :

« j'marche parce qu'elle m'oblige, tant que je suis là, elle me demande si on va marcher (...) il faut un peu me forcer peut-être , alors quand elle demande si on monte à la ferme, ben on y va, on y va, moi j'y monte »

Et pourquoi pas une activité physique encadrée sur le lieu de travail ?

C'est ce que nous suggère M2 : « mon fils adore le Japon , et la Chine, et j'vois les entreprises, ils ont, comme, les ouvriers s'arrêtent pendant les périodes de travail pour faire de la gym, pour se relaxer(...). Eux, ils font attention à leur santé comme ça(...) C'est vrai qu'ce serait, j'dis pas que ça serait bien, mais euh pas obligé, mais essayer de faire comprendre aux gens que, même en travaillant, prendre une pause de 10 minutes ou ¼ d'heure pour se relaxer ou faire un peu d'étirements ou des trucs comme ça, déjà au niveau des postures dans certaines entreprises ou des trucs comme ça, ça pourrait permettre de faire attention à beaucoup de choses, alors que là non »

A propos des réseaux d'aide à la prise en charge du diabète comme SOPHIA (émanation de la CPAM)

M4 : *Sophia, ça me dit ce que je peux manger déjà, ça me ... je sais plus, y a déjà un p'tit moment que j'y ai lu mais euh, bon j'me rappelle plus, mais c'est vrai que ça m'a aidé pour certains produits à manger »*

Concernant les exercices physiques *« j'ai pas encore reçu. C'est surtout l'alimentation »*

M3 : « *Oui, j'ai eu un ou deux courriers de Sophia* » ; A la question « *que vous apporte Sophia ?* » : « *Rien ; non mais enfin, bon, là-dessus, ils disent de marcher, oui, ils disent p't-être de marcher, peut-être ils donnent un régime, il faut peut-être éviter de manger tel.. trop sucré (...)* ;

« *et le fait que Sophia vous envoie ces courriers, vous pensez que ça vous aide ou pas ?* »
« *je pense que ça m'aide un peu, mais c'est surtout elle (référence à sa conjointe) qui m'em., qui m'aide* »

Toutes ces mesures semblent sans effet sur les patients qui ne sont pas au moins au stade de l'intention...

Tous les propos de M3 concourent à cette analyse , et il le dit très bien : :

« *non, j'suis pas contre ces mesures-là, c'est ça qu'il faut entendre, mais, moi, j'laisse un peu tomber, ça , puis voilà* »

M4, lorsqu'on lui demande ce qu'elle pense de l'efficacité de l'éducation thérapeutique dispensée à l'hôpital :

« *oui, moi, j'cherche de truc-là (..), c'est vrai qu'le fait d'être renseigné sur tout ça, ça nous aide.* »

Mais ajoute « *les autres, après, ça dépend de leur motivation* »

4. DISCUSSION

4.1. Méthode

L'entretien semi directif individuel, et en dehors du cadre du cabinet médical, a permis une liberté de parole intéressante pour le recueil d'un maximum de données.

Le profil des participants est très différent puisque 2 des patients ont moins de 60 ans (et même moins de 50 pour l'une) les autres environ 80 , que 2 sont réputés pratiquer une activité physique , alors que les 2 autres sont assez sédentaires ; ceci permet de faire émerger des éléments de points de vue différents.

Le choix de 4 patients ne permet pas de parvenir à la saturation des données. De plus, le 1^{er} entretien est moins informatif, il n'a duré que 15 minutes au lieu de 24 à 28 pour les 3 autres, du fait notamment du manque d'expérience à ce type d'enquête.

Ceux-ci vivent en milieu rural ou semi-rural, aucun participant n'habite en zone urbaine, où l'offre d'activité physique est plus large, et aurait pu faire surgir d'autres items. Ces 4 entretiens ne permettent donc pas d'arriver à saturation des données.

Les patients ont été interrogés par une seule personne en face à face, et les entretiens enregistrés.

Il n'y a pas eu triangulation des données, mais les analyses longitudinales de chacun des entretiens a été relue par les praticiens maîtres de stage

Lors de l'entretien avec l'un des patients, M3, sa conjointe était présente dans la pièce, occupée à une activité de mots croisés et nous tournant le dos, mais elle s'invitait parfois dans l'entretien pour ajouter des commentaires aux propos de son mari avec une attitude souvent sarcastique vis-à-vis de lui, ce qui constitue un biais.

Le fait que l'enquêteur soit l'interne de leur médecin traitant, et que pour 3 d'entre eux, ils m'aient déjà vu en consultation avec eux, est en mesure de constituer un biais, car ils peuvent se sentir dans une relation patient/médecin, qui influence leur discours.

Cependant pour réduire au maximum le risque de confusion des rôles il avait bien été précisé lors de la prise des rendez-vous et en préambule le jour de l'entretien le but de l'étude, mon rôle dans celle-ci, et il avait été dit expressément que cet entretien n'était en rien une consultation, que je venais vers eux juste pour recueillir leur avis, que je souhaitais exprimé le plus librement.

4.2. Résultats

L'activité physique comprend plusieurs volets permettant une classification en épidémiologie : l'activité physique lors de l'activité professionnelle, l'activité physique dans

les gestes de la vie quotidienne, l'activité domestique, et l'activité de loisirs (y compris la pratique sportive)

On retrouve bien cette large définition de l'activité physique auprès des participants , M3 incluant dans l'activité physique ses gestes du matin , comme rentrer le bois pour la cheminée, M1 ses courses qu'elle fait à pied. M2, nous parle de son activité d'agent de sécurité des voies publiques qui lui permettait de faire 10 kilomètres par jour, mais aussi de son métier de cuisinier qui donnait lieu à « *des journées de folie* », se référant plutôt à la notion de dépense énergétique importante , plus que la notion du modèle « activité physique-état de santé »

Tous citent spontanément la marche pour définir l'activité physique, leurs définitions étant parfois influencées par leur propre niveau de pratique. Ceci est en conformité avec les données de l'expertise collective INSERM (5) , qui montre que les activités les plus populaires sont dans l'ordre la marche, la natation, le vélo. M1 et M4, plus jeunes que les 2 autres patients, citent aussi le football et le tennis, qu'ils pratiquent, et qui sont respectivement les 1ers et 2èmes sports organisés pratiqués en France (5). L'étude de D. Chaumartin sur les connaissances des règles hygiéno-diététiques par les patients diabétiques de type 2 de milieu semi-rural (6) montre aussi que la marche est l'activité physique la plus citée.

Quand on leur parle activité physique , les interviewés dévient souvent sur l'alimentation comme si ces 2 composantes étaient indissociables dans leur esprit, englobant bien le concept global des fameuses « RHD », règles hygiéno-diététiques, et correspondant donc au concept global de « nutrition » tel qu'il s'entend dans le PNNS (alimentation + activité physique) (2)

Ils ont bien conscience de la nécessité d'une fréquence régulière et d'une durée minimale ; de 20 à 30 minutes de marche, tous les jours ou 4 fois par semaine, à bon rythme.

Cette notion leur a souvent été donnée par leur médecin traitant (M1, M2 , M3) ; mais ils regrettent que l'information n'ait pas été assez complète – à moins qu'ils n'aient pas entendu ou voulu entendre le message complet.

On note une ambivalence dans les propos de M2 qui nous dit que son médecin lui a dit de marcher 1/2h par jour de marche rapide , et rapporte plus tard «*faut marcher mais marcher*

quoi, vite, doucement, longtemps, nous les éléments on les a pas ». M3 dit que ces recommandations du médecin ne constituent pas un encouragement. Quant à M4 elle dit « *ne pas être aidée par les médecins* ». Rappelons que l'étude ENTRED (4) montrait que 80 % des diabétiques de type 2 estimaient être bien informés par leur médecin sur leur maladie, mais néanmoins 71 % souhaitaient une information complémentaire. Ils étaient 17 % à souhaiter des informations sur l'activité physique, 42 % à souhaiter une information sur l'alimentation. Les médecins, eux, disaient à 65 % que le principal écueil était l'adhésion des patients aux règles alimentaires et d'activité physique.

Alors les médecins omettent-ils de parler de l'utilité de l'activité physique et ne démontrent-ils pas assez leur influence bénéfique sur l'amélioration du diabète, ou les patients ne retiennent-ils pas les conseils d'activité physique que leur prodiguent leurs médecins parce qu'ils ne sont pas réceptifs à ce discours ?

Cette ambivalence se retrouve à d'autres niveaux :

Notamment entre le rôle supposé de l'activité physique et le ressenti personnel : ces patients reconnaissent des bénéfices à l'activité physique, soit parce que c'est un fait généralement admis (M4 : *Je pense que ça me fait du bien, tout le monde le dit*), soit parce qu'ils constatent qu'en l'absence d'activité physique ils vont moins bien ; ils ne parviennent pas toujours à verbaliser en quoi ils sont « mieux » « ou moins bien », ils ressentent un mieux-être global (*J'veis bien quoi*). Selon le rapport INSERM sur l'activité physique (5), le bien-être global est le premier objectif cité par les pratiquants d'une activité physique.

Ils ne font pas non plus toujours le lien entre la baisse de l'hémoglobine glyquée, la diminution de leurs traitements et la pratique régulière de l'activité physique. Par exemple, concernant M1, on sait par son médecin traitant que l'insulinothérapie qui avait été introduite pendant 6 mois sur une décompensation progressive du diabète, a pu être suspendue après qu'elle ait intensifié son activité physique. Mais on voit bien dans l'entretien que ce lien ne lui apparaît pas évident.

Le rôle de l'activité physique dans la prise en charge du diabète n'apparaît pas évident aux yeux de tous les patients interrogés. Cela constitue une motivation à la pratique de l'activité physique pour un seul des 4 participants.

Le déni de la maladie (comme pour M3) , la relative stabilité de leur diabète (pour M2) , ou les représentations qu'ils en ont, les amènent à remettre en cause l'utilité de l'activité physique régulière , et même paradoxalement à craindre que cela n'entraîne des excès alimentaires nuisibles et du coup d'autres frustrations car d'autres régimes (M2) . M3 invoque un certain fatalisme et le caractère héréditaire du diabète pour justifier que tout cela ne sert à rien.

Les principaux bénéfices de l'activité physique reconnus par ces patients sont la perte de poids , ou en tous cas de graisse abdominale, le rôle anxyolitique et régulateur de l'humeur , et surtout son rôle social .

M2 et M4 mettent en avant combien l'activité physique est associée au lien social : non seulement c'est un de ces rôles, elle permet de sortir de son isolement physique et psychique, d'échanger, et en ce cas rend l'effort « indolore », voire en fait même un plaisir ; mais M2 souligne aussi combien l'intégration sociale est nécessaire à la pratique de cette activité : il faut des amis, des collègues, pour être motivé à faire cet effort. Le rapport d'expertise de l'INSERM (5) sur l'activité physique note deux objectifs à l'entrée dans la pratique sportive physique : le mieux être, et l'affirmation d'une forme de sociabilité par les liens amicaux ou familiaux. Il y est rapporté également que les célibataires avec enfant , les personnes sans travail sont celles qui ont le moins d'activité physique.

L'activité physique pour l'activité physique, c'est difficile. Marcher, pour peu qu'on donne à cette activité un contenu utile (rentrer du bois) rituel, (sortir son chien à heure régulière) ou social (accompagner ou échanger avec des amis, des compagnons d'activité), devient une activité motivante.

Cette activité si elle entre dans le cadre d'un sport collectif en club peut même donner un sens à la vie de tous les jours en redonnant des responsabilités valorisantes, comme c'est le cas de M2 qui n'a plus d'emploi mais est entraîneur de football dans le club de son village.

Les freins à la pratique de l'activité physique sont divers : le mauvais temps, les contraintes horaires professionnelles et familiales, les co-morbidités, le prix si on parle d'une activité

structurée, autant d'écueils qui peuvent en ce cas faire de l'activité physique une corvée . Quand la motivation dépasse ces contraintes réelles, comme dans le cas de M4, la patiente trouve néanmoins la ressource pour une pratique régulière, ou au moins pour un projet de pratique régulière. M4 suit actuellement une formation lui permettant d'avoir une activité professionnelle moins contraignante, elle est prête à faire des aménagements pour avoir une activité comme le tennis qui lui apporte un espace de vie propre.

Les mesures suggérées dans le PNNS pour promouvoir l'activité physique en population générale et auprès des patients souffrant de pathologies chroniques, comme les brochures – type « la santé vient en bougeant » de l'INPES (1)- les affichettes dans les entreprises et les lieux publics , la promotion d'associations locales type clubs de marche, la mesure d'activité physique par podomètre et présentation d'un carnet, le coaching paraissent être des mesures réellement incitatives pour ceux qui sont motivés à la pratique de l'activité physique. De même pour les réseaux comme SOPHIA , réseau d'aide à la prise en charge du diabète émanant de la CPAM.

En fait, il semble que ces mesures trouvent un écho auprès des patients, en fonction de leur stade motivationnel dans leur changement de comportement par rapport à la sédentarité.

5.CONCLUSION

Les entretiens auprès de ces 4 patients diabétiques de type 2 nous permettent d'appréhender les difficultés d'adhésion à la pratique d'une activité physique, telle qu'elle est recommandée d'après le Plan National Nutrition Santé

L'activité physique, représentée le plus souvent par la marche, paraît rarement pratiquée pour elle-même et avec la motivation d'améliorer sa santé ou son diabète. Les caractéristiques propres du diabète, maladie à évolution pernicieuse, et le déni qui en découle parfois ne facilitent sans doute pas la prise de conscience .

Les représentations de l'activité physique évoquées ici nous montrent que celle-ci peut devenir plaisir ou du moins devenir « indolore » quand un contenu plus motivant (mission de travail, animal domestique à sortir, petits travaux) lui est donné ou lorsqu'elle procure une

forme de socialisation. De nombreuses résistances apparaissent, liées aux contraintes familiales et professionnelles , financières, sociales.

Le manque d'information personnalisée de la part des médecins, évoqué par nombre des patients en matière de règles hygiéno-diététiques suggèrent qu'on puisse pour certains utiliser les brochures de l'INPES mis à disposition à cet effet, mais l'ambivalence qu'on note dans le discours nous rappelle que ces recommandations ne seront entendues que si elles sont adaptée au cycle motivationnel des patients

6. BIBLIOGRAPHIE

(1) Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé). La santé vient en bougeant, le guide de nutrition pour tous. Disponible sur site <http://www.mangerbouger.fr>. Elaboré dans le cadre du PNNS, programme national nutrition santé

(2)Oppert JM, Simon C, Rivière D, Guezennec CY. Activité physique et santé, arguments scientifiques, pistes pratiques. Sous l'égide du Ministère de la santé et de l'Institut national de nutrition. 2010. Disponible sur site sante.gouv.fr/les-syntheses-du-pnns.html

(3)HAS Haute Autorité de Santé, Ansm Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé. Stratégie médicamenteuse du contrôle glycémique du diabète de type 2 : recommandation de bonne pratique. Disponible sur <http://www.has-sante.fr> . 2013

(4)Fournier C, Gautier A, Attali C, Bocquet-Chabert A, Mosnier-Pudar, et al. Besoins d'information et d'éducation des personnes diabétiques, pratiques éducatives des médecins, étude Entred, France, 2007. In: Bulletin épidémiologique hebdomadaire, Vol. 42 - 43, p. 460 - 464 (2009)

(5)Inserm (dir.). Activité physique : contextes et effets sur la santé. Synthèse et recommandations. Paris : Les éditions Inserm, 2008, XV- 147 p. -(Expertise collective). - <http://hdl.handle.net/10608/98>

(6)Chaumartin D. Enquête auprès de quinze patients diabétiques de type 2 : état de leurs connaissances et adhésion aux mesures hygiéno-diététiques (Thèse d'exercice : médecine générale) St Etienne : Université jean Monnet Faculté de Médecine Jacques Lisfranc ; 2008

7. ANNEXES

7.1. Canevas d'entretien

Comme je vous l'ai dit par téléphone, je réalise dans le cadre de mes études un mémoire sur l'activité physique dans la prise en charge des patients diabétiques de type 2, et j'aimerais à ce titre vous interroger pour savoir ce que vous pensez à ce sujet.

Mais tout d'abord, si vous le permettez je souhaiterais auparavant avoir quelques renseignements sur vous-même. les entretiens seront enregistrés pour permettre un exploitation de meilleure qualité, mais ils seront anonymisés.

Etes vous toujours d'accord ?

Données socio démographiques et caractéristiques

- Quel est votre âge ?
 - Quelle est votre profession / si retraité quelle était votre profession antérieure ?
 - Depuis quand êtes vous diabétique ?
 - Avez-vous des complications de votre diabète ?
 - Souffrez vous d'autres maladies que le diabète ? poids taille ?
 - Quel traitement prenez vous pour votre diabète ?
 - Par qui êtes vous suivi pour votre diabète ?
-
- Que pensez vous du rôle de d'activité physique dans la prise en charge de votre diabète ?
 - pensez vous que c'est utile ?
 - quelle importance l'AP a-t-elle selon vous dans cette prise en charge, par rapport aux médicaments ?
 - savez vous que d'après les recommandations de l'HAS (hte autorité de santé qui définit des règles de prescription pour les medecins), le premier traitement du diabète, avant les médicaments, c'est une alimentation adaptée et une AP régulière ?
 - est ce que votre medecin vous la recommande ?
 - pour vous c'est quoi une AP régulière » ?
 - quelque chose d'organisé qui passe par l'adhésion à une salle de gym, un club de sport ?....
 - Pratiquez vous une activité physique régulière ?
 - si oui laquelle ?
 - qu'est ce qui vous motive à pratiquer une AP régulière ?
ou qu'est ce qui vous empêche de pratiquer une AP régulière ?
 - est ce un plaisir ? une corvée ?
 - pratiquiez vous une AP, un sport lorsque vs étiez plus jeune ?
 - le faites-vous parce que votre medecin vous a recommandé de le faire ?

- Si oui, quels bénéfices cela a-t-il eu sur votre santé ?
 - cela vous a-t-il permis de diminuer votre hémoglobine glyquée ?
 - cela vous a-t-il permis de diminuer vos traitements médicamenteux ?

- Si oui, qu'est ce qui fait selon vous que c'est difficile pour certains ?

- si non, qu'est ce qui vous aiderait à pratiquer une activité physique régulière ?
 - explications , conférences sur diabète où on aborderait la question de l'AP ds la PEC ?
 - « coaching »
 - participation à groupes de marche , d'activité physique ?
 - suivi rapproché par un médecin , avec carnet d'AP /de marche ? mesure par podomètre
 - incitation dans les lieux publics, les entreprises , les immeubles d'habitation à faire de l'AP ? (affiches incitant à prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur)
 - prix accessibles

- si non , qu'est ce qui, selon vous , motive ceux qui pratiquent une AP régulière ?

7.2. Entretiens

7.2.1. M1

Avant de passer au vif du sujet j'aimerais avoir quelques données vous concernant .

Quel âge avez-vous ?

J'ai 80 ans , je suis née le 23/10/33

Vous vivez seule ? Je vis seule depuis 17 ans , j'ai perdu mon mari en 1996 le 20 février ça va faire 18 ans .

Alors Vous êtes retraitée maintenant , quelle était votre profession avant ?

Je tenais un bar , je l'ai tenu pendantt 27 ans

Et vous êtes diabétique depuis combien de temps ?

Oh je me rappelle pas , mais y a longtemps ; j'me rappelle pas la date mais y lgtps que je suis diabétique hein, oh oui

D'accord Y a plus de 10 ans ? plus de 20 ans ? Oh oui plus de 10 ans , je pense que c'est au décès de mon mari , ça va faire 18 ans à peu près je pense

Est-ce que vous avez des complications de votre diabète ?

Eh ben on n'arrive pas à le stabiliser. On n'arrive pas à le stabiliser ...

Mais vous n'avez pas de complication au niveau des reins ou des yeux ou quoi que ce soit ?

J'ai des complications , je fais beaucoup pipi la nuit , toutes les 2 heures je me lève la nuit pour faire pipi alors que j'évite de boire le soir et tout et... , alors là j'ai mon dossier de diabétique voyez ...

D'accord...eh bien , vous le tenez bien c'est parfait

Je le tiens à jour pour les infirmières parce qu'elles passent le lundi me voir pour me prendre la tension , voir si j'ai pas maigri ou grossi ou autre , et puis voir mon diabète comment il se comporte quoi. Voilà . Là , c'est le docteur là Là j'ai vu sa nouvelle assistante là , j sais pas comment elle s'appelle , j'me rappelle pas , je lui ai apporté l' truc elle m'a dit que ça allait , alors bon

Bon très bien , est ce que vous avez d'autres maladies que le diabète , Mme M1 ?

Ben euh non , à part le diabète , bon si j'ai des problèmes de cœur , j'ai la discotrine (me montre son patch) , des patchs de discotrine ; je prends pour le sang aussi , pour liquéfier le sang parce que on devait m'opérer et on n'a pas pu parce qu'y avait un caillot, et le Dr X a pas pu m'opérer alors y m'a donné pour le sang , euh .. du ... euh .. dopicorel ou j sais pas quoi , enfin bon , j'ai des médicaments ; autrement bon , j'avais des pbls d'intestin , j suis allée voir le Dr Y à Tournon, y m'a rien trouvé , y m'a fait une colo .. coloscopie , donc il m'a trouvé des polypes qu'il m'a enlevé mais c'est tout bon . Bon , à part ça , c'est mon diabète le plus important .

D'accord, savez vous combien vous pesez et combien vous mesurez ?

Je pèse 55 kgs ...

Et pour une taille de ?

Et je dois faire 1,59m – 1,60 m exactement

Et qu'est ce que vous prenez comme traitement pour votre diabète ?

De .. de .. Metformine et Amarel

D'accord ..et qui est ce qui vous suit pour votre diabète ?

Ben c'est l' Docteur Meyer hein . C'est l'Docteur Meyer .

Très bien ... Donc , Mme M1 .. Il a pas voulu m'envoyer à un diabétologue , lui il se sent capable de me soigner et à Tournon c'était mon médecin généraliste aussi qui m'soignait pour l' diabète... Donc j'avais les mêmes médicaments que Meyer me donne actuellement.

Très bien , et alors , , qu'est ce que vous pensez Mme M1 du rôle de l'activité physique dans la prise en charge de votre diabète ? et de votre santé en général ?

Ben je marche beaucoup , je fais beaucoup de marche , avec mon chien , j suis obligée de sortir, donc je marche pratiquement 1h 2 h par jour.

Tous les jours ?

Oui , tous les jours

Tous les jours y compris samedi dimanche ? 7 jours sur 7 ?

Ah Oui .. oui ; le matin , l'après midi , voilà . le soir à 9 heures , j'le ressors un p'tit peu mais juste en face c'est pas beaucoup ,mais l'après midi , je l'sors de 3 h à 4h ½, et le matin de 10 h à 11h 11h ½ euh , voilà , je marche beaucoup ; l' Docteur Meyer m'a dit de marcher beaucoup, du fait que ça peut agir sur mon diabète. Voilà. Mais bon , je fais rien de plus , je vais au club le mardi après midi , le club des Anciens, je joue au cartes, l'après midi, j'y vai

des fois le jeudi aussi , l'après midi, mais bon pas tout le temps, et puis les autres jours de la semaine , je promène.

Bon , très bien , et vous pensez que c'est utile , justement , l'activité physique , pou votre diabète ?

Ah oui , ah oui , oui oui , quand je sors pas euh je me sens pas bien , je sors je suis mieux , je .. j'ai l'impression que j suis mieux quoi .

Mieux , c'est-à-dire ?

Ben ,que j vais bien quoi , que j vais bien. Voilà

D'accord ; donc pour vous c'est important dans la prise en charge de votre santé ?

Oui , oui ..

Vous avez l'impression que ça vous fait du bien ... ?

Oui oui

.....

Hum , et euh d'après vous, quelle est l'importance de l'activité physique dans la prise en charge du diabète par rapport aux médicaments ?

...

Vous le classeriez comment , c'est aussi important , marginal plus important ?

Euh je pense que c'est important , c'est important , ouais .

Est-ce que vous saviez que l'HAS , la haute autorité de santé (c'est l'organisme qui donne les recommandations aux médecins pour soigner les gens), dit que la première ligne de traitement quand on découvre un diabète chez quelqu'un c'est de commencer par améliorer l'alimentation et faire de l'activité physique ? ouuaiset c'est seulement si cela ça ne marche pas , qu'on met des médicaments , vous saviez ?

Oui , mais moi, le régime , je fais pas de régime hein , je mange normalement , euh , très peu d'abord, et je mange normalement ; légumes , féculents , euh , ça dépend quoi , c'que j'ai envie de manger .

Et vous saviez que c'était justement la première ligne de traitement , c'est-à-dire euh qu' avant de donner des médicaments, on essayait de réduire le diabète juste avec l'alimentation et l'activité physique

Oh moi sans les médicaments , j'aurais trop de diabète hein , j'avais s 3 g et quelques ; j'avais 3 g quand je suis tombée là , quand je me suis cassé le bras, et qu'on m'a opérée , qu'on m'a mis une prothèse, j'avais 3 g de diabète ; donc à l'hôpital ils m'ont fait un peu d'insuline pour euh , pour faire tomber le diabète , et si j'prenais pas mes médicaments j'aurais trop de diabète.

Hum, .. et quand le médecin vous dit de pratiquer une activité physique régulière , pour vous ça veut dire quoi une activité physique régulière ?

Ben , j'sais pas moi , moi j'pense que c'est la promenade (:-d)

Ah oui ?

.. j peux pas faire de gym , j peux pas faire de sport euh , alors euh , je pense que la marche c'est c'qu'il me faut le plus ;

Et qu'est ce qui vous motive à aller marcher euh ... ?

Mon chien .

Votre chien ?

Mon chien , sinon j'sortirais pas .

Vous voulez dire que s'il n'y avait pas votre chien pour vous motiver à sortir vous ne feriez pas autant de marche ?

Je ferais beaucoup moins de marche oui , je sors parce que suis avec mon chien , je l'promène... je sortirais peut-être , mais ptêtre moins longtemps, je sais pas , je ferais moins de promenades certainement , que là euh je me sens obligée de sortir.

Oui ,donc vous marchez et vous dites que vous ne pouvez pas faire de gym , de sport Oui.. Pourquoi ?

Ben , avec mon bras déjà, et puis j'ai des tassements de vertèbres, j'ai 6 tassements de vertèbres , donc la gymnastique j'peux pas trop en faire hein ? je vais chez le kiné 2 fois par semaine pour mon bras et puis pour mon dos , pour mes lombaires, donc , voilà, et puis cette semaine j'avais une entorse donc elle m'a soigné une entorse aussi . Hum ..

Vous dites que vous allez beaucoup marcher avec votre chien .Mais pour vous cette activité physique c'est un plaisir ,c'est une corvée ?

Non , non c'est un plaisir hein , j'aime bien promener mon chien , c'est pas une corvée , c'est .. c'est comme ça quoi , c'est dans mes habitudes de sortir mon chien .

Ok , très bien . quand vous étiez plus jeune , vous aviez une activité physique ? vous faisiez du sport ?

Du vélo , j faisais du vélo hum je faisais partie d'un club de vélo et je partais les week-ends , je partais en camping avec le vélo. Voilà . J'faisais des kilomètres et des kilomètres en vélo.

Très bien , et est ce que vous voyez les bénéfices donc de cette marche quotidienne sur votre santé ?

Oh non j'me rends pas compte . , pas du tout .

Est ce qu'il y a des bénéfices sur votre santé d'après vous ?

Je sais pas , j'en sais rien . , j'peux pas vous dire oui , j'sais pas si ça me fait du bien ou pas . J'en sais rien

Est-ce que cela vous a permis, par exemple , de diminuer vos traitements ?

Non

Non ?

Non , j'prends toujours la même quantité de médicaments, toujours.

D'accord. Vous ne prenez pas d'insuline ?

J'ai eu l'insuline là pendant , pendant 2 , 2 mois , 3 mois , juillet , oui , jusqu'à .. juillet août septembre, 3 mois parce que j'avais trop de diabète . Le Docteur Meyer m'avait donné de l'insuline, et puis on l'a arrêtée , parce que ça avait baissé.

Et pourquoi selon vous cela avait baissé ?

J'sais pas , je sais pas , j'peux pas vous dire .

Est-ce que vous avez plus marché à ce moment là ?

J'ai p't être plus marché , j'ai p't être plus marché , possible . J'ai toujours marché avec mes chiens , j'habitais Tournon , j'marchais déjà avec mes chiens , même chose..

Hum, oui.. et vous disiez vous-même tout à l'heure « je marche parce que j'ai mon chien, mais sinon j'irais peut être pas » ; vous savez qu'il y a des gens à qui l'on recommande de marcher mais qui ne le font pas forcément autant que vous . Qu'est ce qui fait que les gens , à votre avis, ont du mal à avoir une acti, à avoir une activité physique ?

Parce qu'ils ont pas envie , ils ont pas envie . Faut avoir envie de sortir, faut avoir envie d'aller quelque part. Moi je , je sors avec mon chien parce que je dis je vais le mener au parc, je vais aller promener au parc et faire une longue marche et, et voilà , rentrer

Ça vous fait un objectif ?

C'est un objectif , voilà , c'est un objectif .

Et vous pensez que si c'était pour vous seule , s'il n'y avait pas votre chien , vous seriez moins motivée , si c'était seulement pour améliorer votre santé à vous ?

Ah j'irais , je sortirais , mais peut-être moins motivée , peut être, moins motivée . Mais euh toute seule , je sortirais ; je l'amène pas toujours avec moi , je vais faire mes courses, je vais à pied toute seule , je vais au magasin à , pied sans mon chien hein , j'vais faire mes courses , euh comme tout le monde quoi, voilà.

Vous l'avez fait depuis toujours cette activité physique régulière, ou pas ?

Oui , oui ; oui oui.

D'accord

J'avais une ou deux autres question

Et euh , est ce que vous pensez que si euh, , dans les lieux publics par exemple , il y avait des incitations, enfin des choses pour inciter les gens à plus marcher , comme prendre les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur. Euh à faire des promenades,, oui aussi , si , dans le village , par exemple , il y avait des groupes de marche , est ce que vous croyez que cela aiderait les gens à avoir plus d'activité physique ?

Oui , y a des groupes de marche , mais j'y vais pas. J'y vais pas parce qu'avec le chien ils me prennent pas , je peux pas emmener mon chien, alors donc je peux pas le laisser à la maison tout s.. je le laisse à la maison , mais pas longtemps quoi. Partir 2 -3 heures, je, je le laisse pas

Bien sûr. Et vous pensez , sinon, que ça peut être quelque chose qui peut motiver les gens , de façon générale, ces groupes de marche ?

Ah ben les promenades y en a beaucoup qui font des promenades , au club là, tous les mardis et jeudis, y a les promenades. Ils font 2 ou 3, ou 5 kms , je sais pas exactement , mais elles promènent. , elles vont promener quand il fait beau comme ça , voilà , elles organisent la sortie de promenade.

Vous voulez dire que , si vous n'aviez pas votre chien , ce serait un moyen de sortir , pour vous ?

Oh, j'irais peut-être, oui, si j'avais pas mon chien j'irais peut être, mais bon , je suis un peu , comment dire , tenue par mon chien. Il reste bien tout seul de toutes façons , le mardi après midi, je le laisse, je pars à 2h , je reviens à 5 h , il reste tranquille , il reste à la maison, je le sors avant de partir,, et .. comme ça , après , j'suis tranquille, jusqu'à 5 h je reste au club ; après je rentre , je le prends et je repars...promener , et je marche encore, euh une bonne ½ heure après , et pis le soir à 8 heures je le ressors. Voilà.

Il a de la chance ! ☺

Bon très bien , eh bien je vous remercie M1 de m'avoir si gentiment reçue.

7.2.2 M2

Je souhaitais vous interroger, comme je vous l'avais dit , sur l'activité physique, ce que vous en pensiez ; alors ce n'est pas une consultation hein , juste des questions très ouvertes , vous dites ce que vous pensez , comme vous le pensez ; voilà

Pas de problème

Que pensez-vous , M2 , dur rôle de l'activité physique dans la prise en charge de votre diabète ?

Ben moi , l'activité physique , j'en ai pas énormément , enfin plus énormément , parce que je ne travaille plus , alors que, y a encore un an , je faisais pratiquement 10 kms par jour , de marche, parce que je travaillais à la police municipale, et puis j'étais ASVP alors je faisais des rondes toute la journée

SVP c'est-à-dire ?

Agent de la sécurité des voies publiques - d'accord

Donc je faisais des sorties d'école , j' montais jusqu'à la Collégiale à pied , jusqu'au camping, j'faisais pratiquement 10 kilomètres par jour , et comme depuis le mois d'Août 2012 j'suis au chômage , je fais pratiquement plus rien, voilà.. A part quelques marches, quelques balades , mais sans plus... Et le mercredi après midi , je fais du foot parce que j'm'occupe de l'entraînement des jeunes , donc j'ai 2 h d'activité physique par semaine , plus les samedis quand y a des matches.

D'accord. Et vous courez avec eux , ou ?

Ouais , on court un peu avec eux , on joue au ballon , on.. , hum , la plupart du temps je suis aussi en position statique , mais bon , pour expliquer les , les , les passes de jeu, mais sinon je je profite de ce moment-là pour courir un peu .

D'accord. Vous me disiez « je travaillais euh autrefois c'était plus facile parce que je travaillais et donc j'avais une activité physique » . Pour vous c'est très lié au travail l'activité physique ou on peut en faire en dehors aussi ?

Ben , on peut en faire en dehors, mais bon faut être motivé et je l'suis moins. Je le suis moins , parce que même le Docteur Meyer m'a dit M2, faut faire attention vous avez repris du poids, j'ai dit ben oui je sais, mais bon j'en fais très peu.

Qu'est ce qui , qu'est ce qui justement vous empêche de.. d'avoir une motivation à faire du sport ou , enfin de l'activité physique ?

Euh .. non faire du sport tout seul , de la marche , la marche encore ça peut aller , mais de l'activité courir tout ça tout seul, c'est pas agréable, donc euh , j'suis un peu bloqué à cause de ça. Mais sinon j'ai fait du sport dans ma jeunesse, ça m'gêne pas . J'avais un métier très prenant et , j'étais cuisinier avant , donc j faisais des journées de folie, et donc j'étais debout toute la journée quoi.

Et vous faisiez de l'activité physique en plus de votre travail de cuisinier ?

Non, non non non.

hum , vous me dites j'étais debout toute la journée , mais c'était une activité où vous piétiniez , ce n'était pas une activité physique au sens ,où on l'attend habituellement.. ?

Ah non ça c'est clair

pour vous justement ,une activité physique c'est quoi, quand dit « pratiquer une activité physique régulière » , c'est quoi, selon vous ?

euh, c'est ...ouais, c'est une bonne ½ heure de marche, à pied , ou une bonne ½ heure de course , ou faire du vélo..

ouii

voilà , .. faire un match de foot de 80 ou 60 mn ; si on en fait un toutes les semaines j'peux appeler ça faire une activité physique , , mais si on en fait un tous les 2 mois ou 3 mois , c'est plus de l'amusement , de , de .. voilà , que de l'activité physique. En fait là j'ai un truc pour faire des abdos , j'en fais de temps en temps, quand ça me prend , j'en fais mais sinon , je n'suis pas euh, euh .. borné.

Oui

Pas borné

D'accord, Et euh Vous dites que pour avoir une activité physique en dehors du travail il faut être motivé, et euh pour vous, l'activité physique , c'est une corvée , c'est un plaisir, c'est .. ?

A l'heure actuelle , j'dirais que c'est une corvée ☺

Oui

Ouais.. ouais parce que j'ai plus de goût.. à faire du sport , puis bon, j'ai la maladie de Berger , donc des fois j'ai des douleurs à mes jambes donc et comme il faut que je fasse attention, j'évite d'avoir des ..des , un trop gros euh , comment on appelle , une trop grosse opération physique, pour pas me faire mal... parce que j'ai cette crainte-là.

D'accord ... Les autres maladies dont on souffre , à votre avis , peuvent être, peuvent être un frein à faire de l'activité physique ?

Oui, oui je pense, aussi , oui , oui oui ; ben oui parce que moi , si j'prends un coup comme maintenant avec les traitements qu'j'ai , j'peux , j'suis devenu plus ou moins hémophile, si j'prends un mauvais coup , là j'prends un choc j'vais faire un bleu tout de suite , euh , j'suis marqué tout de suite , donc , euh j'évite de , tout ce qui est gros contact , donc euh voilà .

Bien sûr , et euh cette activité physique , dans la prise en charge du diabète , c'est important d'après vous ? vous pensez que c'est quelque chose d'important par rapport aux médicaments par exemple ?

J'sais pas c'que ça pourrait m'apporter , si p't'être être un petit peu moins lourd , un p'tit peu plus svelte ; est-ce que ça fait du bien par rapport au diabète, parce que , après , bon quand on fait une activité physique , c'est qu'après on a toujours une fringale ou un truc comme ça, donc faut se renourrir derrière, déjà que j'ai , j'fais attention avec ma maladie à pas manger n'importe quoi , , si en plus y faut que j' me prive parce que y a encore l'diabète même si j'fais attention, ça va d'venir euh , pour moi ça va d'venir invivable quoi. Plus l'droit d'manger ci plus l'droit d'manger ça, plus faire ci , plus , enfin, j'vous dis bon heu.....

Ça vous paraît une contrainte , en fait, l'activité physique ?

Ouais , c'est un peu une contrainte, enfin actuellement oui .

Et d'après vous , qu'est-ce qui pourrait euh vous inciter à faire,à en faire plus ? qu'est ce que vous pourriez imaginer ou suggérer, qui vous aiderait à en faire plus ?

Que je retrouve un travail , ah reprendre un travail parce que c'est vrai que depuis qu'je travaille pas , bon euh , ah j'ai mon fils qui vit avec moi, j'm'occupe plus de lui qu'aut'chose mais euh, c'est vrai que quand on côtoie des gens, quand on a des rencontres, quand on travaille et que ... , en équipe , on a des contacts ; là moi j'ai pratiquement , à part mes voisins , à part des gens que j'connais , mais bon j'suis un peu coupé du monde , puisque j'ai plus d'vie sociale ou très peu , donc c'qui fait que ben j'suis un peu reclus à la maison. Bon, j'm'occupe de maman, bien sûr, mais bon à part ça euh euh j'ai plus j'ai plus ce contact qu'on a tous les jours quand on va au travail , qu'on voit des gens, qu'on , qu'on , voilà. Moi, je j'suis un peu , un peu casanier , et ça fait que je , je vais pas à l'extérieur , si j'ai pas besoin d'sortir d'la journée je sors pas.

Hum, et en quoi ces contacts au travail vous aiderait à faire de l'activité physique ?

Euh l'émulation , l'émulation parce que y a les gens qui disent ben tiens moi j'fais ça , ah mais ça serait bien , tiens j'essaye, pis tiens , j'peux venir avec toi voir comment c'est ? euh voilà. Donc euh l'émulation là j'ai pas d'émulation, euh le sport que j'pratique , c'est le sport à la télé. En plus c'est les JO en ce moment , j'suis de 7h1/2 du matin que je me lève , jusqu'à 11 h du soir j'regarde ça, bon sauf si je sors , que j'ai besoin de faire mes trucs , mais .. et puis j'en ressens pas le besoin , c'est ça , j'en ressens pas le besoin

Vous pensez que ça peut avoir un effet bénéfique sur votre santé d'avoir une activité physique ?

Ah ben , quand je travaillais et que j'marchais beaucoup, oui , ça m'avait fait du bien , oui c'est sûr,

Vous avez ressenti les effets ? Ah oui oui Et c'était quoi exactement ces effets ?

Ah ben , perte de poids , j'étais beaucoup mieux, pas , pas angoissé mais moins euh moins à rester à la maison , j'sortais plus souvent , j'allais en ville , là j'y vais presque plus. J'allais au marché tous les lundis , là j'le fais plus .

Donc vous étiez mieux globalement ? Oui oui c'est sûr

Et au niveau de votre diabète , vous aviez remarqué un mieux ?

Ben , j'suis à peu près régulier au diabète, , j'ai pas beaucoup de fluctuations, parce que j'fais attention quand même, j'suis assez euh comme j'ai eu un gros pépin, , suffit qu'ça m'arrive une deuxième fois, déjà qu'on voulait m'couper la jambe euh , j'fais gaffe aussi donc euh , je fais attention , j'prends bien mon traitement , j'fais attention , si j'peux marcher je marche un peu, j'en abuse pas , mais je fais attention

D'accord. Et quand vous disiez que ce qui vous aiderait le plus à faire de l'activité physique , c'est de retrouver un travail – parce que vous verriez des gens, parce qu'il y aurait de l'émulation etc. – il y a d'autres choses aussi qui pourraient vous stimuler actuellement, même sans travail ?

Déjà il faudrait qu'il fasse beau , déjà c'est ça. , le temps. Non , mais sinon , j'vais m'balader aussi, vers l'Herbasse, j'vais un peu vers le camping , y a les p'tits chemins et tout , j'y vais, plus souvent l'été que l'hiver bien sûr, mais bon, arrivé au printemps je sors quand même plus. Ah quand y a les beaux jours je sors quand même plus , j'm'occupe de mon jardin, , j'm'occupe de , je bouge , plus que l'hiver, ça c'est clair. , mais c'est vrai que quand on est

tout seul, qu'on a pas de relation, que ce soit avec un ami, un collègue, ou quand on est tout seul, c'est vrai qu'on est moins motivé.

Oui

J'ai pas de chien. J'aurais un chien, je serais obligé de le sortir, d'aller faire des balades. Moi j'vois maman, ça lui a fait du bien de reprendre un chien, elle a complètement changé. Moi j'ai des chats. Ils sont casaniers, ils sont comme moi, j'ai pas besoin de les sortir.

Et si vous aviez par exemple quelqu'un qui vous « coache » selon le mot à la mode, vous pensez que ça vous aiderait ? dans la situation où vous êtes aujourd'hui, s'il y avait quelqu'un qui vous « prenne en mains », s'il y avait un centre qui s'occupe de l'activité physique chez les gens qui ont des pathologies chroniques, comme vous qui avez du diabète par exemple, et d'autres qui ont d'autres pathologies, vous pensez que cela serait une aide ?

Oui, oui parce que on serait plus enclin à, à aller vers les gens, en disant ben tiens j'suis pas tout seul, eh, oui, du moment qu'y a un noyau, un groupe, on y va plus facilement. C'est plus facile d'y aller quand on est plusieurs que quand on est tout seul, c'est triste tout seul, parce que bon à plusieurs, même si tu fais des mouvements, tu peux toujours parler, tu peux rigoler. Faire de la gym tout seul ou faire de la marche tout seul dans les bois, euh, à part parler aux oiseaux ou machin, c'est, c'est un peu triste quoi. Je sais que j'préfère avoir quelqu'un, moi, patrouiller à deux quand je travaillais, on faisait dix kilomètres à deux, mais on voyait pas le temps passer, parce que tout en marchant, on parlait, donc euh voilà, on parlait de n'importe quoi, de nos vies à nous, de la vie de tous les jours mais on parlait, on était entraîné, et en marchant, on s'en rendait pas compte, on s'aurait pas rendu compte. et en été on était dehors toute la journée. On rentrait au bureau, euh, une fois ½ heure le midi et ½ heure l'après-midi pour remplir les, les papiers de nos balades, et puis après terminé, mais sinon on était tout le temps dehors. On commençait à 7 h 1/2 8h du matin et jusqu'à 5h 1/2 de l'après-midi, j'étais dehors, à marcher.

Dehors, et vous marchiez, donc vous aviez vraiment une activité physique ?

Oui, oui parce que c'était une obligation, on faisait à pied toute la ville, et les alentours pour surveiller, j'faisais pratiquement 10 kilomètres par jour, j'ai fait ça pendant un an. Par -10°, par m'importe quel temps, bon, il pleuvait on sortait un peu moins, en plein été on s'mettait souvent à l'abri sous les arbres, ou un peu à l'ombre, mais on était obligé en plein été de faire toute l'avenue là, en plein cagna, et j'faisais pratiquement 10 kilomètres par jour.. ça a duré un an, mais pendant un an, j'étais bien.

Et, un groupe de marche également, au même titre, ça vous stimulerait ?

Oui : mais tout seul c'est difficile, on n'est pas motivé, on n'a rien qui, un groupe de marche à plusieurs oui ça pourrait être intéressant.

Et alors, vous savez, l'HAS et l'INPES, des organismes de santé publique, préconisaient que les gens puissent faire une activité physique et être suivis par leur médecin, avoir un « carnet d'activité physique » où ils noteraient les marches qu'ils font, et éventuellement en la mesurant avec un podomètre par exemple. Est-ce que vous pensez que ce genre de stimulation vous aiderait ou pas ?

...

Évaluer sa marche, la surveiller, voir l'évolution

Hum, oui, parce que tout en faisant ça, on peut quantifier ce qu'on a besoin de faire ou pas. C'est-à-dire que si, à une période donnée, on a un peu plus de diabète, on a un, parce que

l'hiver on mange pas de la même manière que l'été, on mange plus gras, on mange tout ça, c'est vrai que, arrivé à un certain moment on sait pas, on marche parce qu'y faut marcher, parce qu'y faut s'entretenir, mais on n'a pas d'élément, en disant il faut que je fasse telle chose ou telle chose pour améliorer ma santé. Moi j'le fais parce que c'est inné, parce que je sais ce que je dois faire, comme avec mon traitement, je sais qu'y a certains légumes qu'il faut pas qu'je mange trop souvent, que j'ai des fruits qu'y faut pas qu'je mange non plus, que tout ça, parce que ça, ça joue sur ma santé. Donc après, si on fait de l'activité physique en même temps que de faire ce traitement là, ça peut aider, mais ça fait pas toujours tout.

Oui.. alors, le suivi dont je vous parle, préconisé par l'INPE et la haute autorité de santé, ce serait de suivre l'activité physique des gens en ayant un carnet d'activité physique, tout comme on a vous savez un carnet de suivi du diabète, on noterait le temps où l'on marche, ou le nombre de pas grâce à des podomètres, ; ces petits appareils qui servent à calculer le nombre de pas – oui oui j'connais oui Pensez vous que cela pourrait vous aider à marcher plus ?

Oui parce que à la limite le médecin, quand il voit le carnet ou il voit le podomètre il dirait là vous avez pas assez marché là vous en avez fait trop, va falloir baisser parce que ça peut être aussi quelque chose de dangereux. Après, euh euh nous si on n'a rien on n'a pas d'évaluation, on sait pas ; on va vous dire faut marcher oui mais faut marcher quoi ? vite, doucement, longtemps euh, voilà, donc tout ça nous les éléments on les a pas.

D'accord. Qu'est ce qu'il vous a dit, votre médecin, vous ? qu'est ce qu'il vous a recommandé ?

Lui, il m'a dit de marcher, il m'a dit c'est pas, faut marcher au moins ½ heure

D'accord ?

Marcher au moins ½ heure

½ heure par ?

Par jour, -oui.. ½ heure par jour déjà c'est bien, c'est pas suffisant mais oui marcher ½ heure par jour c'est bien ; déjà ça ça aère l'esprit, ça aère tout, ½ heure par jour c'est bien. Après, comme on dit si vous voulez (.. ?) par là j'ai pris de l'avance (: -d), j'me marre parce que, j'dis j'ai pris de l'avance, mais bon, c'est vrai que j'marche pas assez, mais, le problème c'est que moi, aller en ville à pied faire mes courses, j'peux pas non plus trop. J'peux pas porter trop d'poids, j'peux ..., donc j'prends la voiture. Si j'vais en ville, j'vais voir maman, je m'balade de temps en temps avec maman, j'promène le chien, mais c'est pas souvent, c'est pas tout le temps.

Pourquoi ?.. Vous disiez par exemple tout à l'heure, j'ai pas assez de ..,euh.. j'aimerais pouvoir marcher avec quelqu'un, pourquoi ne le faites vous pas plus souvent, du coup ?

C'est vrai que j'devrais peut être aller plus souvent avec ma mère, mais bon elle a un âge où moi j'ai pas les mêmes, les mêmes goûts, les mêmes euh, voilà, donc. mais c'est vrai que, elle, elle aimerait bien qu'je vienne, elle aimerait bien. Mais bon, comme j'lui dit, chacun ..., on vit l'un à côté de l'autre mais chacun a sa vie

Bien sûr..

Parce que j'suis très présent pour maman, mais j'y dis maman y a des moments où tu veux trop qu'je vienne, tu veux trop que j'sois là donc laisse moi un peu vivre, mais bon, sinon non, y a pas de souci, avec maman j'ai pas de, quand elle a besoin de moi elle m'appelle, y a pas, y a aucun souci, là ce matin j'suis passé dire bonjour, voir si tout allait bien, elle avait un

papier à porter à la mairie, j'l'ai porté, euh voilà, j'surveille ses comptes, j'lui fais ses papiers , elle a aucun souci d'ce côté-là quoi, elle sait que je suis là. Elle a besoin pour ses courses, j'suis là aussi euh

Eh vos courses justement, vous en parliez , vous disiez vous les faites en voiture, même, même lorsque vous n'avez pas de choses lourdes à porter ?oui si vous allez acheter le journal par exemple ou Mais j'achète jamais le journal, ou un paquet de cigares ?
Un paquet de cigarettes, j'y vais. En voiture...

Vous y allez en voiture.. Ouais...

Est-ce que vous savez que, - ou est ce que votre médecin vous l'a déjà dit - , que la première ligne de traitement chez les diabétiques, avant de mettre des médicaments, ce qu'on essaie d'abord comme traitement, c'est améliorer l'alimentation et faire de l'activité physique. Vous saviez ça ?

Oui oui , je sais. , je sais. Mais comme j'ai, j'ai 2 traitements , j'm'excuse (*interruption par sonnerie tel portable, le patient répond, arrêt momentané de l'enregistrement, durée env 1 à 2 minutes*)

Oui comme je l'disais, j'ai déjà mon traitement pour la maladie de Berger, donc je sais c'que j'dois manger , c'que j'dois pas manger, je sais c'qu'il me faut . Après, j'ai le diabète, mais l'diabète, ça fait longtemps qu'j'en ai puisque ça, euh, mon premier diabète, quand j'ai commencé à faire attention, j'avais 23 ans

Oui euh, vous aviez 23 ans quand vous avez su que vous aviez du diabète ?

Oui , on m'a dit faut faire attention, parce que vous êtes assujetti au diabète, donc déjà depuis l'âge de 23 ans, je sais qu'il faut qu'je fasse attention, donc j'ai .. par exemple , le café, j'mets plus de sucre, depuis l'âge de 23 ans, j'mets plus de sucre, je sais que j'ai certaines choses que je dois pas manger. Donc je fais très attention. Après, c'est vrai que, tant que j'ai eu travaillé, j'm'en suis pas préoccupé, parce que j'avais cette activité de travail qui faisait que j'avais des journées de folie et tout, mais c'est que quand j'suis tombé malade que en fin de compte, j'me suis aperçu que les deux se corrélaient quoi en fin de compte hein, parce que la mauvaise nourriture, en tant que cuisinier, on mange de tout, on mange bien, hein ? euh, et le fait est que, après, ben voilà, j'ai fait attention.

Quand vous étiez plus jeune, vous faisiez du sport ?

Oui , j'faisais du basket. Mais j'faisais beaucoup de basket. Même beaucoup beaucoup . Jusqu'à l'âge de 16 ans, quand j'suis parti travailler.

Je voulais aussi vous demander, croyez vous, en ce qui concerne les autres moyens d'incitation, que dans les lieux publics ou dans les entreprises, des choses comme des petites affiches qui recommanderaient aux gens de prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, inciteraient les gens à marcher plus, à avoir une activité ?

On a une mauvaise éducation par rapport à ça. Moi je vois , mon fils adore le Japon, et la chine, et j vois les entreprises, ils ont, comme les ouvriers s'arrêtent pendant les périodes de travail pour faire de la gym, pour se relaxer. Nous en, France, on n'a pas ça on travaille de 8 h tous les matins à 17 h du soir, y a pas de pause, enfin la pause café ou la pause cigarette mais eux ils s'arrêtent pour faire de la gym, nous on n'a pas ça. Eux ils font attention à leur santé comme ça. Le matin avant d'travailler ils font de la méditation ou ils font du sport, nous on n'a pas ça , on arrive au bureau ou dans l'entreprise et hop on s'met à bosser directement ; C'est vrai qu'ce serait, j'dis pas que ça serait bien, mais euh.. pas obliger, mais essayer de

faire comprendre aux gens que , même en travaillant , prendre un pause de 10 minutes ou ¼ d'heure pour se relaxer ou faire un peu d'étirements ou des trucs comme ça, déjà au niveau des postures dans certaines entreprises ou des trucs comme ça, ça pourrait permettre de faire attention à beaucoup de choses, alors que là non. Mais c'est vrai que je serais un partisan d'avoir une coupure pour pouvoir euh... cela c'est un truc qui serait pas mal à faire. , à mettre en place ou à essayer de mettre en place.

Les affiches, ça peut servir , mais les affiches, on va lire une affiche , on va dire oh ben oui d'accord, mais bon , on lit l'affiche , c'est pas une obligation , c'est pas euh.. sur le coup on dit ah oui oui ça peut être intéressant, oui on fait attention, mais y a pas de .., y a rien derrière, y a rien. Tandis que là , y aurait faites du sport, mangez bien , mangez sain, mangez 4 fruits ou 6 fruits par jour euh, c'est bien beau de le dire, mais bon. Combien de personnes le font ? Combien de personnes meuvent le faire aussi ? C'est ça le problème. Moi euh , là j'ai que ma pension d'invalidité , avec 990 euros et un loyer et un gamin, j'peux pas acheter des fruits tous les jours ou manger tous les jours ce qu'il faudrait. C'est pas possible. Y a ça aussi qui fait en ligne de compte qu'on se nourrit mal parce que on fait attention aux achats, parce que c'est devenu cher, et que on mange pas normalement. Moi je sais que l'été par contre je mange beaucoup de fruits l'été , que ce soit pêches abricots, pourtant il m'en faut pas mais j'aime bien. Moi l'été j'mangerais que ça, des salades des trucs comme ça. J'ai acheté un barbecue, je fais des grillades, pas de matière grasse, directement sur le barbecue, ça oui. L'hiver on est un peu plus enclin à manger plus gras, mais c'est vrai que l'été, on a plus de choix que l'hiver, et on est plus enclin à aller dehors, à prendre l'air, à marcher un peu plus, et à se nourrir correctement ; et je suis sûr que y a une différence de ..de..sur les prises de sang tout ça y doit y avoir une différence entre l'été et l'hiver chez tout le monde ; j'en suis convaincu.

Je regarderai ;:-) oui mais c'est clair, enfin , j'pense parce que les gens l'été y vont pas manger du bourguignon, ils vont pas manger du bœuf aux carottes, ils vont pas manger.., même si y a des légumes dedans, on va manger des salades, on va manger des trucs frais, le melon même si y a du sucre, mais bon c'est toujours mieux de manger ça que ç' qu'on mange l'hiver, de la charcuterie, des raclettes, des trucs comme ça quoi, c'est sûr. Et j'suis sûr que l'été , les , les taux de diabète doivent baisser, parce que les gens se nourrissent un peu mieux ; celui qu'a un p'tit jardin , il mange sa salade, ses p'tits radis, ses tomates du jardin ou quelque chose comme ça ; l'hiver quand tu vas acheter des tomates à 5 euros le kilo euh, ben t'achètes pas des tomates à 5 euros le kilo hein, même à 3,90 à la limite hein c'est clair, l'autre jour j'ai acheté des bananes, euh j'en mange pas souvent mais j'en avais envie, à déjà 2 euros le kilo , ben j'ai dit attends on va où ? 2 euros, c'est presque 15 francs à l'époque, 15 francs un kilo de bananes, mais oh on va où là ? Mais y a des gens qui doivent pas manger des fruits de l'année ,hein , j'en suis sûr hein , alos c'est ça aussi ; y a le fait de l'argent , y a y a

Pour l'activité physique, ça joue à votre avis l'argent ?

Ben disons que si faut s'inscrire dans un club de sport, avec le prix de l'inscription , faut la carte après si y a une carte, il faut s'habiller, c'est les tenues, les trucs comme ça ; c'est sûr qu'au départ, ça peut revenir cher, bon, si on est motivé, qu'on a vraiment envie de le faire sur une longue durée, du coup c'est pas cher, mais c'est vrai que, de démarrer un truc, ça coûte cher au départ. Moi, j'vois pour le foot là, j'ai commencé c't'année , même si je suis entraîneur, il a fallu que j'm'achète les baskets, le jogging, les chaussures à crampons, le sifflet, les trucs comme ça, j'en ai eu pour presque 300 euros. C'est un budget. Mais la personne qui peut pas, elle le fait pas. J'ai acheté le survêtement du club, c'est 40 euros, même si c'est que 40 euros, y a des gens, ils peuvent pas mettre 40 euros. Voilà. Mais bon,

moi je sais que là ça va recommencer parce qu'il a pas fait beau, mais là tous les entraînements c'est de 2h de l'après midi à 4h de l'après midi , et l'été quand il fait chaud et que vous avez couru, ça fait du bien ; après , les matches, c'est tous les samedis, tous les samedis matins ou tous les samedis après-midi, donc y a mercredi samedi, 2 fois par semaine, et nous des fois, même, les entraîneurs, on court au bord du terrain, parce que on a besoin de, de voir les gamins, parce que ça se disperse machin, ça part de tous les côtés ; je sais que depuis que je fais ça, j'ai repris une activité, j'ai repris un peu d'activité, j'me suis remotivé pour y aller, parce que j'le faisais pas, j'ai dit ça peut me faire du bien, déjà de rencontrer des gens, de revoir des personnes, de plus être dans, dans ma p'tite maison à rien faire et, en plus, bon, y a le côté euh, bénévole, qui fait que ça m'plaît aussi ; j'suis bénévole, pour les gamins, pour les jeunes. On leur apprend des choses, première chose que j'ai faite avec les gamins, on dit bonjour, les gamins ils arrivaient ils prenaient le ballon, ils allaient jouer. J'ai dit non les gars, on est là, on dit bonjour et tout ça c'est des trucs que j'inculque à mon fils, pareil, il a 18 ans maintenant, mais bon, pareil, j'ai fait pareil avec lui, et là, j'fais pareil avec les gamins. , mais j'sais que ça m'fait du bien.

Si je comprends bien, l'activité physique pour vous c'est aussi un moyen de voir des gens ?
Oui, voilà, de sortir de mon quotidien, oui, , c'est exact.

Dites moi, M2, je voulais aussi avoir quelques données pour caractériser les gens que j'interroge.

Quel est votre âge SVP ? 54

Et vous vivez en couple, vous êtes célibataire .. ? Divorcé, divorcé avec un enfant à charge.
On s'est partagé les gosses :-d)

Votre profession ? je suis cuisinier de métier , et j'ai travaillé dans la police municipale

Vous êtes diabétique depuis quand ? Euh détecté en 2005, en même temps que ma maladie de Berger.

Est-ce que vous avez actuellement des complications de votre diabète ?

Non, il est à peu près stable,

En dehors de votre diabète et de votre maladie de Berger, de quelles autres maladies souffrez-vous ?

Euh , rien de particulier , j'ai eu , j'ai été un gros fumeur, le médecin est pas content que je continue à fumer mais bon..mais j'fume plus de cigarettes, j'fume que des cigares, et dans le cigare , y a pas de nicotine, donc j'me dis je peux encore fumer mon p'tit cigare tous les jours

Vous faites quel poids quelle taille s'il vous plaît ? Alors là j' dois faire 80 kgs pour 1,68m

Vous prenez quoi comme traitement pour votre diabète ?

Euh, j'ai, j'ai j'ai, j'ai (va chercher ses boîtes de médicaments dans le meuble tout proche)
Crestor c'est ça ? Ezetrol, non Lyrica c'est pas celui-là, Previscan ça c'est pour mon truc, euh, Metformine, c'est pas pour ça non, ça va être Ezetrol et Crestor.

Et vous êtes suivi par qui pour votre diabète ?

Que le Dr M.

Très bien, Eh bien, M2 je vous remercie

7.2.3. M3

M3 ENTRETIEN

Présentations (non enregistrées), cf guide d'entretien

Avant tout M3, j'aimerais vous poser quelques petites questions sur vous, vos caractéristiques.

Vous avez quel âge ?

78 , je les ai eus le 7 janvier

Et vous êtes diabétique depuis quand ?

Euh, ben depuis que , moi j'me rappelle pas , à Grenoble (*sa conjointe, assise à une autre table, nous tournant le dos intervient régulièrement sur un ton souvent sarcastique vis-à-vis de son mari*)

Les phrases en italique avec la police utilisée ci-après seront celles de sa conjointe une dizaine d'années

- hein ? *une dizaine d'années ouais*

Ben mettez 10 ans, alors. Moi, moi j'en ai pas le souvenir, maintenant... 10 ans, elle dit 10 ans..

Quelle est votre profession ?

Eh bien , avant , j'étais informaticien si vous voulez, j'suis allé à Léon Bérard d'ailleurs.

Et maintenant vous êtes à la retraite ?

Oui oui depuis l'an 2000

Est-ce que vous avez des complications de votre diabète ? Non, non , on m'a enlevé la prostate, y a 3 ans, 3 ou 4 ans. Euh Y a combien de ça ? le vingt ..

Oh peut importe la date exacte, je voulais juste savoir si vous aviez d'autres pathologies.

Donc, il y a la prostate

Nnon – *il a un problème aux yeux maintenant*

Vous avez un problème aux yeux ?

Oh un p'tit peu , oui, ouais ouais,

Dû au diabète ?

Ben euh paraît-il ouais. J'ai vu y a pas longtemps Albinet à Grenoble , il a d'ailleurs envoyé un courrier à Agnès

Hum , c'est possible, et quel traitement vous prenez pour votre diabète ?

Je prends du glucophage, du Glucophage voilà, et pis ça pour la tension , Aldactazine , parce qu'un jour j'ai été en visite à Grenoble, et on a trouvé que j'avais 20 de tension, alors du coup elle m'a donné un 2^{ème} médicament, et puis c'est Agnès , qui, elle a regardé sur le Vidal et pis elle a dû trouver ça, hein

Mais que Glucophage pour le diabète ?

Oui je prends que Glucophage, du 1000 , au début j'avais du 500 et.....

Et vous mesurez combien ? vous pesez combien M3 ?

Oh moi je mesure à peu près 1,73m , et je pèse 76 kgs à peu près , 76, 77

Alors venons au vif du sujet .

(s'adressant à sa conjointe qui émet un petit rire sarcastique lorsqu'il indique son poids)

Quoi, qu'est ce que tu as toi ?

Non rien

Venons au vif du sujet, quel est le rôle, d'après vous, de l'activité physique dans la prise en charge de votre diabète ?

Euh , j'devrais en faire plus, j'reconnais que peut être, encore que tous les jours , je vais jusque là-haut, hein je, je marche environ, ben pas tous les jours hein, ½ heure, euh non, on met 40 minutes aller retour.

Et vous faites tous les jours 40 minutes de marche donc ?

A peu près, pas tous jours, tous les jours, mais, bon euh...

Quand vous dites « pas tous les jours », c'est-à-dire ?

Hier, il y est pas allé par exemple.

Quoi ?

Quand vous dites « pas tous les jours », je disais. Ça veut dire euh.. quoi ? 5 jours sur 7, moins, ça veut dire combien de fois par semaine à peu près ?

Oh, 4 jours sur 7 !

Oui... parce que, une activité physique régulière d'après vous c'est quoi normalement? Je ne parle pas forcément de ce que vous faites, on parlera aussi de ce que vous faites, mais d'après vous, faire une activité physique régulière, qu'est ce que ça voudrait dire ?

Ah euh paraît il, 20 minutes par jour, 20 minutes par jour mais à marche euh, à marche assez forcée quoi. Parce que moi, j'marche plutôt doucement, j'suis pas un marcheur, j'suis pas un marcheur.

Oui. Et, donc vous dites que ça veut dire marche rapide, et combien de fois par semaine ?

Oh, j'fais plusieurs fois le tour du quartier là

Oui, et à votre avis, ce serait combien de fois par semaine cette marche régulière ?

Ben, c'est-à-dire, y a des jours où je vais monter là-haut, ça monte quand même, ça fait combien de dénivelé ? 60, 70 mètres, 100 pas loin

Et vous le faites 4 jours par semaine, c'est ça ?

Oh à peu près oui, Ah j'suis d'accord, elle (en montrant du chef sa conjointe) marche tout le temps, c'est une vraie chèvre elle, alors, elle, elle veut toujours marcher, alors ; euh hier, elle est venue, ma belle sœur, elles sont parties toutes les deux, j'leur ai dit partez toutes les deux, moi j'préfère bouquiner, moi, là, sur l'canapé.

Vous êtes resté sur le canapé...

Oui.....

Alors, j'ai bien compris que la marche n'était pas trop votre passion, mais d'après vous est ce que cela a un rôle dans la prise en charge de votre diabète ? Est-ce que vous pensez que c'est important ?

Ben y paraît qu'ça a un rôle, mais moi l'diabète, euh.. j' le vis normalement. Le matin je mange du miel, j'mange de la confiture, j'mange des tartines, euh des autres tartines en général, mais des p'tites tartines hein, comme sur l'pain qu'il y avait là, euh, bon, on a essayé d'trouver une fois un ... là y a une dame qui s'est installée là, diététicienne, alors elle m'a, elle m'a tirée euh, j'suis allée 2 fois, alors elle m'a donné l'..pas un régime mais si vous voulez, une façon d'se nourrir, alors, bon maintenant, c'est, maintenant je mange tous les jours euh, ben dis c'que j'mange toi (en se tournant vers sa conjointe)

Oh, vous savez ce que vous mangez, dites moi vous, plutôt

Tous les jours y a un féculent un légume et une viande, une viande blanche ; on fait une viande blanche lui de temps en temps il veut un biftek, alors j'lui fais un biftek

Et tous les jours j'mange, ça j'reconnais qu'je mange un peu trop sucré. Le midi, maintenant, j'prends, le matin et le midi, je prends sans sucre, l'café sans sucre, mais par contre je mange du miel le matin, euh, peut être un peu trop, j'aime aussi manger de la confiture, mais j'aime, j'aime beaucoup le sucre, alors c'est sûr que.. c'est pas bien bon, enfin.. ; l'autre fois,

elle m'a fait faire, quand on a été trouvé la dame, là, qui fait la diététicienne, j'étais tombée à 7 virgule, non 6.. /

Non, 6,4 , mais on allait tous les jours se promener, en plus, pendant 3 mois j'ai fait baisser de 7,8 à 6,7, 3 mois après y avait toujours 6,7, après, j'en ai eu marre, 7,8 ! Et voilà, donc c'est pour dire...

Oui, ça doit probablement avoir une influence hein, je , je reconnais ça, (..)

Vous pensez que ça a une influence sur votre diabète ?

Je pense, je pense

Comment ça se mesure cette influence ?

Ben moi, j'avais faire une prise de sang le matin, et pis euh .. ben Agnès, justement maintenant, elle elle dose plus la glycémie maintenant tous les matins, elle dose l'hémoglobine glyquée.. qui donne les 2- 3 derniers mois en principe, hein, et c'est là que, j'étais remonté, euh(...)

Et vous aviez vu une corrélation entre le fait que vous marchiez ou ne marchiez pas ?

Je pense qu'il y en a une , oui je pense.. je pense, mais, euh comme je vous l'dis moi, moi j'me sens bien, j'suis, enfin l'matin, l'matin c'est toujours moi qui fait toujours le café quand même, je m'lève vers 7h ½ euh environ, 8 heures des fois, 7h1/2, j'fais l'café, euh , j'ouvre les volets euh, , j'fais un peu d'activité, oui , j'allume la cheminée, euh , bon , et puis je mange un peu de miel (avec un sourire gourmand et narquois dans la voix) ça je mange la co la confiture d'abricots, qu'elle fait (...)

D'accord. Et quand vous dites « je fais quand même de l'activité » pour vous l'activité, c'est aussi les petits gestes quotidiens ? vous dites « allumer la cheminée » etc..

Oui, je vais chercher du bois derrière la maison, tous les 2 jours, j'en amène là au pied , de façon que on a qu'à ouvrir la porte là puis on a, tout de suite on a l'bois. Moi , je , j'fais 10 aller-retours à ce moment là .

Et quand le Dr Aillaud vous dit d'faire de l'activité physique – elle vous l'dit de faire de l'activité physique ? – oui elle me l'dit oui,- et qu'est ce qu'elle entend par là, elle, par activité physique ?

Boh, j'sais pas trop ce qu'elle entend

De la marche à pied surtout (...)

A votre avis ?

Oh ouais , ouais ouais, mais ça je sais, je vous vois insister là-dessus, euh, mais c'est vrai que, euuh, je pense que l'activité physique me fait du bien,

mais vous n'en faites pas tellement, parce que finalement votre diabète, vous le vivez bien ? C'est cela que vous me dites ? vous ne vous rendez pas c., enfin votre diabète ne vous donne pas trop de soucis, donc vous ne voyez pas trop l'utilité de faire autant d'activité physique ? c'est ça ? Dites moi si je vous ai mal compris

Exactement , oui ; oh j'vois pas l'utilité, je sais que ça me fait du bien, je pense que ça m'fait du bien, tout l'monde le dit, euh ..

Et en quoi ? En quoi ça fait du bien ? (...) qu'est ce que vous ressentez comme mieux, vous, quand vous marchez ?

Oh non j'me sens pas mieux non, au contraire, quand j'arrive , j'suis fatigué (rires), mais euh , non non j'peux pas dire que ça me fasse du bien, mais ça doit me faire du bien , ça doit faire

du bien parce que ça me , ça m'active la circulation, euh, j'élimine plus , bon, euh encore que quand on va là-haut, j'reviens pas en transpiration non. Je reviens, bon , mais, mais je pense que ça m'fait du bien puisque les gens disent que ça fait du bien, et vous, vous j'pense que vous venez pour ça, vous .

Ah je ne viens pas pour vous dire que ça fait du bien, je vous l'avais dit au téléphone l'autre jour, j'aurais dû vous le rappeler, ce n'est pas une consultation, c'est juste un questionnaire ; moi, ce que je veux, c'est savoir ce que vous pensez, et je ne vous dirai pas aujourd'hui ce qu'il faut que vous fassiez. Je veux juste vous interroger.

Euh, moi jen pense je pense que.., tout le monde dit qu'ça fait du bien, on recommande même de marcher, mais personnellement j'n'en vois pas euh... l'utilité tellement , j n'en vois pas , j'ne ressens pas , j'me sens pas mieux quand je viens de marcher , pas du tout

Vous dites tout le monde le dit, est ce que votre médecin , ou d'autres vous ont déjà montré des brochures sur le sujet , éditées par des organismes qu'on appelle l'INPES, enfin des organismes de santé publique, et qui expliquent ce qu'il faut faire quand on est diabétique, ou quand on veut rester en bonne santé, ou est ce que vous en avez déjà vu par vous-même ?

Oui, la sécu m'envoie un, un , la sécu, c'est peut être Agnès qui a du leur transmettre
Oui Sophia

Ah vous êtes inscrit à Sophia ?

C'est moi qui l'ai inscrit (rires)

Ah c'est toi qui m'a inscrit ? – Ben oui, j't'ai poussé à le faire, tu voulais pas le faire

Vous ne saviez pas que vous étiez inscrit à Sophia ?

Oh non

(en même temps qu'il répond ci-dessus « oh non ») : – si j'l'avais poussé à le faire

Votre épouse vous a poussé à vous inscrire.. vous savez ce que c'est Sophia ?

Oui j'ai eu un ou deux courriers de Sophia.

-oui , plusieurs, mais tu les lis à moitié

Ça vous apporte quoi Sophia ?

Rien

Rien du tout pour lui

Non, mais enfin, bon, là-dessus ils disent de marcher, oui, ils disent p't-être de marcher, peut-être ils donnent un régime, , il faut peut-être éviter de manger tel.. trop sucré, de manger des féculents, du pain par exemple

Ils parlent d'activité physique aussi ?

Ben, le pain, , j'devrais en avoir, paraît-il, quand on avait été trouvé la diététicienne, j'devrais manger peu, 100 ou 110 g de pain par jour

La moitié d'une baguette

La moitié d'une baguette, alors que je mange une baguette, largement !

Et le fait que Sophia vous envoie ces courriers en disant un peu ce qu'il faut faire, vous pensez que ça vous aide ou pas du tout ?

Je pense que ça m'aide un peu, mais c'est surtout elle qui m'em., qui m'aide, parce que depuis que j'ai soi disant du diabète, enfin depuis que j'ai du diabète, on s'engueule tous les matins. Tous les matins, j'engueule avec elle

Oh, moins, maintenant j'en ai marre, je laisse tomber, j'laisse faire maintenant.

Et c'est quoi pour vous les freins à la pratique d'une activité physique ?

Ben, j'ai pas le (*trop fainéant*) j'ai pas la gnaque, non, j' dois dire, j'peux pas dire que je sois fatigué, presque un peu si (...)

Ouui..

Mais je pense que si je faisais beaucoup, peut-être ça irait mieux, et peut être que, moi j'peux, moi j'vais vous dire, j'ai 78 ans, moi je considère que si j'meurs maintenant, eh ben je meurs, pis voilà hein. Mes parents sont décédés, j'ai un frère qu'est mort aussi, qu'était diabétique, de type 1, 1 ou 2, ma mère était diabétique, ma mère est morte elle avait 95 ans bientôt, euh je sais qu'elle était traitée pour du diabète un peu, et pis la dame qui venait la voir, l'infirmière qui venait la voir, pour finir, elle avait dit j'préfère lui faire de l'insuline carrément. Euh, j'ai une sœur qui était à l'hôpital ces jours-ci, une sœur qui est plus âgée que moi aussi, moi j'suis une famille de 7, j'ai une sœur qui est, qui est diabétique, ça doit être de ma mère qu'on tient ça, je pense, il doit y avoir une origine un p'tit peu héréditaire et (...)

Et le fait que le Dr A vous dise que l'activité physique pourrait améliorer votre diabète, ça, ça ne vous encourage pas ?

Oh, ouais ouais, non, j'peux pas dire que ça m'encourage (...)

D'accord... et euh... il y a quelques années, en 2009, le Plan National Nutrition santé préconisait des mesures d'hygiène de vie, en matière d'alimentation, ou d'activité physique, et faisait quelques recommandations ; et je voulais savoir si vous pensiez que ces petites recommandations pouvaient être efficaces.

Par exemple, est ce que vous croyez que, si dans les entreprises et les bâtiments publics, on mettait des affiches devant les ascenseurs pour inciter les gens à prendre plutôt l'escalier, est ce que vous croyez que cela aurait une influence ou pas ?

Oh oui je pense, je pense. Euh, par exemple quand on a habité Grenoble, j'étais au 5^{ème} moi, euh, de temps en temps, je montais à pied, je montais à pied parce que, euh, voilà ; en général, quand j'arrivais, si l'ascenseur était en bas je l'prenais, si l'ascenseur était dans les étages je montais à pied. Euh, on habitait, alors après, quand je logeais chez M (sa conjointe), euh, elle habitait au second, j'montais forcément, y avait pas d'ascenseur, j'étais obligé de monter à pied. Mais je pense que c'est p't-être bon de euh (...)

Et vous le faites encore, dans un bâtiment public où il y a un ascenseur et un escalier, vous choisissez l'escalier, s'il n'y a pas trop d'étages ?

(rires amusés de M3, et plus sarcastiques de sa compagne) Non, j'monte avec l'ascenseur, hein, ça euh

Et si on vous le rappelait avec une petite affiche, vous pensez que çç jouerait ou pas ?

Moi, je suis pas contre ces mesures-là, c'est ça qu'il faut entendre, mais, mais moi j'laisse un peu tomber ça, puis voilà (..)

D'accord, et qu'est ce que vous pensez des clubs de marche, s'il y avait un club de marche ici, est-ce que vous y iriez ?

Non, y a un club ici dans le coin là, on est encore trop jeunes pour y aller (rires), enfin on a trouvé qu'on était trop jeune (rires)

Et s'il y avait des clubs avec des gens plus jeunes, est-ce que vous y iriez ?

Non, non on est plutôt recroquevillé sur nous, non, en fait non, j'crois pas non ; mais je suis pas asocial, on a beaucoup de connaissances hein ici pourtant, j'connais beaucoup de gens euh ; M(sa compagne) serait moins tournée vers les gens que moi. Moi, je parle beaucoup, à tous les gens qu'on connaît ; on connaît tout le monde dans le quartier ; j'suis ouvert à la discussion, je connais beaucoup de gens à droite à gauche hein ; mais on se trouve bien comme on est. Bon et puis, au début ça m'a été difficile parce que, Grenoble, c'est une ville assez dynamique, assez, moi j'ai une moto, moi, alors je circulais tout le temps en moto moi, là donc maintenant j'en ai une petite.

Vous faites de la moto encore ?

Oui,

C'est une moto de route ou de cross ?

De route, même avant j'avais une moto tout terrain et puis une 6,5, 650, puis c'est parti sur une 250 et puis c'est une 125 maintenant

D'accord. Et que penseriez vous d'un carnet d'activité physique, ou vous pourriez noter vos activités, et de l'utilisation d'un podomètre, pour compter le nombre de pas que l'on fait à chaque marche ? est ce que ce serait un facteur d'incitation ?

Oh non, pas trop, non

Le côté ludique du podomètre ne f\$vous ferai pas marcher plus ?

Non, j'en avais un de podomètre, j'ai une sœur, plus jeune que moi alors, elle est dérangée de la tête un peu en ce moment parce qu'elle prend du Xanax, un moment elle a eu un coup dur, mais, alors elle a pris du Xanax, et elle peut plus s'en passer ; ah maintenant si elle prend pas du xanax elle a l'impression que, euh, ça va pas bien, bon euh. Alors, moi sans arrêt j'lui téléphone, on se téléphone souvent, et j'lui dit de arrêter le Xanax hein, si elle peut ; ah elle trouve toujours une bonne raison pour dire que, non,

C'est comme le sucre

Voilà

.. et elle utilise un podomètre elle ?

alors elle, elle avait un podomètre, je sais qu'elle en avait un mais, mais je crois qu'il marche plus, ou j'sais pas enfin elle ne l'utilise plus et puis elle ne marche plus, avant elle arrêta pas, c'était une vraie chèvre elle aussi, j'dis elle aussi comme M., et avant, elle marchait, pis maintenant elle marche plus (...)

Et s'il y avait un « coach », s'il y avait des choses qui étaient mises en place comme par exemple une structure pour accueillir.. euh les gens diabétiques comme vous, les gens qui ont une insuffisance cardiaque etc., pour les entraîner à faire de l'activité, ça ne vous intéresserait pas non plus ?

Non, je marche parce qu'elle m'oblige à, enfin, tant qu'je suis là, elle me demande si on va marcher, moi j'sais que ça me fait du bien, je sais que j'ai besoin de faire ça, il faut un peu me forcer peut être, alors quand elle me demande si on monte à la ferme, on appelle ça la ferme là-haut, ben on y va, on y va, moi j'y monte,

Quand vous y allez, c'est pour faire plaisir à votre conjointe, c'est parce que vous savez que ça va vous faire du bien ?

Les deux, les deux, oui oui ; oui oui

D'accord.

Et maintenant, j'ai même pris des bâtons, on marche , on fait de la marche nordique, ça s'appelle. On marche avec des bâtons

Et est ce que vous savez quelle est l'importance de ces recommandations d'activité physique par rapport aux médicaments. Est-ce que d'après vous, c'est aussi important que les médicaments, moins important ?

Je crois que c'est un peu les deux quoi, les deux. Faut prendre un peu du glucophage, du Metformine là puisque, j'ai un générique quoi, mais la Metformine euh, et puis.. les deux , je pense, oui oui je pense, les deux m' font du bien.

D'accord. En fait quand on découvre un diabète, euh l'HAS , qui est la Haute Autorité de Santé., qui donne des recommandations pour les médecins pour soigner les gens selon des règles précises, recommande que, à la découverte d'un diabète, on essaye d'abord, comme premier traitement, seulement d'améliorer l'alimentation et de faire de l'activité physique , et on essaye ça pendant 3 mois ; c'est seulement si ça , ça marche pas qu'on passe aux médicaments ; parce que quelquefois, sur certains patients, juste en faisant cela, on n'a pas besoin de donner des médicaments. Vous saviez ça ?

C'est ce qu'elle me dit d'ailleurs Agnès, l'autre jour, elle m'a dit quand j'avais 6,7 , elle m'a dit si vous continuez comme ça , j'arrête les médicaments. Peut être que ça me suffirait , si je marchais tous les jours , si je montais tous les jours chez D. , le gars qu'a la ferme là-haut et que je connais d'ailleurs, voyez, ben peut-être. Non, mais je fais pas assez d'exercice physique, ça je reconnais que (..)

Vous voulez dire que vous n'en faites pas mais que vous avez conscience que ce n'est « pas bien » ? enfin, que vous devriez en faire plus ?

J'ai conscience que ça me ferai du bien , oui oui, ah ouais, oui

Et vous êtes uivi par qui pour votre diabète ?

Euh par Agnès

Et esct ce que vous pensez que si vous étiez hospitalisé 2 jours avec ce qu'on appelle une éducation thérapeutique, c'est-à-dire un programme où on vous apprend des choses sur le diabète, pourquoi vous avez du diabète, comment on le traite, quelle est l'importance de l'activité physique, comment ça agit sur votre physiologie, l'activité physique, est ce que vous pensez que ce genre de choses, vous y seriez sensible ou pas ?

Ouais, hof

Répondez moi franchement , on est là mpour parler en toute liberté.

Oui, ah c'est sûr que ça me ferait du bien, ça me ferait du bien, mais je pense que si vraiment je me fais un programme et que je m'y tiens, et que je fais de l'exercice, je pense que ça dois me suffire.. il me semble

Mais pour l'instant c'est difficile de le faire..

Je l'fait pas tous les jours , mais j'ai pas conscience que j'ai , que j'suis diabétique pour l'instant, je sens rien, euh, j'ai bon appétit (rires)

Ah ben ça, oui

Euh, oui, alors j'sais pas, bon alors paraît il que je suis diabétique

Vous vous trouvez en forme, donc vous n'en voyez pas l'utilité ?

Bah, j'peux pas dire que je sois vraiment en forme (...)

Hum.. Alors, je vous demandais ce que vous pensiez du rôle de l'activité physique dans la prise en charge de votre diabète, mais comment voyez vous le rôle de l'activité physique dans la prise en charge de votre santé en général, est ce que, vous croyez que, au niveau de votre santé en général, cela a une importance ?

Je crois que c'est surtout l'activité physique en ce moment qui me manque actuellement, voilà, c'est surtout ça,. Je vais l'faire maintenant.

Oh là mon Dieu, mon Dieu !

☺ Si, si mon questionnaire a pu vous motiver, vous donner des arguments pour en faire plus, j'en suis ravie, mais encore une fois, mon but n'était pas là, il était seulement de vous interroger.

Vous voyez d'autres choses à ajouter ?

Non, non moi c'est surtout l'activité physique, je pense, qui me ferait du bien

Je voudrais juste que vous précisiez ce que c'est l'activité physique pour vous, c'est de la marche, ça peut être autre chose que de la marche ?

Ouais, de la marche, essentiellement , de la marche, de la marche moi il me semble. Il me semble que si je marchais plus, et peut être le matin, en mangeant un peu moins de miel peut être...

Ok, très bien, je vous remercie M3 (fin enregistrement)

7.2.4. M4

Alors, avant de rentrer dans le vif du sujet , M4, je voulais quelques renseignements sur vous-même.

Je voudrais savoir quelle est votre profession.

Assistante maternelle,

Depuis quand êtes vous diabétique ?

Oh j'sais plus exactement, ça doit faire 5 , 6 ans, 5

Et est ce que vous avez des complications de votre diabète ?

Non

Vous avez d'autres maladies que le diabète ?

Euh j'ai des nodules à la thyroïde,et autrement non, j'ai rien de

D'accord. Qu'est ce que vous prenez comme traitement pour votre diabète ?

Euh... Metformine, et puis euh.. j'sais plus (regarde dans le meuble contenant les médicaments) Et glimépiride.

D'accord. Quel est votre âge ?

46

Taille et poids ?

J'fais 1,70m et j'fais 90 kgs

D'accord.

Alors. Que pensez vous, M4, quel est d'après vous le rôle de l'activité physique dans la prise en charge de votre diabète, et de votre santé en général ?

Ah ben j'pense que ça aide à améliorer le diabète hein., parce que là, ça fait quelque temps que j'ai pas marché et, je sens que, j'pense que ça va être assez haut, mais c'est vrai que l'été dernier, j'ai marché pas mal et , et le diabète avait bien baissé, hein.

Vous l'avez vu ?

Oui.

Dans vos dosages ?

Oui

D'accord..

Le fait de marcher, c'est sûr que ça fait du bien, hein.

Vous voulez dire que votre hémoglobine glyquée avait baissé ?

Ah oui ! (...)

Oui ?

Oui

Donc vous voulez dire que la marche fait baisser votre hémoglobine glyquée ?

Ah oui , c'est plus la marche, parce que j'ai un vélo d'appartement même, euh.. ça m'fait pas pareil que , que la marche .

Oui. Qu'est ce qui vous fait penser ça ?

Ben , j'sais pas, c'est pas le même.. euh, enfin j'sais pas. Parce que moi, quand j'avais marché, j'avais perdu du ventre, mais bon, du vélo, je perds pas d'ventre.

D'accord. Vous en faites beaucoup, du vélo ? autant que de la marche ou pas ?

Non, non non. En plus, il est au garage, alors, quand y a les p'tits, là c'est pas facile, et puis , j'attaque une formation, alors c'est vrai que c'est pas facile non plus de faire les deux euh..

D'accord

Mais c'est vrai que la marche, ça fait du bien, hein, le soir on marche avec une copine, on marche au moins une heure, une heure et demie, hein..

Tous les jours ?

Oui, l'été, juillet Août, on marchait pendant une heure ½ tous les jours. Juin, juillet , Août.

D'accord. Et le reste du temps ?

Euh ben, pfff ...Là en ce moment j'marche pas beaucoup parce que bon, déjà vu le temps euh.. et puis le soir il fait nuit de bonne heure, donc euh, mais c'est vrai que la marche ça m'avait fait beaucoup de bien. Tout à fait hein.

D'accord. Vous voulez dire que , en fait, votre activité physique, elle dépend surtout de la saison ?

Oui (rires)

Est-ce qu'en hiver vous faites autre chose que de la marche ?

Ben, j'ai fait du vélo, mais un jour sur 2 ou 3, ça dépend des jours quoi. Si j'ai souvent les enfants, enfin si j'ai les enfants, comme ils dorment pas tous en même temps, j'en fais 1 jour sur 2 ou 3.

D'accord, 1 jour sur 2 ou 3. Et combien de temps à chaque fois ?

Oh 1/2 heure, 3/4 d'heure ça dépend des jours

D'accord. D'accord. C'est quoi pour vous une activité physique régulière ?

Ben normalement ce serait tous les jours, ou tous les 2 jours à peu près, enfin, mais c'est vrai que moi, avec les enfants, j'ai pas tous les jours j'ai pas quoi, ou alors le soir quand il fait beau, j'ai pu aller marcher le soir, mais la journée, c'est vrai qu'il n'y a pas, pas possible.

hum.. mais le soir oui ? L'activité physique régulière c'est quelque chose qu'on fait tous les jours selon vous, mais avec un temps minimum selon vous ou .. ?

Oui, minimum 30 minutes.

D'accord. A n'importe quelle vitesse ?

A mon rythme, enfin ça dépend, des fois je vais un peu plus vite, des fois, mais à la marche, je marche très vite hein, c'est une heure 1/2 actif hein.

d'accord, et, euh, vous dites que vous voyez bien le rôle de l'activité physique dans la prise en charge de votre diabète, puisque cela a diminué votre hémoglobine glyquée, disiez vous, euh est ce que selon vous cela a une importance à d'autres niveaux ?

Oui au niveau du ventre, j'avais pas perdu beaucoup de poids, mais j'ai perdu du ventre.

D'accord. D'autres avantages que vous avez constatés ?

Ben, j'ai mieux dans ma peau aussi, ah oui (rire qui veut dire « ya pas photo »), c'est vrai qu'on est mieux dans notre peau quand on marche comme ça hein. Là de temps en temps, j'ai pu marcher le week-end, mes parents marchent beaucoup aussi, alors je vais marcher avec eux, mais moi il faut que je marche, c'est, et puis après j'ai bien; même si j'arrive, que j'ai fatiguée, j'ai bu un grand verre d'eau et après, ça va, ça va super bien quoi.

Quand vous dites mieux dans votre peau, vous voulez dire mieux au niveau du moral ?

Ben c'est vrai que j'ai dans la maison toute la journée moi, avec les enfants donc le fait de sortir, ça fait du bien hein; bon les filles, la grande, elle est les 3/4 de l'année sur Grenoble, l'autre elle est à l'école, donc c'est vrai que c'est (.....) (émue, reviviscence difficile me semble-t-il d'après le regard)

Est-ce que, d'après vous, c'est aussi important que les médicaments, ou euh, quelle place cela a par rapport aux médicaments l'activité physique ?

plus important j'ai croisé.

Oui ? Oui

Est-ce que vous saviez que lorsqu'on découvre un diabète, l'HAS, la Haute Autorité de Santé, qui nous donne des recommandations pour prendre en charge les gens selon certaines règles, recommande que l'on commence par une meilleure alimentation et de l'activité physique, pendant 3 mois, et c'est seulement si cela ça échoue qu'on met en place des médicaments,, c'est-à-dire qu'on peut parfois, euh avec ce seul traitement entre guillemets traiter le diabète. Vous aviez cette notion ?

Non, pas complètement. J'en avais déjà entendu parler, mais c'est vrai que, par les médecins on n'est pas aidé au niveau du diabète. Mis à part une prise de sang, ils nous expliquent pas ce qu'on doit manger tout ça, on n'a aucune notion de.. Moi là, j'me suis inscrite à .. euh, comment ça s'appelle là, avec la caisse primaire d'assurance maladie, euh ...

Sophia ?

La Sophia, et c'est vrai qu'ils nous donnent beaucoup de conseils, et là récemment, à la pharmacie à S. ils ont fait venir une diététicienne, et ils ont demandé à certaines personnes d'aller la voir, et c'est vrai qu'elle m'a expliqué beaucoup de choses qui m'ont, qui m'ont aidée.

Vous voulez dire que votre médecin ne vous donnait pas ces conseils ?

Non

Ni d'alimentation, ni de, ni d'activité physique ?

Non, non, ah elle me disait qu'il fallait faire de l'activité physique, mais c'est vrai que on n'a pas euh, on n'est pas aidé comme soit une diététicienne ou soit la Sophia qui nous explique tout ce qu'on doit faire ou pas. Moi, y a des trucs que j'mangeais que la Sophia m'a dit qu'on avait pas le droit de, enfin pas le droit, qu'on pouvait en manger, mais en petites quantités. Et y a des trucs que j' n'aurais pas mangés et qu'ils nous disent qu'il faut qu'on mange.

Et au niveau de l'activité physique, ils vous donnent des conseils aussi ?

Pour le moment non, pas encore, y a pas longtemps que j'm'y suis mis, mais y a des trucs qui, qui m'ont aidée quoi. Et même la diététicienne, au niveau de tout ce qui est repas et tout, elle m'a aidé à, elle m'a expliqué les choses que j'devais manger et que j'devais pas manger comment on les mangeait, et tout euh.

D'accord, donc vous avez l'impression que ce que vous faites est plus en rapport avec les recommandations ?

Oui, oui

Au niveau de l'alimentation.. Et au niveau de l'activité physique aussi, ce que vous faites ça vous semble en rapport avec les recommandations ?

Ben, elle m'avait dit qu'il fallait faire de l'activité, elle m'avait dit bon, moi j'lui avais dit j'fais à peu près, au début j'faisais du vélo une fois par jour quand j'avais pas ma formation et les petits tout le temps, et c'était 20 minutes et puis après j'ai augmenté à ½ heure mais, bon, ça s'arrêtait là euh, on n'a pas beaucoup d'exp., et j'en parlais avec ma maman l'autre jour, elle est avec le Dr R, (un autre médecin que le sien), et elle, elle me dit pareil. Les médecins ne nous aident pas comme on devrait euh (...)

Qu'est-ce qui, selon vous, permettrait de, enfin vous êtes déjà motivée pour faire de l'activité physique, vous en faites, mais qu'est ce qui vous motive à la faire cette activité physique ?

Ben, faire baisser mon taux de, de diabète.

Oui(...)

Puis c'est vrai que là y a eu les fêtes, donc on a mangé des chocolats, des gâteaux, des, donc euh (rires), et, c'est vrai que là, en ce moment, ben, vu le temps, euh, quand j'travaille pas, il fait pas beau, quand j'ai les enfants, ben si j'en ai quatre, j'peux pas sortir avec les quatre, donc c'est vrai que c'est pas évident.

Vous voulez dire que , que comme vous avez fait des excès pendant les fêtes, ce qui vous motive à faire de l'activité physique, c'est de compenser aussi le déséquilibre alimentaire que vous avez eu ?

Et puis je fais un tennis toutes les semaines ; j'me suis inscrite au club de tennis à S. et j' fais une heure de tennis toutes les semaines

Ah oui, c'est récent ?

Non, c'est depuis le mois de Novembre... euh enfin , Septembre pardon, pas Novembre.

Le but c'était aussi ça, c'était la prise en charge de votre diabète ?

Oui, et sortir de chez moi. On pense à autre chose, on pense plus au boulot, on pense plus à la maison, on.. , bon

Est-ce que c'est un plaisir en même temps, ou juste pour améliorer le diabète ?

Ah oui, c'est un plaisir d'aller au tennis ; en plus on est une bonne équipe, avec des dames qui ont à peu près mon âge, alors ... euh, si , c'est (... sourire de grande satisfaction)

Lorsque vous étiez très jeune, vous faisiez du sport ?

Non,

Non ?

Je détestais le sport, même à l'école et tout, je , j'aimais pas du tout le sport.

Et quand avez-vous pris conscience de l'importance de l'activité physique ?

Ben y a 3 , 4 ans quoi

Quand vous avez eu votre diabète ?

Hum

D'accord

C'est vrai qu'j'aimais pas du tout, si , j'allais marcher de temps en temps avec mes parents, mais c'était tout

Vous disiez euh, en même temps, au tennis il y a une équipe sympa , donc est ce que ça veut dire que pour vous l'activité physique c'est aussi une activité sociale, du lien social ?

Oui, Oui. Oui ça aide, au niveau du mental , ça aide quoi. Moi , ça m'aide beaucoup, je crois qu'j'ai loupé une séance ou deux , mais c'est vrai que, que si j'y allais plus euh, c'est un plaisir d'aller au tennis quoi , alors que j'aurais jamais cru ça ; quand j'ai commencé, mon mari m'disait mais t'iras jamais et puis finalement euh , j'préfère louper une réunion de quelque chose que du tennis.

Vous en voyez directement les effets ?

Ben le soir , j'suis mieux hein . Le soir quand j'arrive j'me sens mieux enfin, (..)

Oui (...) Et vous disiez tout-à-l'heure, que vous n'étiez pas aidée par les médecins en général, est ce que vous voyez d'autres freins à la pratique de l'activité physique ?

C'est une volonté je pense. J'sais pas . D'abord, faut avoir la volonté , et puis une fois qu'on est parti, c'est , c'est l'évidence quoi ; c'est vrai que moi quand je vais marcher, j'me sens bien, et , quand j'vais au tennis , j'me sens bien et là, j'aimerais rattaquer la piscine, mais c'est pareil, j'finis à 6 heures le soir donc euh, c'est pas évident (..)

Vous faisiez de la piscine régulièrement ?

Non, enfin j'y avais été avec ma voisine, et puis bon elle, elle a arrêté, alors j'ai arrêté aussi parce que bon c'était , et puis là on aimerait bien reprendre, mais , c'est nos horaires qui nous... , parce que quand on finit à 6 heures, d'ici qu'on ait pensé aux enfants, au mari, à tout le monde , euh (rires)

Vous voulez dire que cette activité physique, elle passe après tout le reste, j quand même ?

Après les enfants, oui . Mais je m'empêcherai pas d'aller au tennis parce que euh, si ma fille arrive un lundi soir à Beaurepaire avec le car, j'enverrai mon mari la chercher pour pouvoir aller au tennis.

D'accord

Ah oui , le tennis c'est (..)

Le tennis ça a l'air encore plus important que les autres activités ?

Ah oui, oui oui

Ça vous apporte quoi par rapport à la marche par exemple ?

Ben on est plusieurs, on discute, quand on a fini, on s'retrouve dehors, on discute un petit moment de nos problèmes, de , c'est vrai que les filles, elles sont devenues mes amies, et (..)

Alors que la marche, vous marchez seule ?

Non, j'marche avec une amie aussi , qui fait du tennis avec moi

D'accord..

Et puis, j'ai ma deuxième fille qui vient avec nous

Est-ce que vous marchez plus depuis que vous faites du tennis ?

Euh ben, j'ai pas eu l'occasion de vraiment remarquer puisque vu le temps qu'il fait , et ce qu'on entend (☺ référence à la pluie qui est en train de tomber) .. , mais sinon, c'est vrai que j'aimerais plus marcher. Le dimanche, mes parents, quand ils vont marcher, ils passent me prendre et j'vais avec eux.

D'accord,.. mais à cette saison moins souvent que l'été.

Ben avec le temps euh, mais même l'hiver, bien habillés , s'il fait soleil, on y va aussi hein.

Et, euh, qu'est ce que vous pensez que.. , qu'est ce que vous auriez à suggérer inciter plus les gens à faire de l'activité physique ? A votre avis, qu'est ce qu'il manque ?

Il manque, j'sais pas , p't-être, j'sais pas , euh .. un truc de sport, un , j'sais pas , un lieu où on peut faire du sport, s'retrouver , à faire du vélo , euh, parce que chez nous on a rien , dans nos petites communes on a rien du tout , donc oui il faut aller à St Vallier, faut aller à Salaize, là on a une salle de sport pour faire du sport quoi.

Vous voulez dire que si vous aviez une salle de sport à laquelle vous avez accès, ce serait plus facile ?

Oui,

D'accord...

J' vois ma belle sœur, moi, elle est à St Vallier, et elle fait plein de sport, et c'est vrai que nous, des fois avec ma voisine, on dis tiens on irait bien faire du sport, mais faut aller à Salaize,

S'il y en avait une à S. , vous iriez ?

Oui.

Vous seriez prête à vous inscrire ? souvent c'est un peu cher ces salles de sport, vous seriez prête à faire l'effort ?

Oui.. Oui

D'accord... , l'HAS, l'INPES, des organismes de santé publique, avaient publié il y a quelques temps déjà un rapport, où ils parlaient des bénéfices de l'activité physique sur la santé, et euh ils recommandaient que des petites choses puissent être aménagées, comme par exemple, dans les entreprises ou dans les lieux publics , mettre des affichettes incitant les gens à prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur . Vous pensez que ce genre de choses serait de nature à aider les gens ou pas ?

Si ; moi quand je vais quelque part qu'il y a un ascenseur , je monte toujours à pied..j'aime pas l'ascenseur déjà (rires), donc euh...

D'accord. Et vous pensez que cela pourrait être de nature à motiver aussi les plus démotivés ?

Ouais, ouais. Déjà ça oui , ce serait bien . Moi, j'ai habité pendant 5 ans au 3^{ème} étage, on n'avait pas d'ascenseur , on montait tous les jours euh (...), j'm'en souviens... et j'pense que dans tous les HLM , les trucs comme ça où y a des ascenseurs on pourrait marquer prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur, c'est vrai que c'est ..bon,... c'est pas fatigant de monter trois étages à pied . Non, mais moi, c'est vrai que je prends toujours les escaliers.

Oui. Et., ils suggèrent d'autres choses également ; par exemple avoir un carnet d'activité physique , de la même façon que les diabétiques par exemple ont un carnet de glycémie, avoir un carnet où on marquerait les activités physiques que l'on fait, en évaluant, quand on marche, la distance parcourue avec un podomètre, qui compte le nombre de pas faits. Vous pensez que cela, ça peut être efficace ? et comment ?

Oui, j'pense que ça, ça motiverait , parce qu'on se dirait il faut qu'on marque , mettons que ce soit le médecin qui nous dise de marquer sur un carnet, on serait motivé de marcher et tout faire du sport pour faire voir au médecin qu'on a fait , et euh..oui, moi je pense que ces serait motivant, oui .

Parce que vous pourriez faire évaluer au médecin ce que vous avez fait ? Vis-à-vis de vous-même aussi ça changerait quelque chose ?

Oui, ça me motiverait aussi de voir tout ce que je fais ; oui, je pense que ça me motiverait aussi ;

D'accord. Et un club de marche ? S'il y avait un club de marche à S. ?

Mais y en a là. Y en a un à S. , y en a un à Anneyron, , mais Anneyron, c'est 2 fois par mois, et S. c'est 2 fois par semaine, c'est le mardi après midi et le jeudi après midi. Donc c'est les jours où je travaille.

D'accord. Vous voulez dire que si ce n'étaient pas des horaires en dehors des vôtres, vous seriez prête à y aller ?

Oui.. , mais bon, le mardi et le jeudi après midi, moi, j'peux jamais, j'ai les enfants donc ...

Le problème , c'est le travail, les horaires de travail ?

Oui...

D'accord...

C'est pour ça que je fais une formation pour changer, pour essayer de faire autre chose, pour partir de chez moi et , enfin partir de chez moi, travailler à l'extérieur pour ..essayer d'avoir des jours pour euh, faire autre chose dans la journée , ou finir plus tôt pour pouvoir eh(...)

D'accord. Vous avez ce projet, de changer de métier pour pouvoir vous rendre disponible pour avoir du temps pour faire ce que vous voulez et notamment de l'activité physique

Voilà, de l'activité physique et puis le fait de sortir de chez moi pour m'aérer un peu les neurones comme on dit et, ..parce que là rester à la maison, je .., et puis bon, comme j'dis, mes filles, la grande, elle est .. les ¾ du temps elle est sur Grenoble , la p'tite elle a encore un an ou deux, et puis après elle va partir aussi donc rester toute seule là, mon mari est souvent en déplacement, donc rester toute seule là, j'peux pas. Donc c'est vrai j'pense que à ferait..du bien. (rires)

Hum. Et qu'est ce que vous pensez du « coaching » , si vous aviez la possibilité d'aller dans une salle de gym, avec éventuellement des facilités financières, ,et que vous ayez quelqu'un pour vous montrer ce qu'il faut faire comme activité physique et qui vous entraîne, vous pensez que ce serait une motivation cela ?

Oui, oui parce qu'il nous fait voir ce qu'il faut qu'on fasse et on peut le faire aussi bien chez nous que en salle de sport et , moi je pense que c'est motivant aussi, oui

Et est ce que vous pensez que , pour les gens qui ont un diabète , tout ce qui est éducation thérapeutique qui se fait parfois à l'hôpital sur un ou deux jours , où on vous explique ce qu'est le diabète, pourquoi on a du diabète, les règles importantes en alimentation, en activité physique, , les règles sur le traitement aussi, où on vous explique comment l'activité physique agit sur votre diabète, sur la physiologie, vous pensez que ce genre de choses , ça pourrait vous sensibiliser vous, ou sensibiliser les gens de façon générale ?

Moi, je pense oui. Les autres après, ça dépend de leur motivation, ça dépend de.. si, mais c'est vrai que , moi j'recherche ce truc-là, la diététicienne euh, en plus je la connais, donc je vais retourner la voir pour qu'elle m'explique plein de choses, mais c'est vrai que le fait d'être renseigné sur tout ça, , ça nous aide. Moi c'est vrai qu'au début j'faisais pas attention du tout, on m'disait que j'avais du diabète , mais j'faisais pas du tout attention, alors que maintenant je fais attention.

Et pourquoi, au début vous faisiez pas attention ?

Parce que j'étais pas aidée du tout (...).Là, la diététicienne, j'en avais parlé avec elle, parce que je la connais bien, donc on en avait parlé, mais c'est vrai que on n'était pas aidé, j'ai jamais été aidée euh , j'ai jamais eu de documents ou que ce soit par le dr A pour mon diabète.

D'accord. Les brochures justement, j'allais vous en parler , vous pensez que ça peut être une aide ?

Ah oui, oui , pour nous expliquer euh.. Moi, j'aimerais bien recevoir des brochures oui où y a des .. , c'qu'on peut manger tout ça , et les exercices physiques qu'on peut faire aussi.

Vous avez ça par Sophia, les exercices physiques ?

Non pas encore, j'ai encore pas reçu. Non, non c'est surtout l'alimentation .

Mais ça, vous pensez que ça fait partie des choses qui pourraient aider, des brochures qui vous expliquent les règles hygiéno-diététiques ?

Ouais.. ouais

D'accord. Et Sophia qu'est ce que ça vous apporte ?

Ben ça me dit ce que je peux manger déjà , ça me .., je sais plus, y a déjà un p'tit moment que j'y ai lu mais euh, bon j'me rappelle plus, mais c'est vrai que ça m'a aidé pour certains produits à manger, comme les pâtes, avant j'achetais que des pâtes blanches , maintenant j'achète des pâtes euh euh complètes. Le riz je le mange complet .. et tout ça, c'est vrai que, avec le dr A. j'le savais pas

Oui., d'accord. Donc vous avez l'impression que Sophia, ça vous permet de mieux prendre en charge votre diabète ?

Oui

Ça a changé aussi votre comportement par rapport à l'activité physique quand vous avez adhéré à Sophia ?

Oui , oui

Vous y êtes depuis quand ?

Sophia, ça doit faire 9 mois à peu près, 9 , 10 mois , et c'est vrai qu'y des choses , comme pour Noël , ils nous ont mis tout ce qu'on pouvait manger, des huîtres, y a des trucs qu'on peut pas manger qu'on savait pas , même au niveau des pâtes ; bon moi j'en avais parlé avec maman aussi qui m'avait expliqué un p'tit peu mais sinon, c'est vrai qu'au niveau des médecins, on savait pas euh (moue)(...) Mais c'est vrai que les brochures ce serait bien

Ce serait une aide pour vous ?

Ah oui

Le Dr A vous avait recommandé une activité physique ? Oui, oui Et qu'est-ce quelle vous en avait dit de l'activité physique ? Elle vous avait précisé ce qu'il fallait faire comme activité physique ?

Non, pas spécialement, elle m'avait dit qu'il fallait faire de l'activité physique ,. Quand j'avais dit, euh quand mon diabète avait bien baissé au mois de septembre , j'avais dit que j'avais beaucoup marché juin juillet Août et c'est vrai que ça c'était ..bien.

Remerciements.

