

3. Examen de la condition physique

L'évaluation de la condition physique comprend :

- des mesures anthropométriques ;
- des tests simples en environnement.

L'évaluation de la condition physique peut être effectuée par le médecin lui-même ou par un autre professionnel de santé ou de l'AP, selon les modalités d'organisation locale du parcours de santé centrées sur la prescription d'AP (maison de santé, centre de santé et CH de proximité, CPTS et PTA, établissement de santé, médico-social ou social publics et privés, réseau sport santé, Maison Sport Santé)

.Le professionnel sélectionne les tests en environnement qu'il juge utiles, en fonction du profil du patient et des AP envisagées.

Une évaluation plus précise de la condition physique peut nécessiter des tests d'exercice en laboratoire. Le plus fréquent est un test d'exercice cardio-respiratoire (ou épreuve d'effort) avec analyse des gaz expirés. Il est en général réalisé sur ergocycle ou sur tapis roulant dans des structures spécialisées et par des médecins formés (cardiologues ou pneumologues ou médecins du sport).

Les 3.1. mesures anthropométriques

Elles correspondent aux mesures de la **taille** et du **poids** et du **périmètre abdominal** et au calcul de l'**indice de masse corporelle** (IMC) (annexe 4).

3.2. Les tests en environnement

Les tests en environnement (annexe 4) permettent d'évaluer : la capacité cardio-respiratoire, les aptitudes musculaires, la souplesse et l'équilibre du sujet.

Les tests en environnement les plus utilisés sont :

pour la capacité cardio-respiratoire (ou endurance) :

- le *test de marche de 6 minutes* (TM6) ;

pour les aptitudes musculaires (force musculaire et endurance musculaire) :

- le *test de lever de chaise*, pour les groupes musculaires des membres inférieurs,

- le *curl-up test*, pour le groupe musculaire abdominal,

- le *push-ups test*, le *single-arm curl* et l'*handgrip*, pour les groupes musculaires des membres supérieurs ;

pour la souplesse du corps :

- le *sit-and-reach test*, pour la souplesse du bas du corps,

- le *test de souplesse des épaules*, pour la souplesse du haut du corps ;

pour l'équilibre :

- le *test d'appui unipodal*,

- le *test Tandem*.

Questionnaire moral (Sandrine Mestre, psychologue clinicienne et psychologue du sport, Reims) :

Réponses de jamais/quelquefois/souvent/toujours

Avez-vous l'impression que les gens qui vous entourent vous apprécient ?

Vous arrive-t-il d'être envahi (e) par des idées qui vous tracassent, sans pouvoir les chasser de votre esprit ?

Vous sentez-vous fatigué (e) ?

Portez-vous un vif intérêt à tout ce qui se passe autour de vous ?

Avez-vous l'impression d'être irritable au point d'avoir du mal à supporter autrui ?

Estimez-vous avoir « bon appétit » ?

Vous sentez-vous gêné (e), peu à l'aise en compagnie d'autrui ?

Vous sentez-vous découragé (e) avec l'impression de ne plus être capable de faire face aux difficultés quotidiennes ?

Vous arrive-t-il d'avoir des difficultés à vous endormir ou des réveils nocturnes ?

Vous sentez-vous aussi heureux que les gens qui vous entourent ?

Etes-vous capable de vous concentrer sur une activité quelle que soit celle-ci ?

Vous estimez-vous capable de remplir les tâches quotidiennes qui vous incombent ?

Si en remplissant ce questionnaire, vous avez remarqué des différences par rapport à votre comportement habituel, peut-être y a-t-il une explication précise à ce changement. Si toutefois, ces modifications vous interpellent, l'écoute et l'accompagnement d'un professionnel de santé pourra vous aider à faire le point, mener à bien une réflexion personnelle et ainsi contribuer à améliorer votre bien-être.