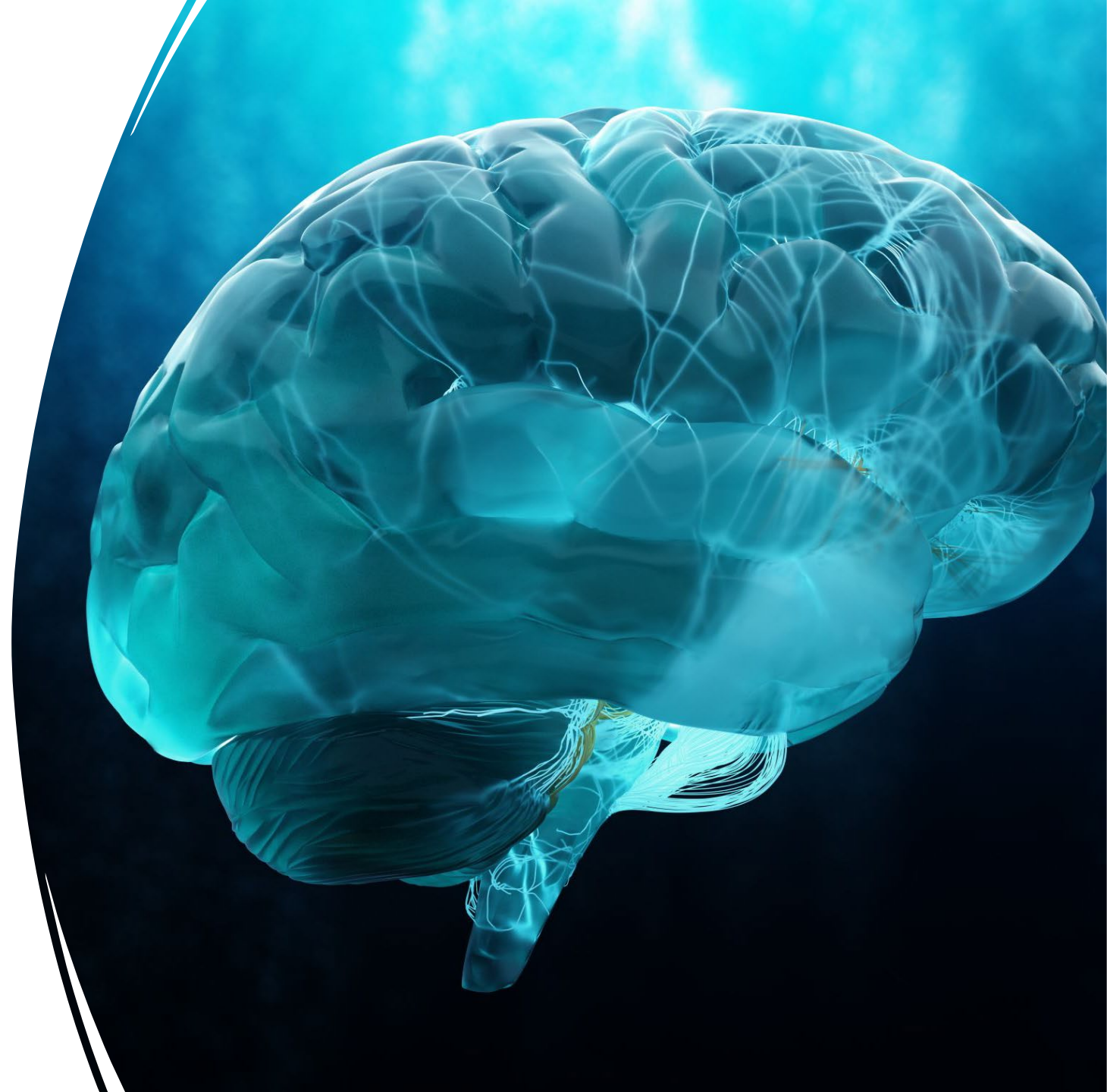


L'impact des différents types de motivations sur l'adoption de saines habitudes de vie

Julie Blanchette Ph.D.

CIUSSS de l'Est-de-l'île-de-Montréal

26 octobre 2023



Plan de la présentation

L'IMPACT DES MAUVAISES HABITUDES SUR LA SANTÉ



LES DIFFÉRENTS TYPES DE MOTIVATIONS



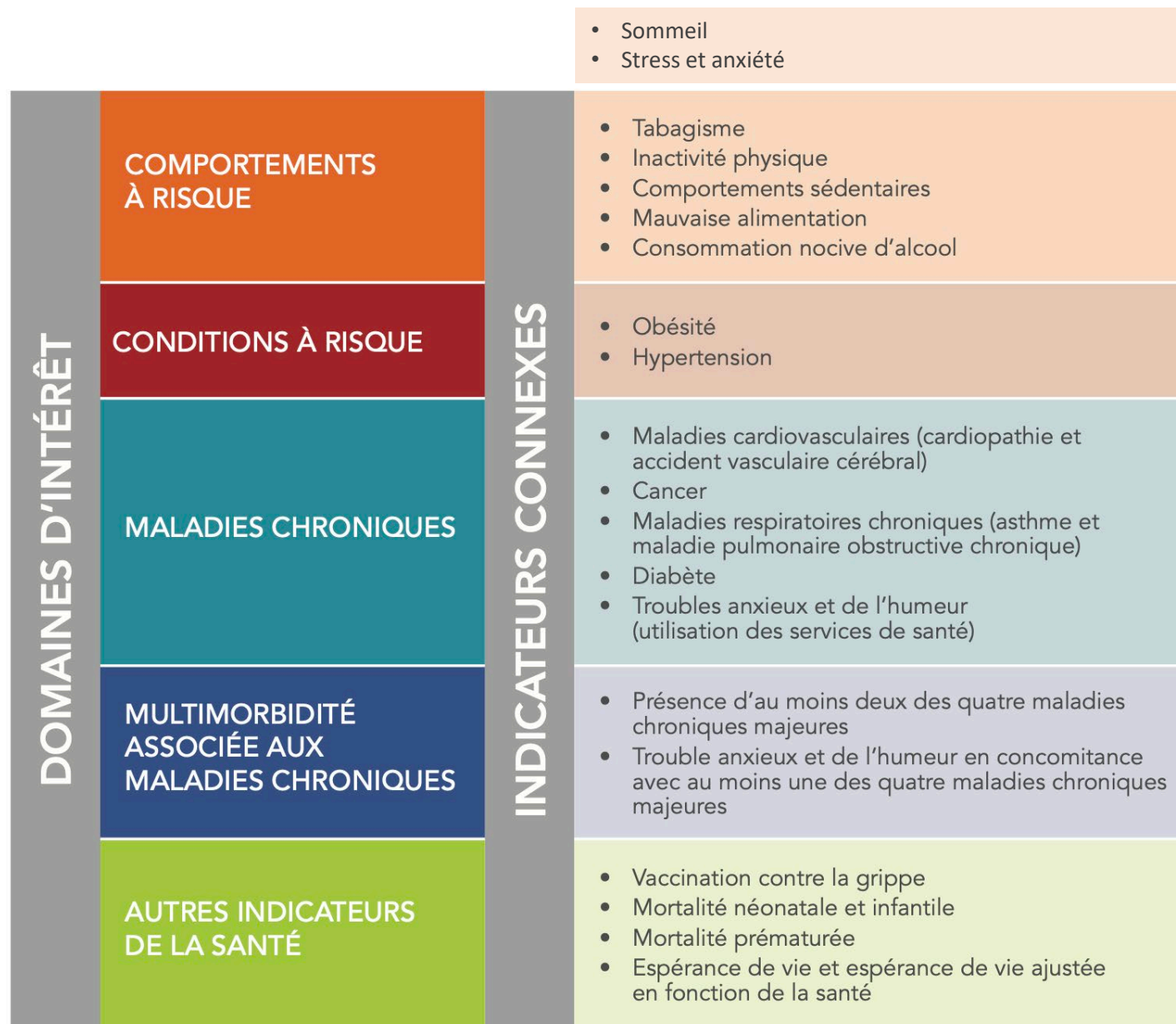
LE LIEN ENTRE LES TYPES DE MOTIVATIONS ET L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES

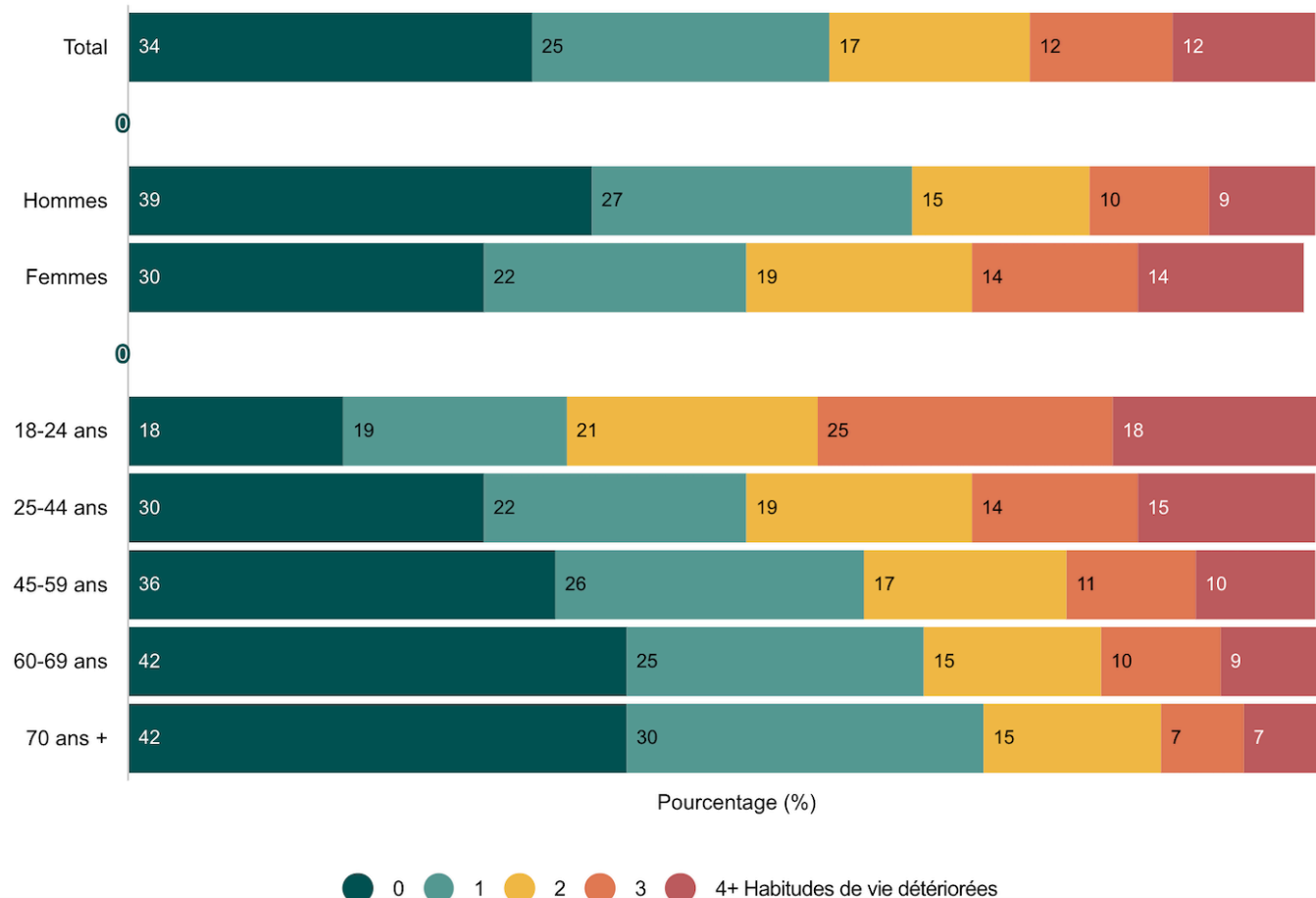


STRATÉGIES POUR INFLUENCER VOS PATIENTS À GRADUELLEMENT ADOPTER DE SAINES HABITUDES DE VIE.

L'impact des mauvaises habitudes sur la santé

Éléments qui jouent un rôle important sur la santé globale des individus





Répartition du nombre d'habitudes de vie détériorées dans les derniers mois vs avant la pandémie:

- Qualité du sommeil
- Activité physique
- Fruits et légumes
- Malbouffe
- Temps d'écran
- Préoccupation poids

L'impact des mauvaises habitudes de vie sur la santé

Maladie
cardiaque

Hypertension

AVCs

Affaiblir notre
système
immunitaire

Cancers

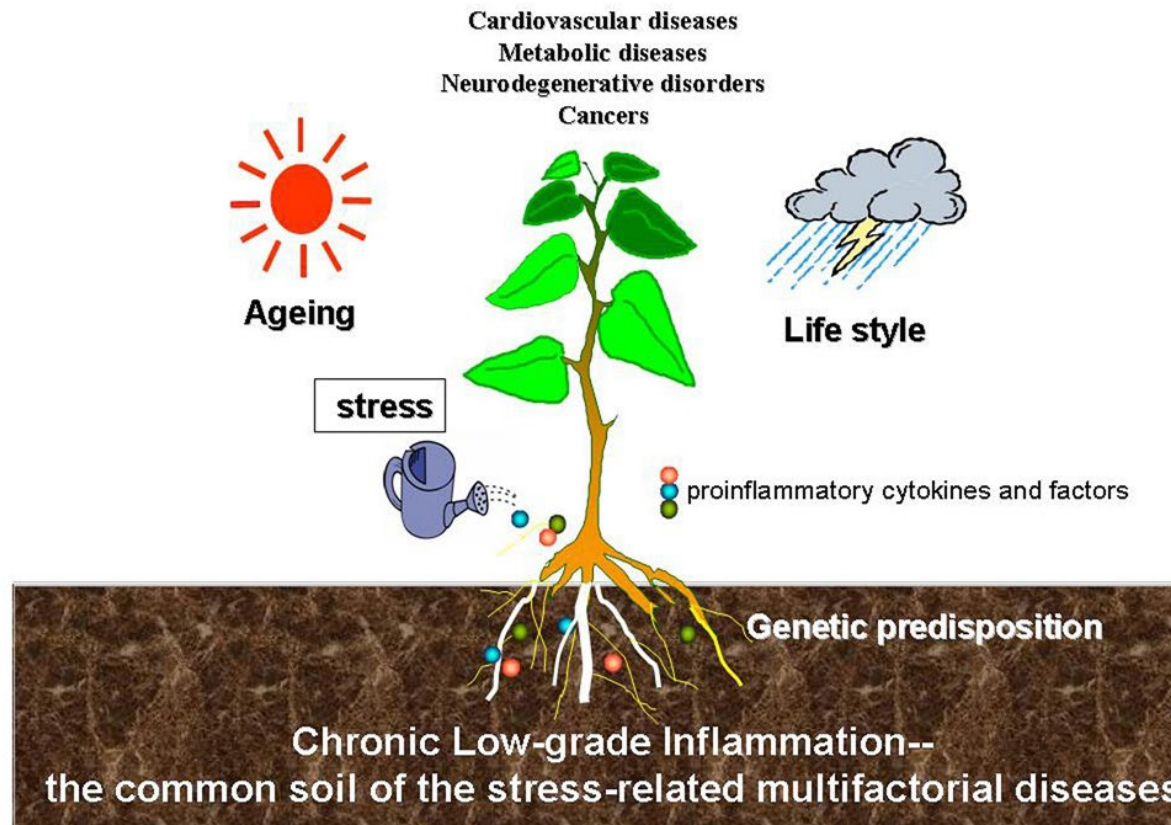
Anxiété et
dépression

Insomnie

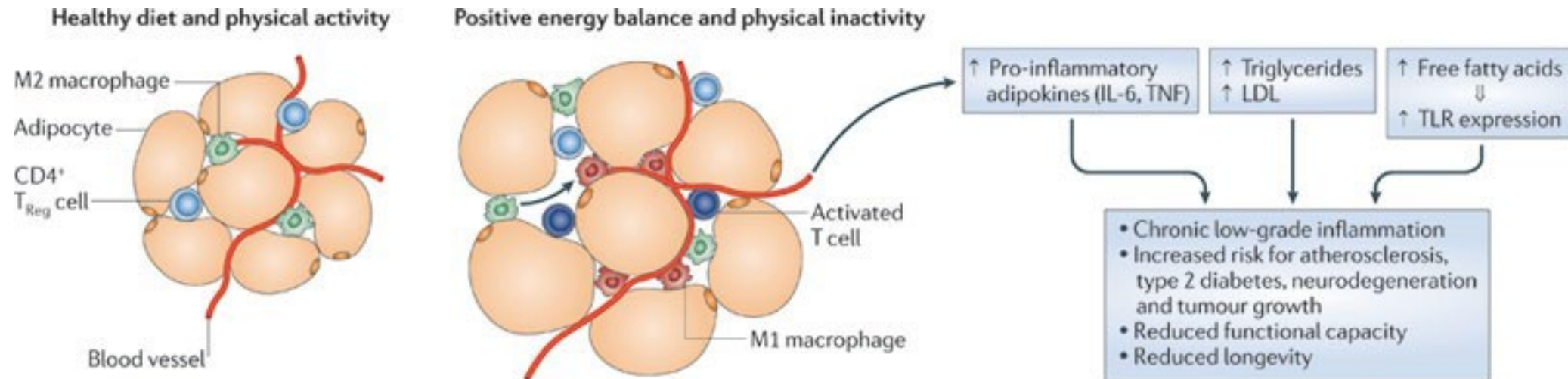
MPOC

Exacerber les
douleurs
chroniques

Habitudes de vie, inflammation et maladies chroniques

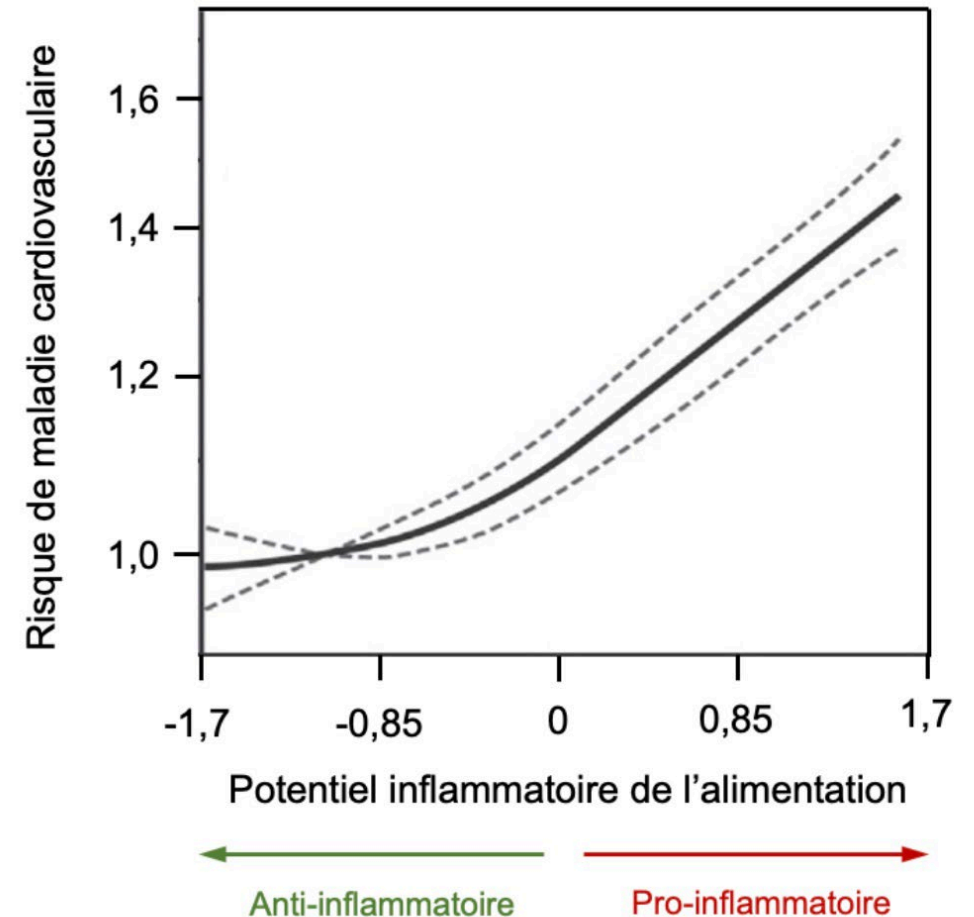


L'effet d'une mauvaise alimentation et du manque d'exercice sur l'inflammation et les maladies chroniques

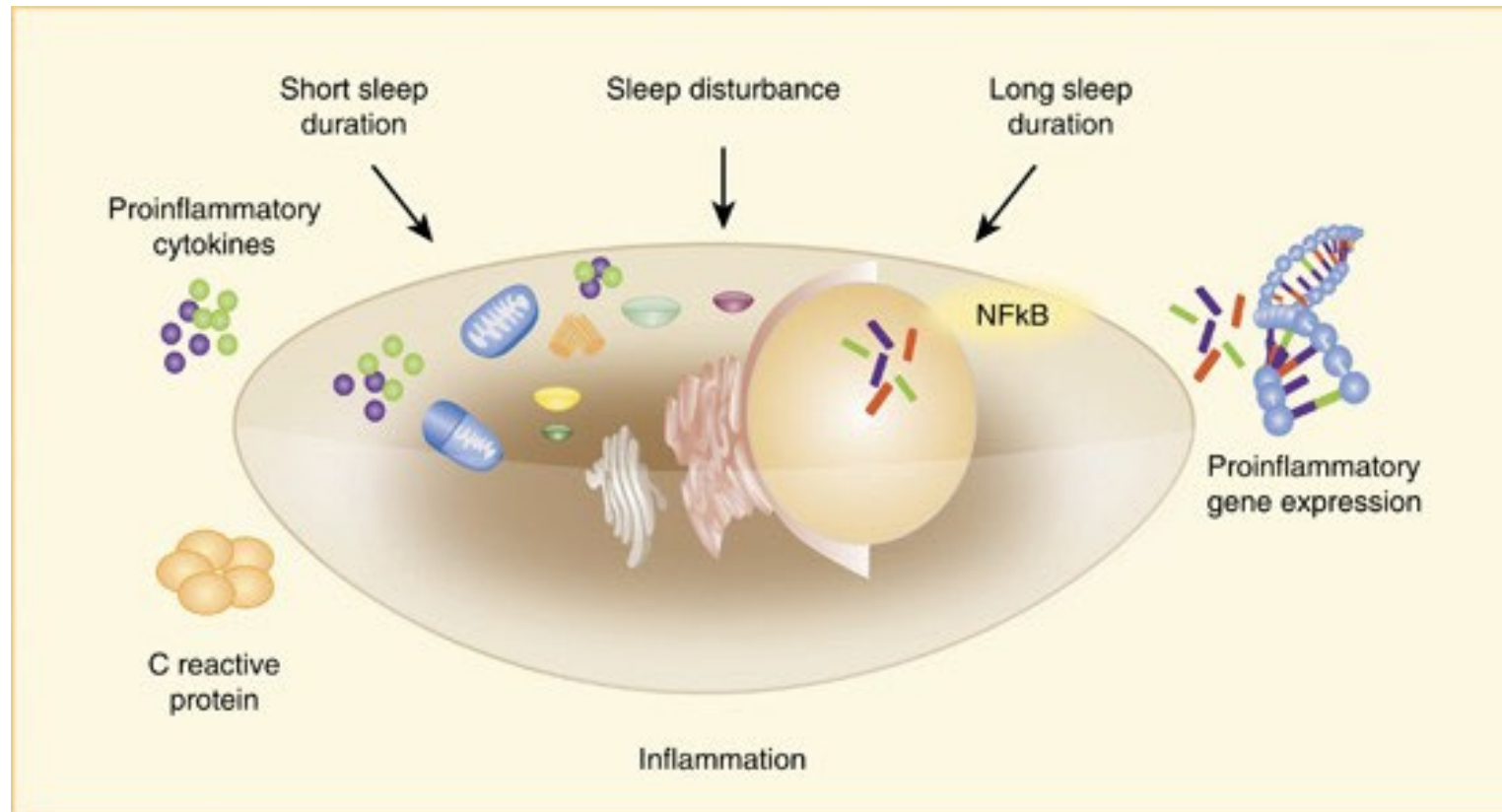


Régimes alimentaires pro-inflammatoires et incidence des maladies cardiovasculaires

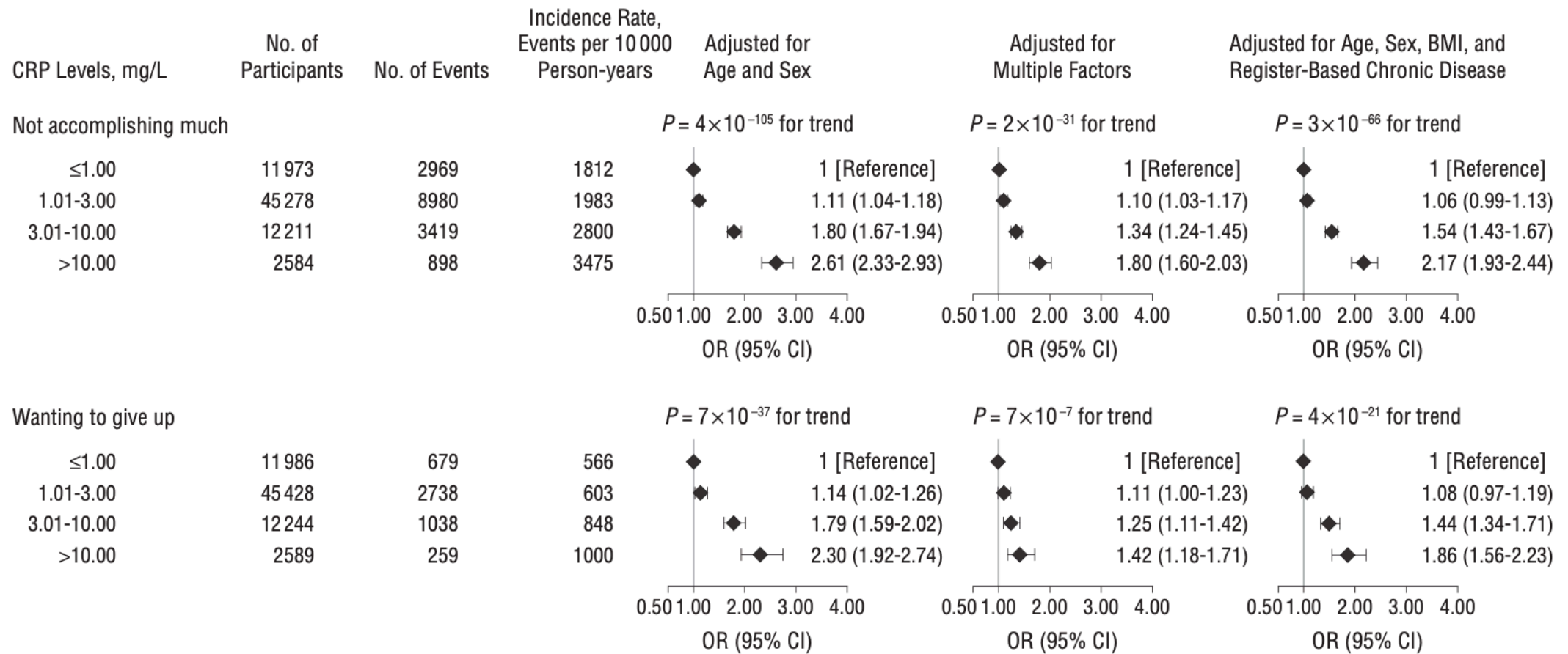
Principaux aliments pro-inflammatoires	Principaux aliments anti-inflammatoires
Viandes rouges	Légumes
Charcuteries	Fruits
Abats	Grains entiers
Farines raffinées	Thé
Sucres ajoutés	Café
Aliments ultratransformés	Vin rouge



L'impact du sommeil sur les marqueurs inflammatoires



Association entre les symptômes de détresse psychologique et l'inflammation



Les saines habitudes de vie pour renverser la vapeur



L'impact de l'alimentation sur l'espérance de vie



Region	Age	Typical Western		Feasibility approach				Optimized			
		Male	Female	Male		Female		Male		Female	
		LE	LE	LE	Gain	LE	Gain	LE	Gain	LE	Gain
United States	20	57.8	62.5	65.1	7.3	68.7	6.2	70.8	13.0	73.3	10.7
	40	39.4	43.3	46.0	6.5	49.0	5.7	51.1	11.7	53.3	10.0
	60	22.4	25.3	27.2	4.8	29.9	4.5	31.2	8.8	33.3	8.0
	80	9.0	10.3	10.9	1.9	12.3	2.0	12.4	3.4	13.7	3.4

*For the optimal diet and feasibility approach diet, the following intakes were used: 225 g and 137.5 g whole grains (fresh weight), 400 g and 325 g vegetables, 400 g and/ 300 g fruits, 25 g and 12.5 g nuts, 200 g and/ 100 g legumes, 200 g and 100 g fish, 25 g and 37.5 g eggs, 200 g and 250 g milk/dairy, 50 g and 100 g refined grains, 0 g and 50 g red meat, 0 g and 25 g processed meat, 50 g and 62.5 g white meat, 0 g and 250 g sugar-sweetened beverages, and 25 g and 25 g added plant oils.

LE, life expectancy.

Adoptez-vous l'ensemble de ces saines habitudes de façon régulière et soutenue dans le temps?

On estime que seulement 3% des gens adopte un mode de vie sain qui est soutenu dans le temps

1-Exercice physique

2-Alimentation saine

3-Consommation modérée d'alcool

4-Bonne qualité et quantité de sommeil

5-Absence de tabagisme

6-Pas d'obésité abdominale

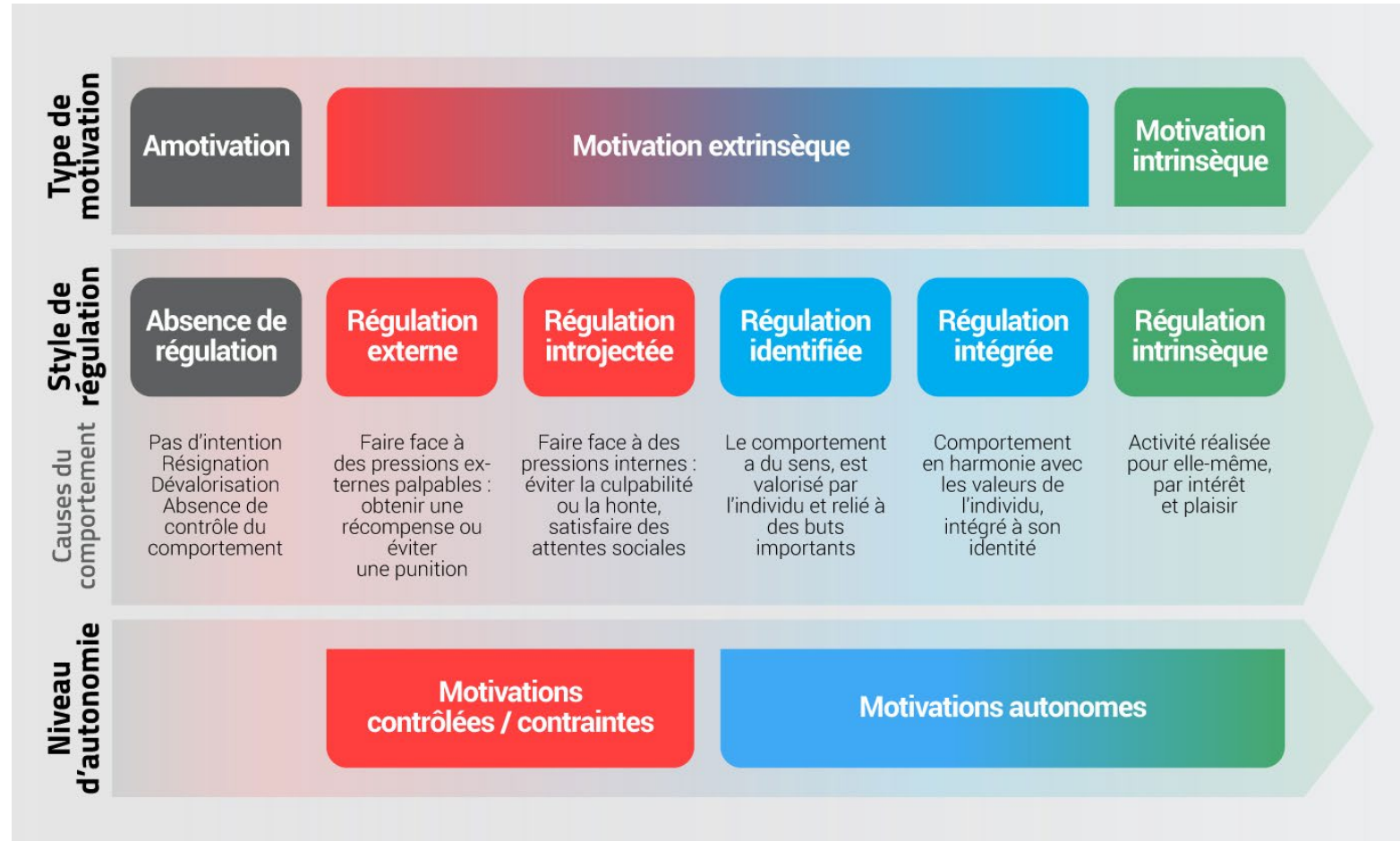
7-Bonne gestion du stress et de l'anxiété

Pourquoi
est-ce si
DIFFICILE???



Intégrer les bons types de motivations:
La fondation de la prévention en santé

Continuum motivationnel

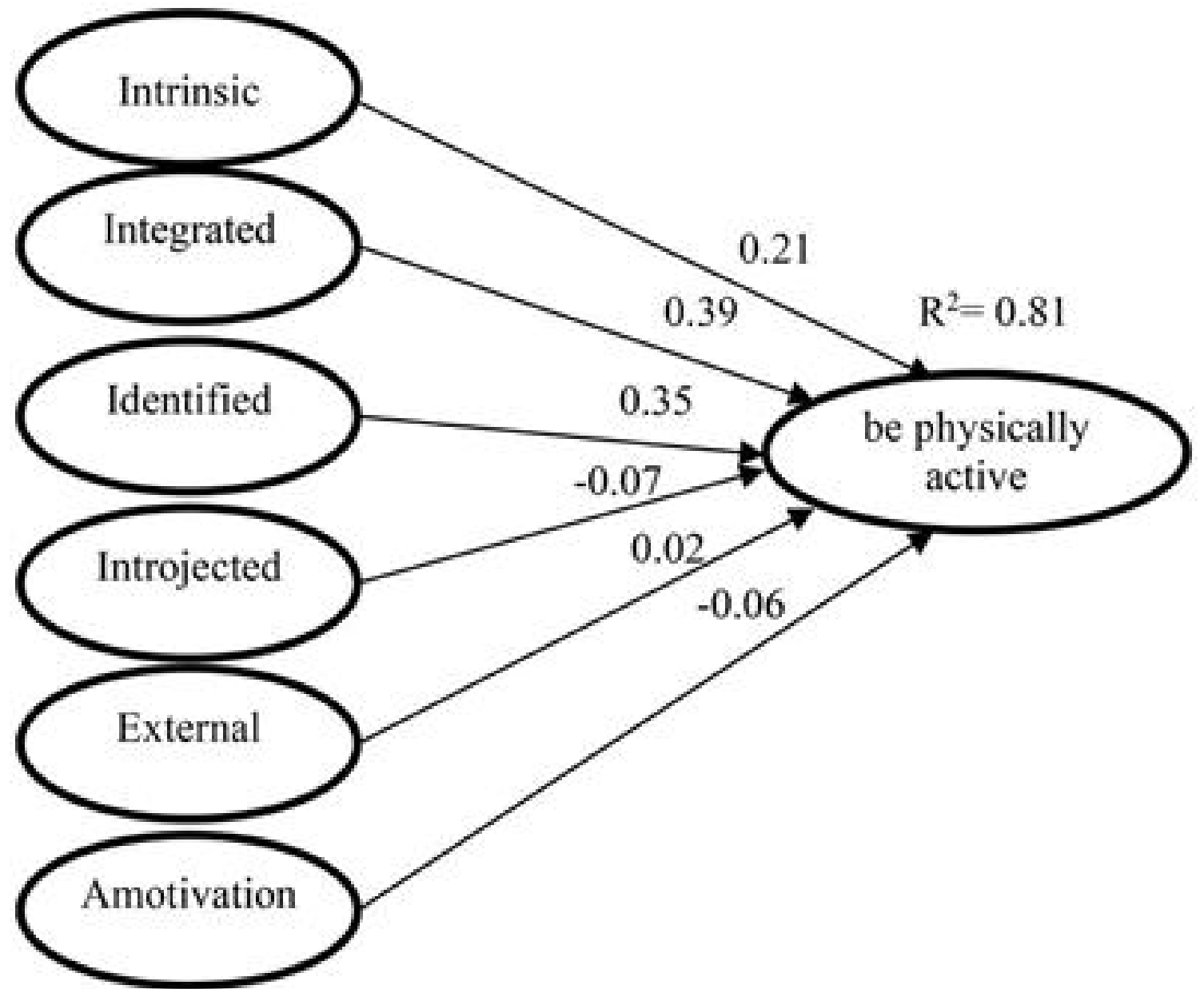


POURQUOI FAISONS-NOUS CE QUE NOUS FAISONS ?



Le lien entre les types de motivations et les paramètres de santé

Les comportements autodéterminés (intrinsèques, intégrés et identifiés) prédisent l'intention d'être physiquement actif



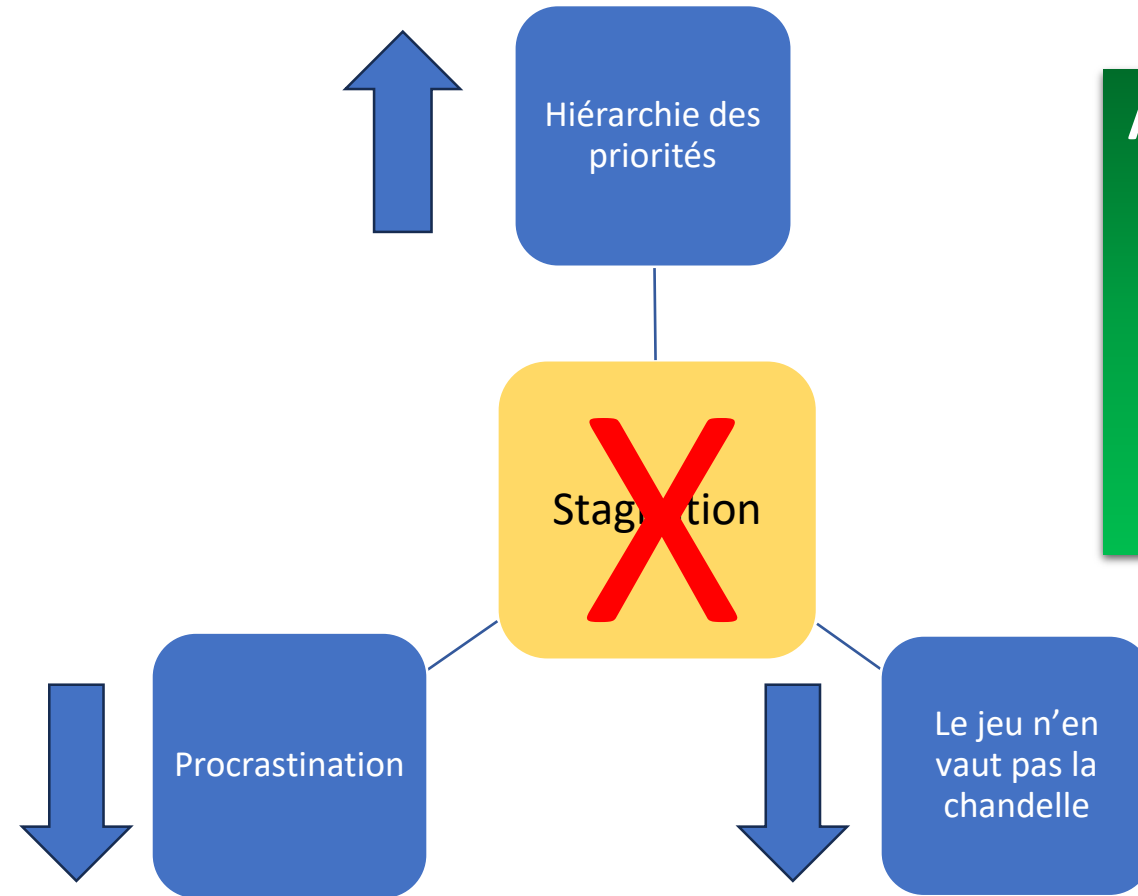
Avoir un fort “purpose in life” favorise un mode de vie sain

L'impact sur différents paramètres de santé selon l'étude
“Health and Retirement Study (HRS) n=12 998

- ↓ Mortalité toute cause
- ↓ Maladies chroniques
- ↓ Limitations physiques
- ↓ Déclin cognitif
- ↑ Exercice Physique
- ↑ Qualité du sommeil
- ↑ Bien être psychologique
- ↓ Détresse psychologique
- ↑ Affiliation sociale

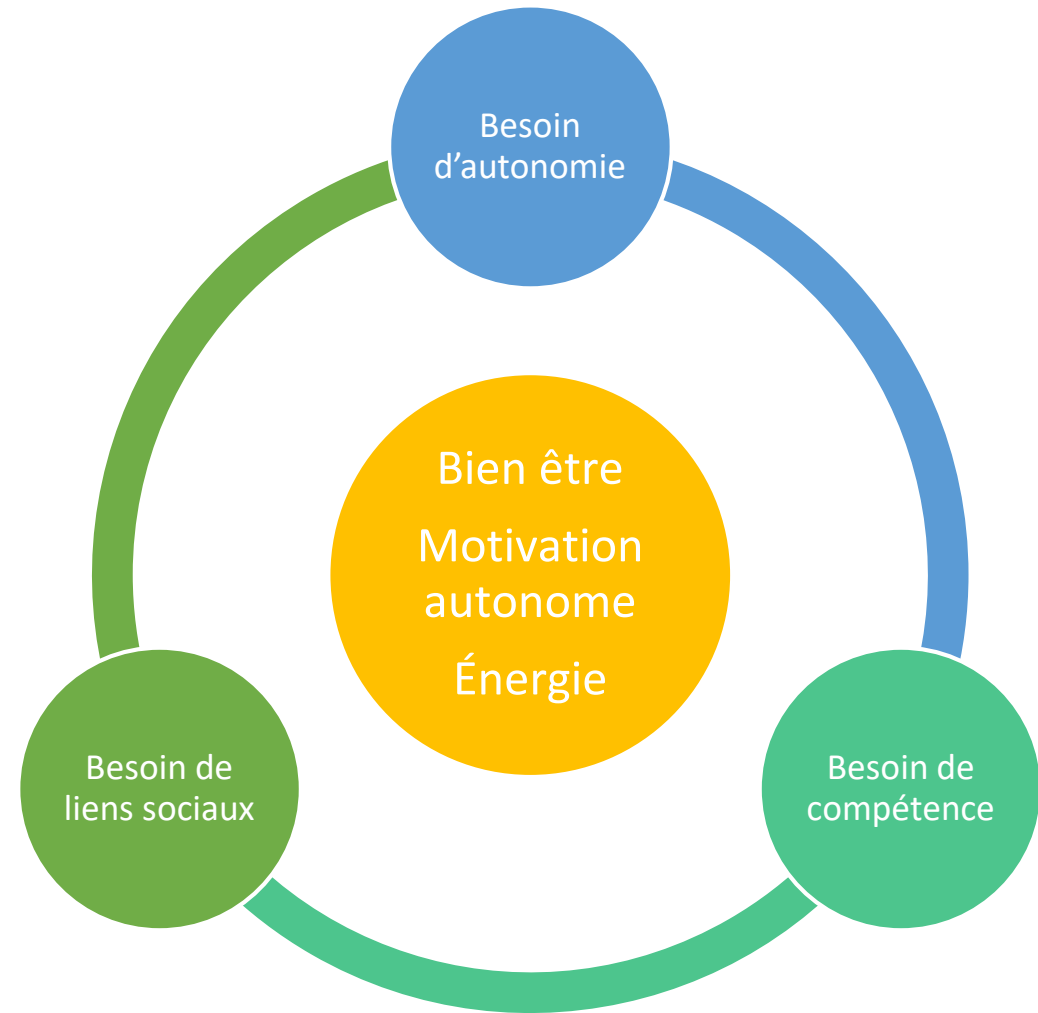


Comment la motivation autonome vient briser la stagnation à adopter un mode de vie sain?

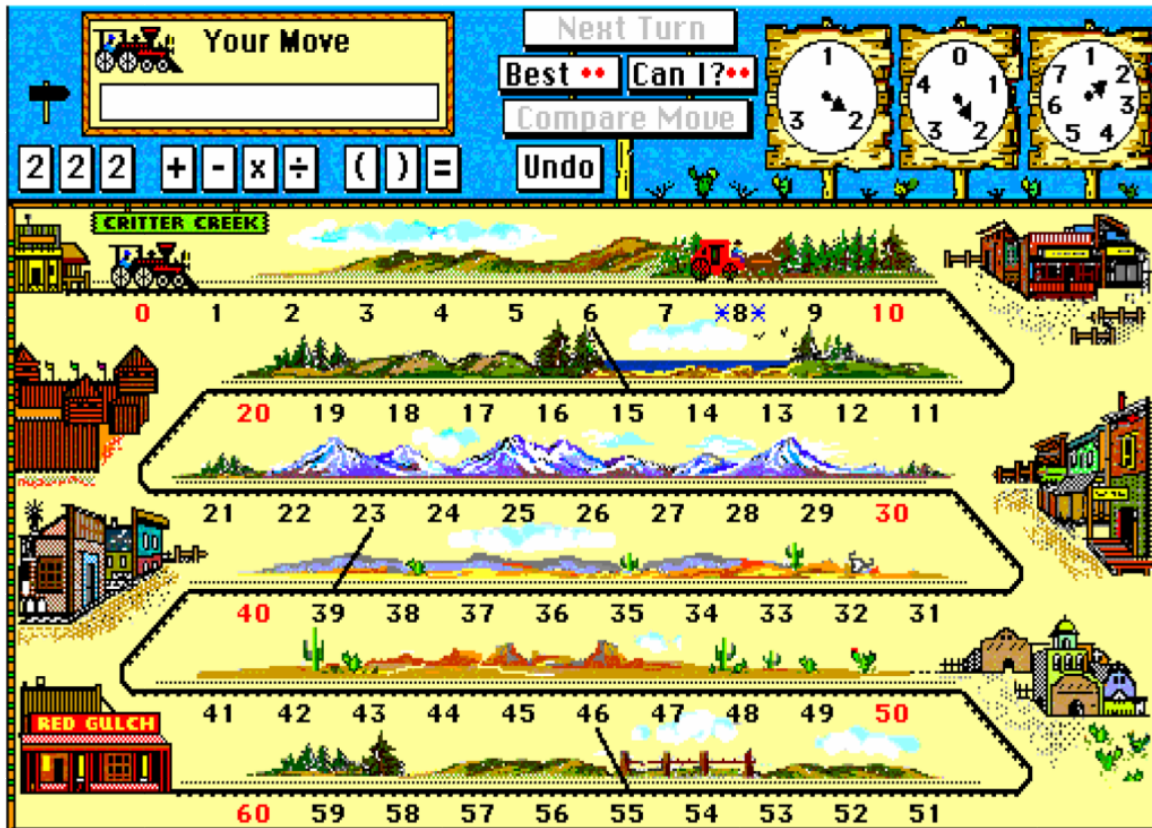


**Avoir des buts importants et stimulants
=
Quelque chose d'important à protéger**

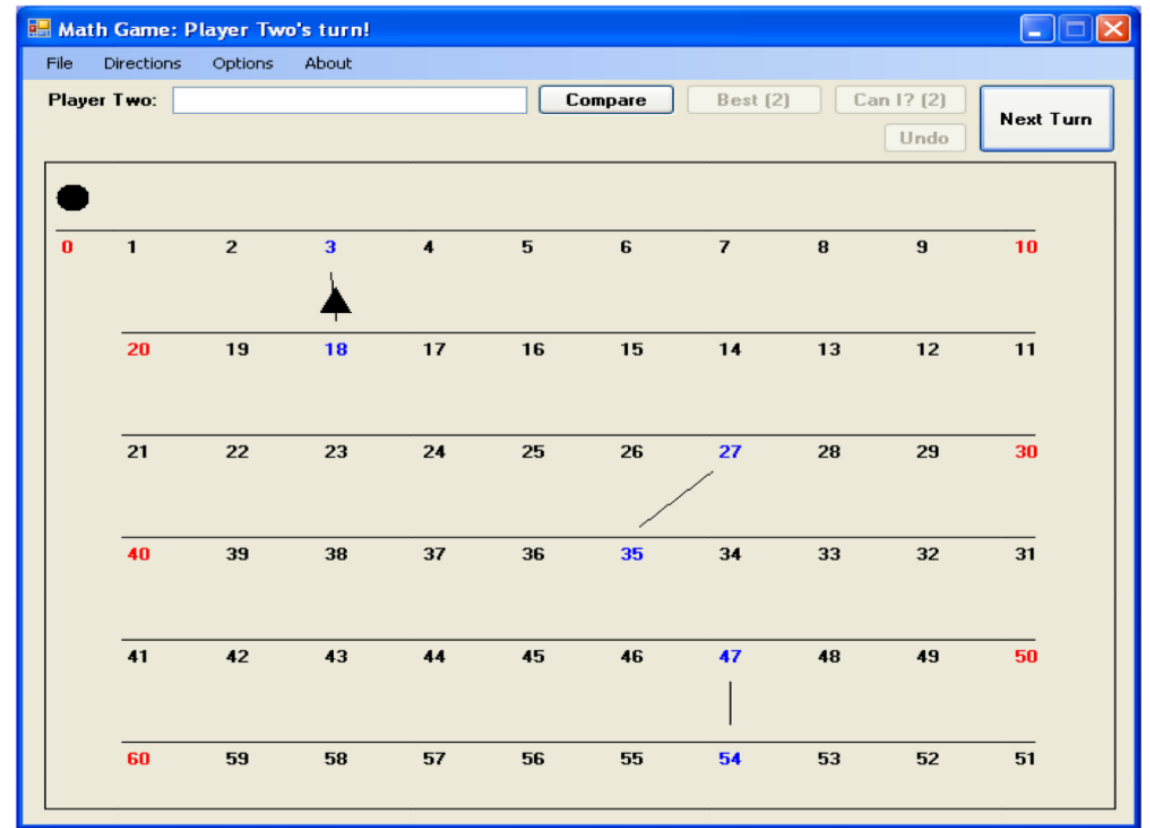
Comblen les
besoins
psychologiques
fondamentaux
de base favorise
la motivation
autonome



Motivation intrinsèque et apprentissage chez des patients schizophrènes



Wild Wild West^A



Math Game^B

Les types de motivations associés à la pratique d'exercice après une rééducation pulmonaire chez les patients atteints de MPOC

Prédicteurs d'une pratique d'exercice physique plus régulière et soutenue

Variable	β	SE	OR	95% CI	p
Step 1					
Identified regulation	-.074	.172	.929		
Identified regulation	.614	.222	1.847	(1.196, 2.853)	.006**
Step 2					
Education level	1.289	.435	3.628	(1.547, 8.506)	.003**
Identified regulation	.707	.237	2.027	(1.275, 3.223)	.003**
Step 3					
Education level	1.165	.442	3.205	(1.347, 7.625)	.008**
Episodes of acute exacerbation within 2 years	-.465	.213	.628	(0.413, 0.954)	.029*
Identified regulation	.737	.242	2.089	(1.299, 3.358)	.002**

* $p < .05$,

** $p < .01$,

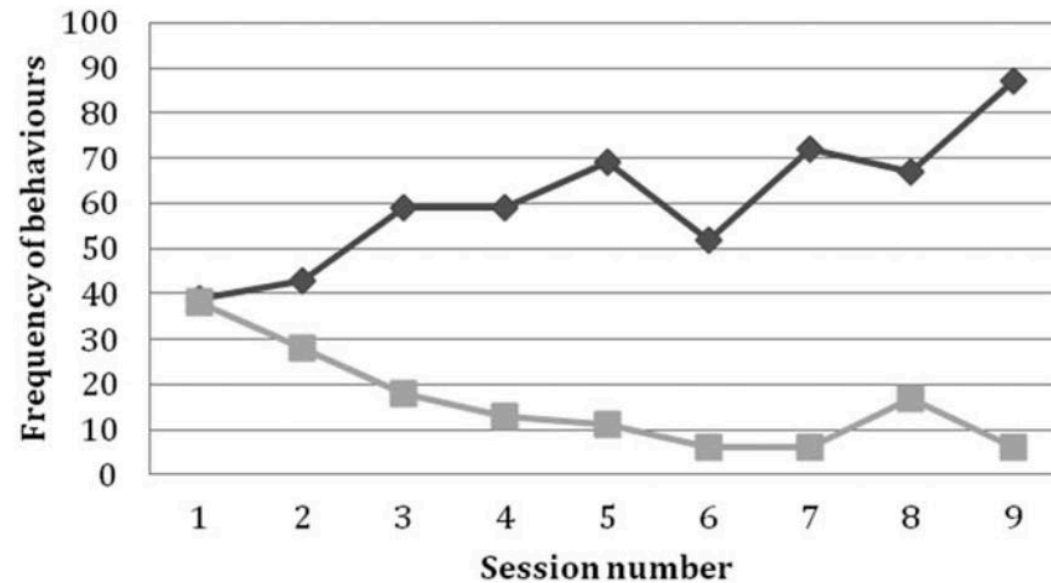
*** $p < .001$



Impact de la motivation intrinsèque chez un enfant autiste

L'approche MORE, avec un accent mis sur le développement de la motivation intrinsèque a favorisé l'engagement et la communication

Figure 1: Total number of engaged (top line) and non-engaged (bottom line) behaviours observed from nine sessions over 24 months





Motivation pour l'entraînement physique

Il existe diverses raisons pour lesquelles les gens s'entraînent physiquement. Veuillez indiquer dans quelle mesure chacune des raisons ci-dessous sont vraies, concernant votre motivation à vous entraîner. Utiliser l'échelle suivante pour vos réponses :

1 2 3 4 5 6 7
Pas vrai du tout Un peu vrai Très vrai

Pourquoi est-ce que vous vous entraînez?

1. Parce que j'aime simplement m'entraîner.
2. Parce que m'entraîner est important et bénéfique pour ma santé et mon style de vie.
3. Parce que je me sentirais mal dans ma peau si je ne le faisais pas.
4. Parce que c'est amusant et intéressant.
5. Parce que les autres m'aiment mieux quand je suis en forme.
6. Parce que je craindrais de perdre ma forme physique.
7. Parce que ça aide mon image.
8. Parce que c'est personnellement important pour moi de m'entraîner.
9. Parce que je me sens obligé de m'entraîner.
10. Parce que j'ai une forte valeur pour être actif et en bonne santé.
11. Pour le plaisir de découvrir et maîtriser de nouvelles techniques d'entraînement.
12. Parce que je veux que les autres me considèrent comme étant en bonne forme physique.

Pourquoi est-ce que vous vous entraînez?

1. Parce que j'aime simplement m'entraîner.
2. Parce que m'entraîner est important et bénéfique pour ma santé et mon style de vie.
3. Parce que je me sentirais mal dans ma peau si je ne le faisais pas.
4. Parce que c'est amusant et intéressant.
5. Parce que les autres m'aiment mieux quand je suis en forme.
6. Parce que je craindrais de perdre ma forme physique.
7. Parce que ça aide mon image.
8. Parce que c'est personnellement important pour moi de m'entraîner.
9. Parce que je me sens obligé de m'entraîner.
10. Parce que j'ai une forte valeur pour être actif et en bonne santé.
11. Pour le plaisir de découvrir et maîtriser de nouvelles techniques d'entraînement.
12. Parce que je veux que les autres me considèrent comme étant en bonne forme physique.

Régulation externe: 5, 7, 12
Régulation introjectée: 3, 6, 9
Régulation identifiée: 2, 8, 10
Motivation intrinsèque: 1, 4, 11

$(2 \times \text{Intrinsèque}) + \text{Identifiée} - \text{Introjectée} - (2 \times \text{Externe})$

Pourquoi est-ce que vous vous entraînez?

1. Parce que j'aime simplement m'entraîner. **4**
2. Parce que m'entraîner est important et bénéfique pour ma santé et mon style de vie. **7**
3. Parce que je me sentirais mal dans ma peau si je ne le faisais pas. **6**
4. Parce que c'est amusant et intéressant. **4**
5. Parce que les autres m'aiment mieux quand je suis en forme. **1**
6. Parce que je craindrais de perdre ma forme physique. **4**
7. Parce que ça aide mon image. **4**
8. Parce que c'est personnellement important pour moi de m'entraîner. **7**
9. Parce que je me sens obligé de m'entraîner. **3**
10. Parce que j'ai une forte valeur pour être actif et en bonne santé. **7**
11. Pour le plaisir de découvrir et maîtriser de nouvelles techniques d'entraînement. **3**
12. Parce que je veux que les autres me considèrent comme étant en bonne forme physique. **2**

Régulation externe: 5, 7, 12 =**2.3**
Régulation introjectée: 3, 6, 9 =**4.3**
Régulation identifiée: 2, 8, 10 =**7.0**
Motivation intrinsèque: 1, 4, 11 =**3.7**

$$(2 \times \text{Intrinsèque}) + \text{Identifiée} - \text{Introjectée} - (2 \times \text{Externe}) = \mathbf{5.5}$$

Les saines habitudes de vie – rarement 100% intrinsèque

Conclusion

Pour réussir à adopter un mode de vie sain et avoir des impacts positifs sur sa santé mentale et physique il faut mettre les bonnes bases en place, en semant des graines, un pas à la fois.

Comblers les besoins psychologiques fondamentaux de base



Favoriser la motivation intrinsèque



Impact sur votre santé et celle de vos patients!



Merci!

www.julieblanchette.com

