



FICHE OUTIL

«ETUDE CRESCENDO»

PLUS D'INFORMATIONS

PUBLIC CIBLE

Toutes personnes souffrant d'une endométriose (quel que soit le stade) : 200 patientes

CONTEXTE

Les recherches scientifiques mettent en évidence les effets bénéfiques de l'APA, sur les maladies chroniques. Ainsi, l'APA pourrait avoir un effet bénéfique sur les symptômes et les conséquences psychologiques et sociales de l'endométriose. Cependant, les études questionnant le lien entre l'Activité Physique (AP) et l'endométriose sont rares. Cette étude clinique exploratoire ambitionne de combler les lacunes dans la littérature existante sur la relation entre AP et endométriose

MÉTHODE

Mise en place d'une étude pilote et d'une étude principale. Cette dernière durera 6 mois. Les patientes seront réparties de manière aléatoire en 4 groupes : groupe témoin, groupe AEC, groupe APA et groupe AEC + APA. Tous les groupes recevront une brochure expliquant les bienfaits de l'AP sur l'endométriose et ses symptômes. L'intervention consistera en un total de 12 séances d'AEC sur l'adoption ou le maintien d'un mode de vie physiquement actif, la nutrition et la gestion des douleurs liées à l'endométriose et/ou d'un programme APA de 6 mois.

PROGRAMME APA

Programme de 6 mois en vidéoconférence supervisé par des Enseignants APA + Programme d'AP en autonomie avec une progression constante de la durée de pratique afin d'atteindre les recommandations de l'OMS

Mois 1 : 1 séance de gym douce / stretching

Mois 2 : 1 séance de gym douce / stretching

Mois 3 : 1 séance de gym douce / stretching + 1 séance de cardio à intensité faible.

Mois 4 : 1 séance de gym douce / stretching + 1 séance de cardio à intensité faible.

+ 1 séance en autonomie.

Mois 5 : 1 séance de gym douce / stretching + 1 séance de cardio à intensité modérée.

+ 2 séances en autonomie

Mois 6 : 1 séance de gym douce / stretching + 1 séance de cardio à intensité modérée.

+ 2 séances en autonomie..

L'activité physique pour agir sur les symptômes de l'endométriose AcCRoître l'Exercice physique et le Sport pour Combattre l'ENDOmétrieuse

OBJECTIFS

L'ambition de l'équipe pour ce travail original est de combler les lacunes dans la littérature existante sur la relation entre Activité Physique (AP) et endométriose :

- Identifier les effets perçus de la maladie sur différents domaines de la vie des patientes, en particulier les domaines liés à l'AP, et examiner les raisons pour lesquelles les patientes sont ou ne sont pas physiquement actives.
- Étudier les effets d'un programme d'Activité Physique Adaptée (APA) délivré par vidéoconférence qui inclut des activités éducatives ciblées (AEC) sur 3 variables principales : douleur et fatigue perçues, qualité de vie et Activité Physique.

SPECIFICITES

L'ensemble des séances d'APA se réalise selon des principes de la méthode DE GASQUET.

Elle permet un renforcement abdominal hypopressif en cherchant le maintien ou l'allongement de la paroi abdominale, tout en cherchant à éviter l'augmentation de la pression intra-abdominale par un rapprochement de la cage thoracique sur le bassin entraînant un écrasement des viscères.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

Bilan initial et à 6 mois de la condition physique
Questionnaire sur le ressenti de pratique réalisé à chaque séance.

PARTENAIRES



CALENDRIER

Février à Novembre 2022

Décembre 2022
à Janvier 2024

Durée de l'étude :

Démarrage de l'étude
+ Étude pilote APA

Étude Principale APA

30 mois



259 000 € par ANR
10 000 € par EndoFrance

