

4ème édition

Journées Nationales Maisons Sport-Santé

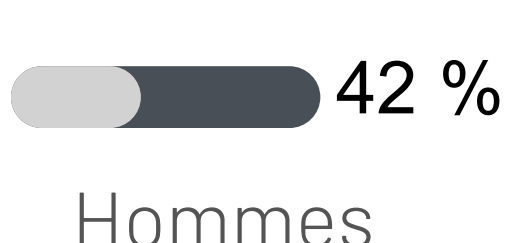
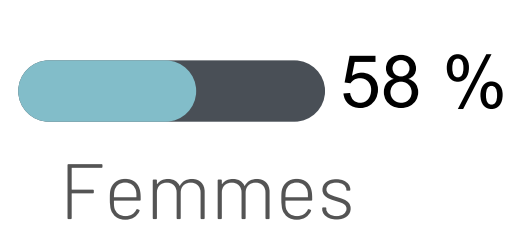
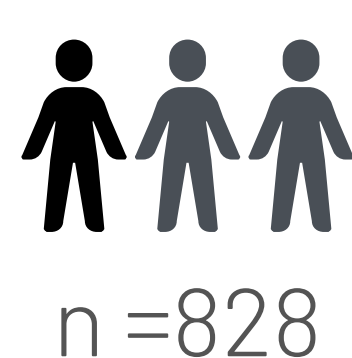
Évaluation de l'efficacité d'un programme d'éducation thérapeutique du patient par l'activité physique adaptée chez un public atteint de maladies chroniques

Contexte

Les maladies chroniques représentent la principale cause de mortalité dans le monde d'après l'OMS [1], dont 80% sont attribuées aux maladies cardio-vasculaires, aux cancers, au diabète et aux maladies respiratoires [2]. D'après la littérature scientifique, la pratique d'une activité physique régulière permet de contrôler les facteurs de risques de ces maladies puis d'en limiter les récives et les complications [4,5]. Ainsi, l'activité physique adaptée se présente comme une thérapie non-pharmacologique essentielle dans la prise en charge des patients atteints d'une maladie chronique pour améliorer leur qualité de vie et leur espérance de vie en bonne santé [4,6].

L'objectif de cette étude est d'évaluer les effets d'un programme d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) par l'Activité Physique Adaptée (APA) sur la condition physique, la composition corporelle et la qualité de vie chez des patients atteints de maladies chroniques.

Méthodologie



Inclusion

Bilan Médical
Composition corporelle (CC)
Tour de taille (TT)



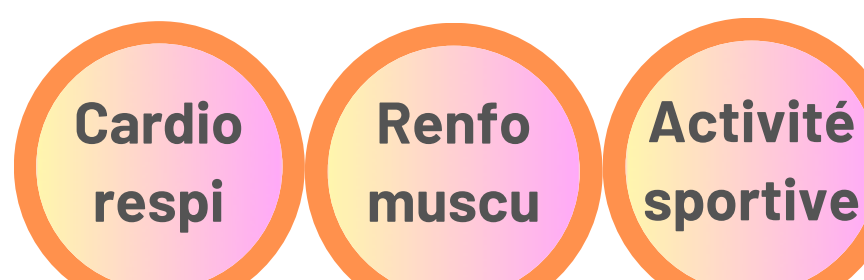
PRÉ

Evaluation initiale

Diagnostic éducatif et projet du participant
Test de marche (TM6)
Endurance membres inférieurs (assis-debout)
Endurance membres supérieurs (pompes au mur)
Qualité de vie (SF-36)

Programme APA

3 mois - 3 séances 1h30/semaine



Evaluation finale

POST

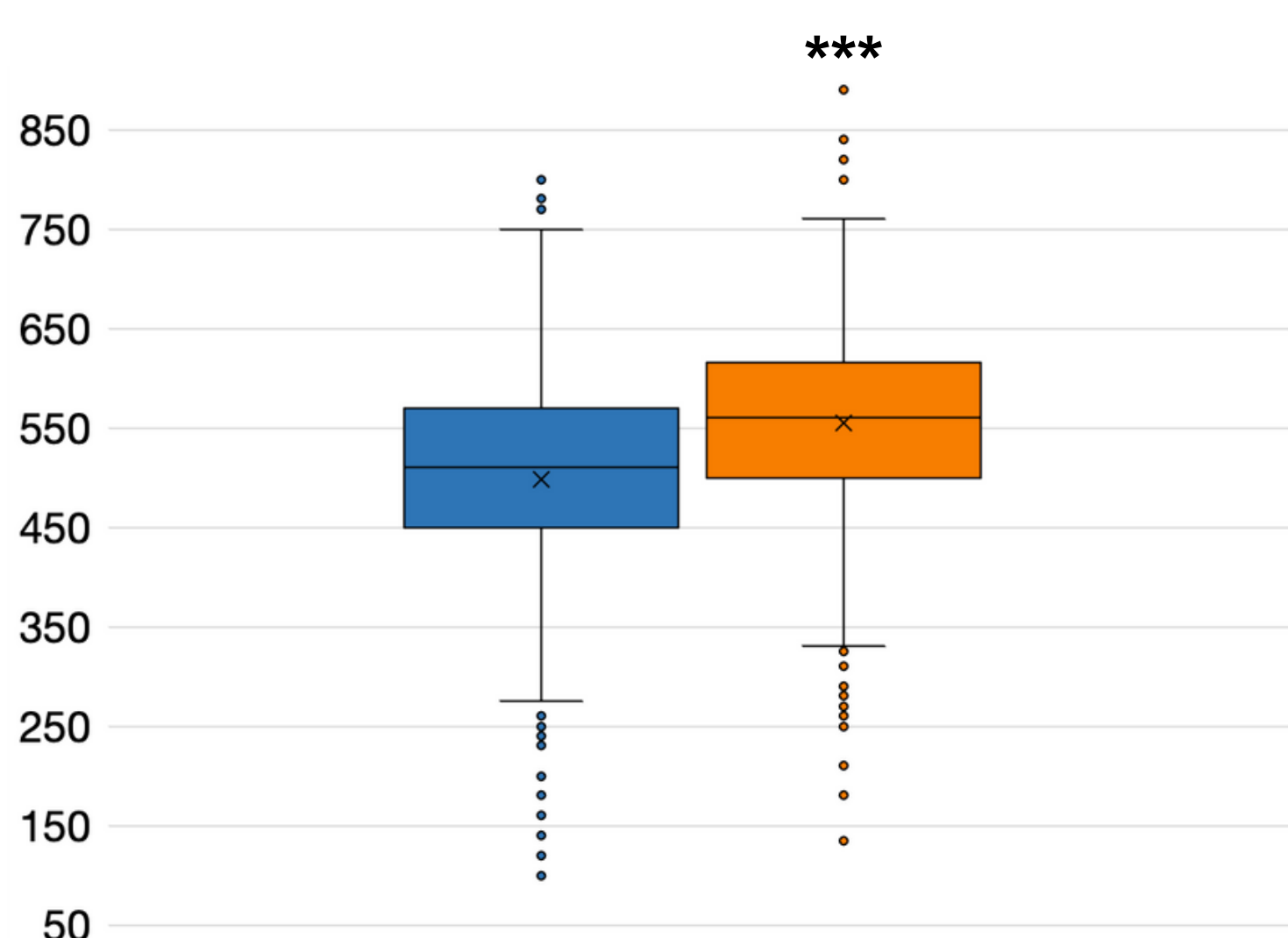


Significativement différent de Pré
* : p<0.05
*** : p<0.001

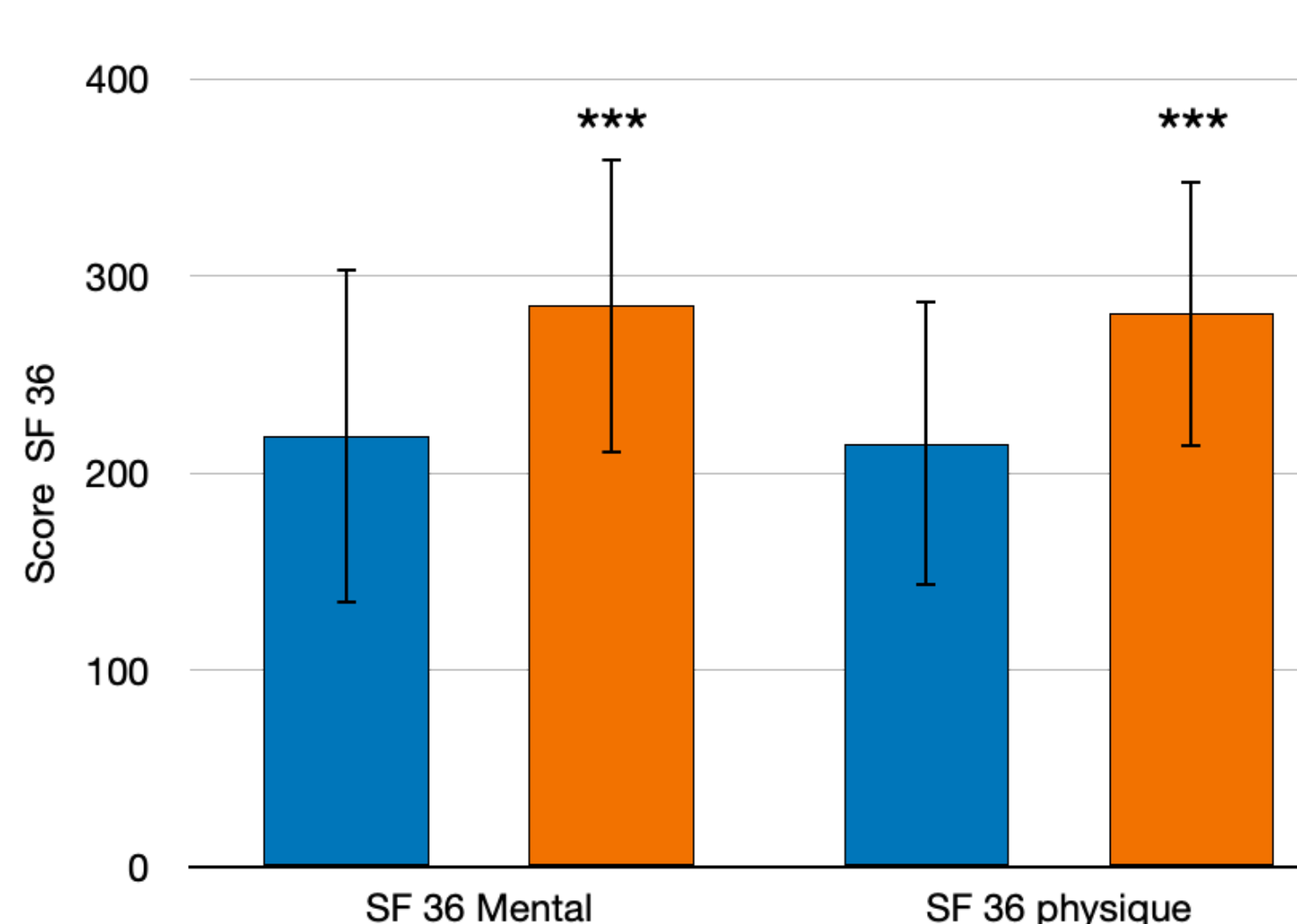
Résultats

■ Pré ■ Post

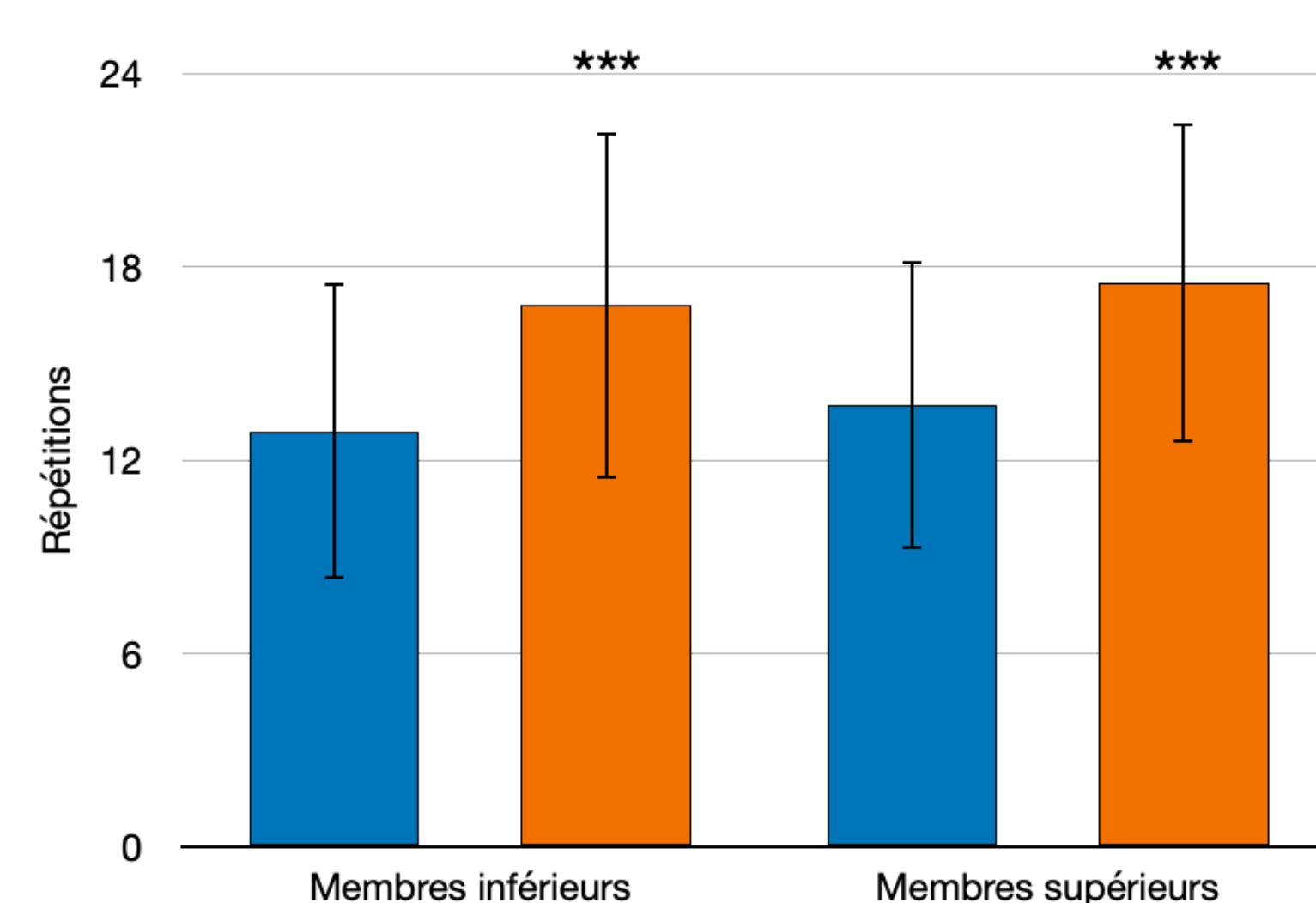
-Test de marche 6 minutes (TM6)-



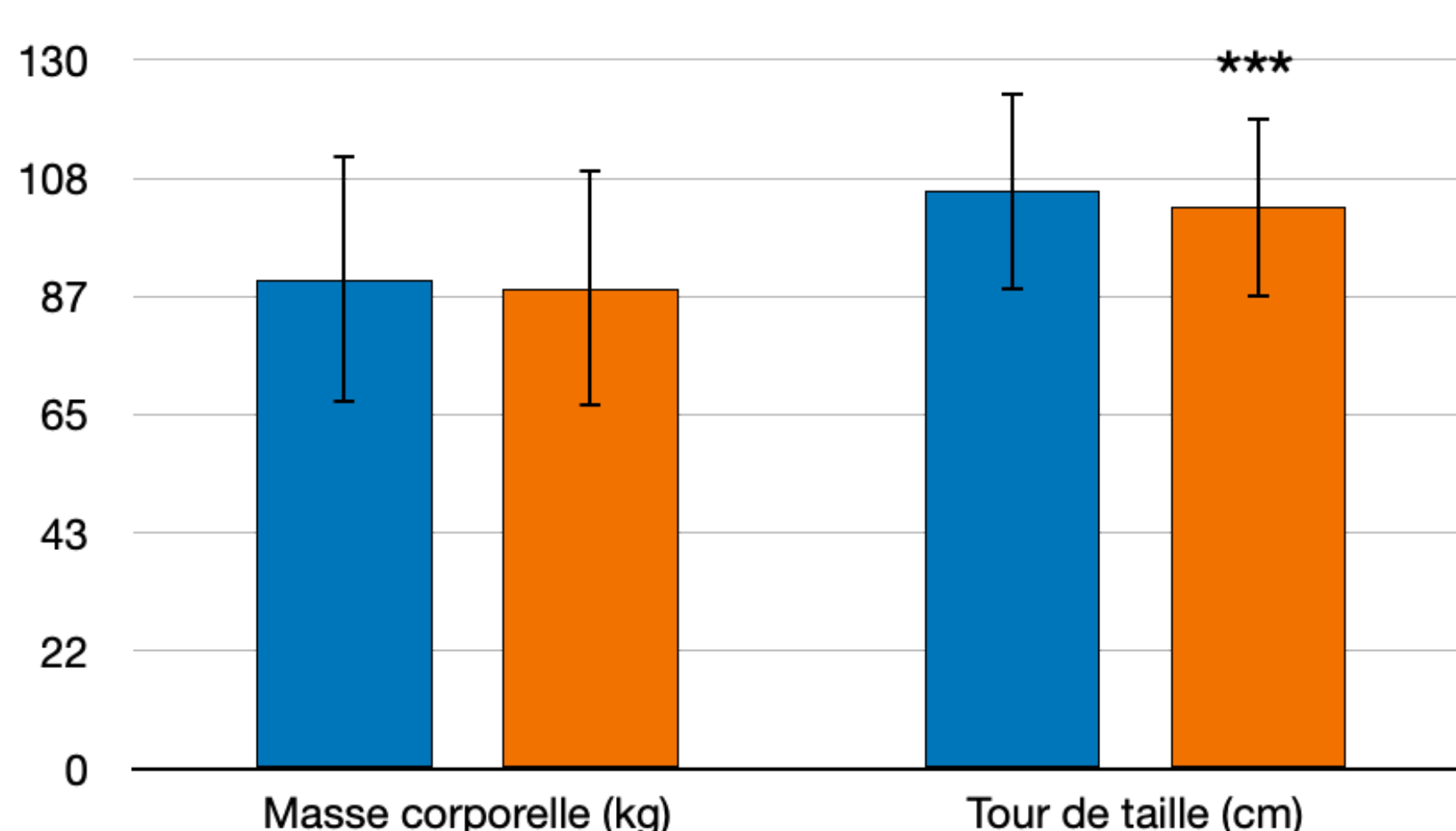
-Qualité de vie (QDV)-



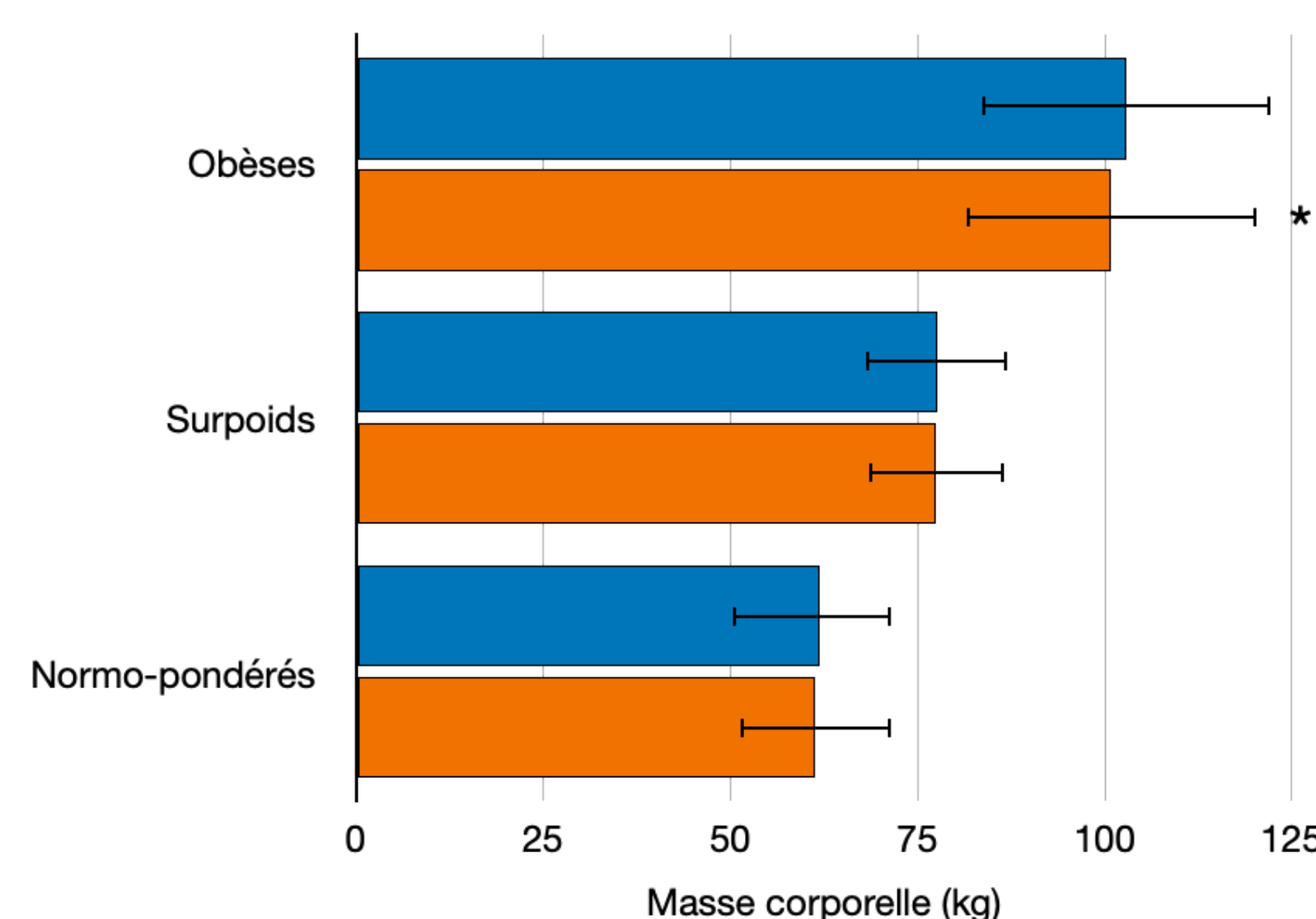
-Endurance des membres inférieurs et supérieurs-



-Masse corporelle (MC) et tour de taille (TT)-



-Évolution de la MC selon l'IMC-



-Composition corporelle-

	Pré	Post
Masse maigre (kg)	54,6 ± 12,5	55 ± 12,1***
Masse grasse (%)	37,4 ± 9,0	35,9 ± 8,8***

Résultats / Conclusion

Post-programme, les analyses ont montré une amélioration significative de la distance de marche au TM6 (+ 59m) ainsi que le score des autres paramètres de condition physique pour tous les patients (p<0,001). Le programme a également induit une diminution significative de MG et TT ainsi qu'une augmentation de MM et QDV (p<0,001). Aucun effet n'a été observé sur la masse corporelle totale, excepté chez les patients obèses (IMC > 30 kg/m²) (p<0,05).

Ces résultats démontrent les effets positifs du programme afin d'améliorer la santé des individus atteints de maladies chroniques et appellent au maintien de la pratique physique pour pérenniser les effets bénéfiques de l'intervention [4,5]

Bibliographie

- [1] Invisible numbers: the true extent of noncommunicable diseases and what to do about them. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- [2] Organisation mondiale de la santé. "maladies non-transmissibles" 16 septembre 2023 <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- [3] Global Burden of Disease Collaborative Network, Global Burden of Disease Study 2019 (GBD 2019) Results (2020, Institute for Health Metrics and Evaluation – IHME)
- [4] Julie Boiche, Béatrice Fervers, Damien Freyssenet, Isabelle Gremy, Thibaut Guiraud, et al. Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques. [Rapport de recherche] Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM). 2019, Paris : Inserm : Editions EDP Sciences (ISSN : 0990-7440) / 824 p. inserm-02102457
- [5] Thompson, P. D., et al. American Heart Association Council on Clinical Cardiology Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention, & American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism Subcommittee on Physical Activity (2003). Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease: a statement from the Council on Clinical Cardiology (Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity). Circulation, 107(24), 3109-3116.
- [6] Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Macera, C. A., & Castaneda-Scoppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Medicine and science in sports and exercise, 39(8), 1435-1445

GRANDE CAUSE NATIONALE

30 JOURS
CHAQUE JOUR