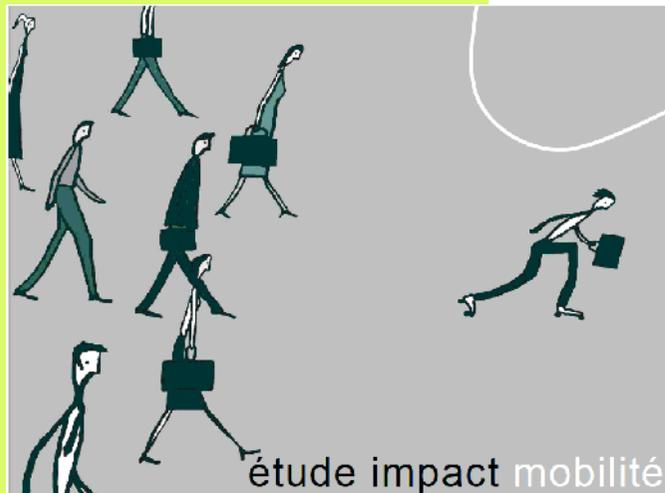


# Programme de prévention cardiovasculaire pour infirmières à domicile et leurs patients



Pr. Alain Golay

Catherine Zumwald

Catherine Busnel

## Contexte FSASD

Sur 3550 patients recevant au minimum des soins pendant la période entre le 1er Février 2005 et le 1er Février 2007

- **16%** des patients ont un BMI<20
- **46%** sont identifiés avec un BMI>25

### Mobilité à la FSASD

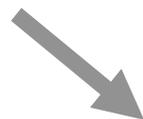
- ✓ 7.2 millions de kilomètres – dix-huit fois le trajet terre lune – sont parcourus chaque année à la FSASD
- ✓ Le tout principalement en voiture

## Motifs sous-jacents à l'étude

Plan mobilité douce  
finalisé en 2008



Diminution de la  
sédentarité  
« professionnelle »



Déclaration « d'épidémie  
d'obésité » par l'OMS



Formation/sensibilisation  
des professionnels pour  
eux-mêmes et les  
patients



Étude impact mobilité

## Objectifs et bénéfices escomptés par l'étude

Mesurer l'impact de la mise en oeuvre du **plan mobilité** douce et de la **formation à la prévention du surpoids** sur

La mobilité des  
collaborateurs

La qualité de vie déclarée  
des collaborateurs

Divers paramètres de  
santé/indicateurs/facteurs  
de risques

## Modalité de l'étude

### **Groupe intervention**

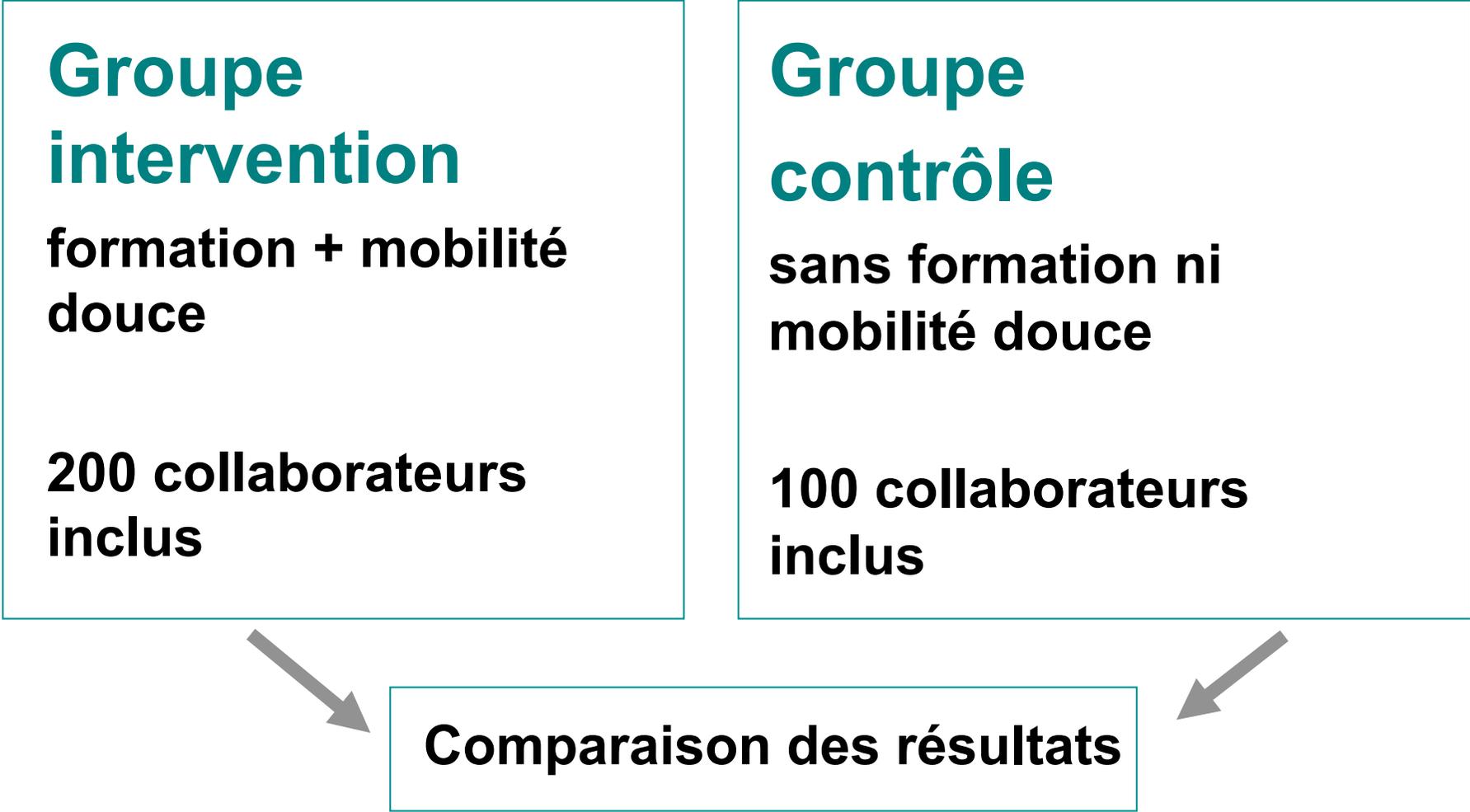
**formation + mobilité  
douce**

**200 collaborateurs  
inclus**

### **Groupe contrôle**

**sans formation ni  
mobilité douce**

**100 collaborateurs  
inclus**

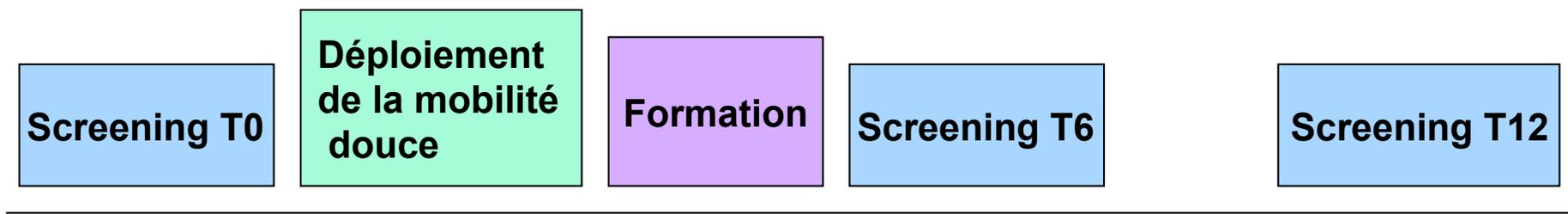


```
graph TD; A["Groupe intervention  
formation + mobilité douce  
200 collaborateurs inclus"] --> C["Comparaison des résultats"]; B["Groupe contrôle  
sans formation ni mobilité douce  
100 collaborateurs inclus"] --> C;
```

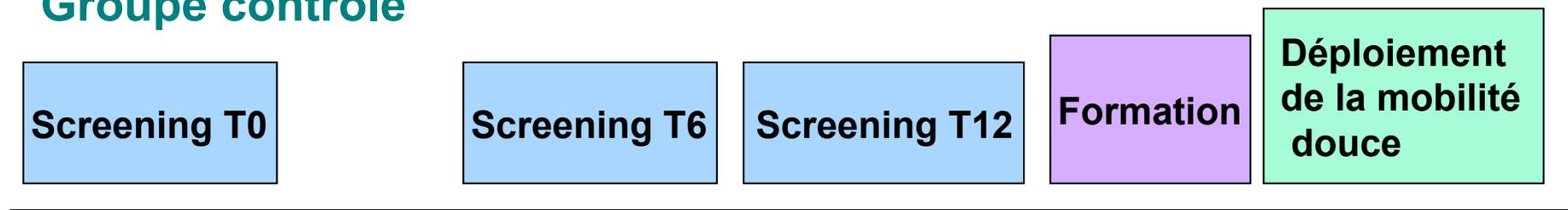
**Comparaison des résultats**

## Déroulement de l'étude

### Groupe intervention



### Groupe contrôle



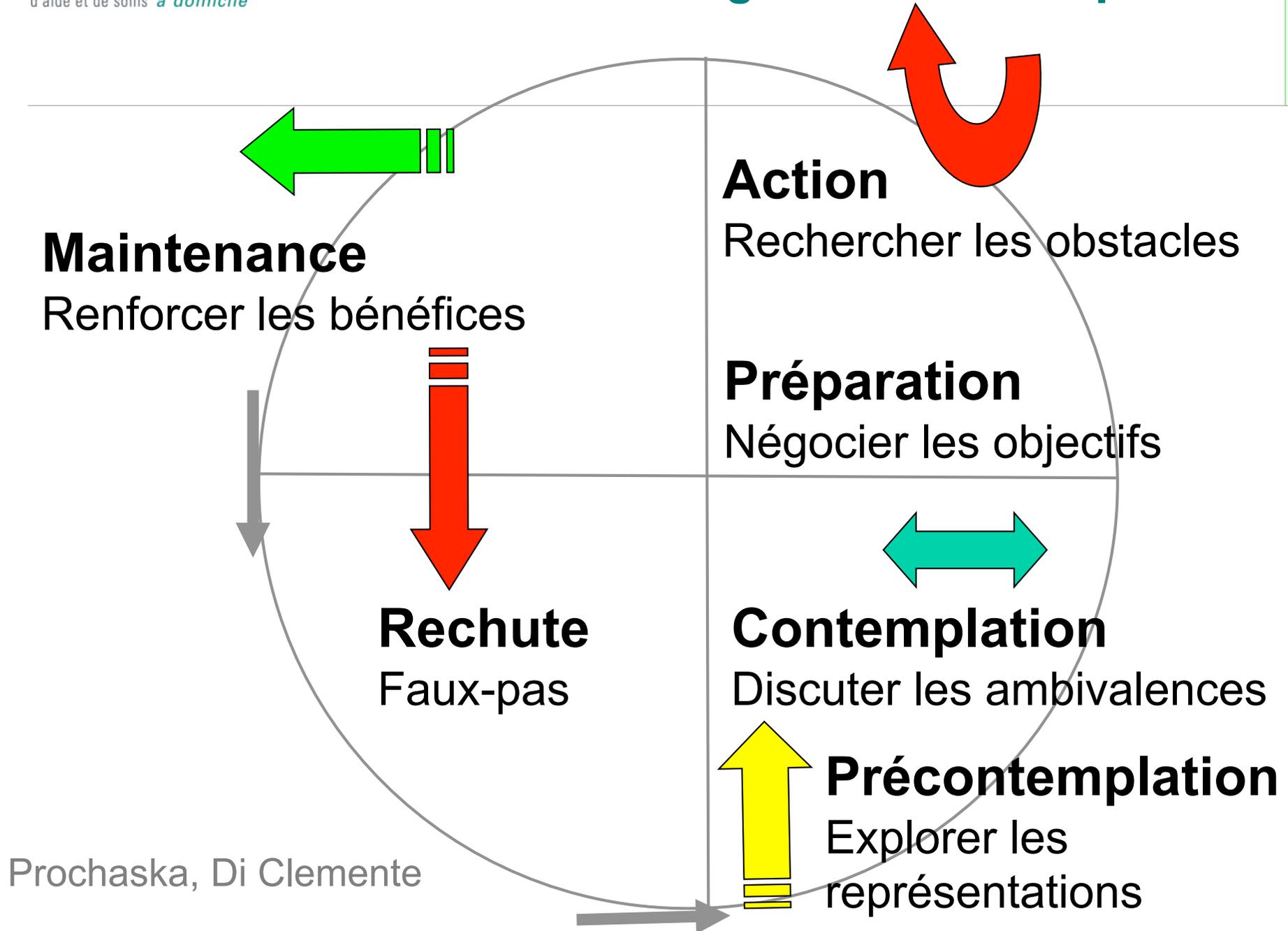
## Déroulement de l'étude (6 mois)

### Formation prévention du surpoids avant l'étude

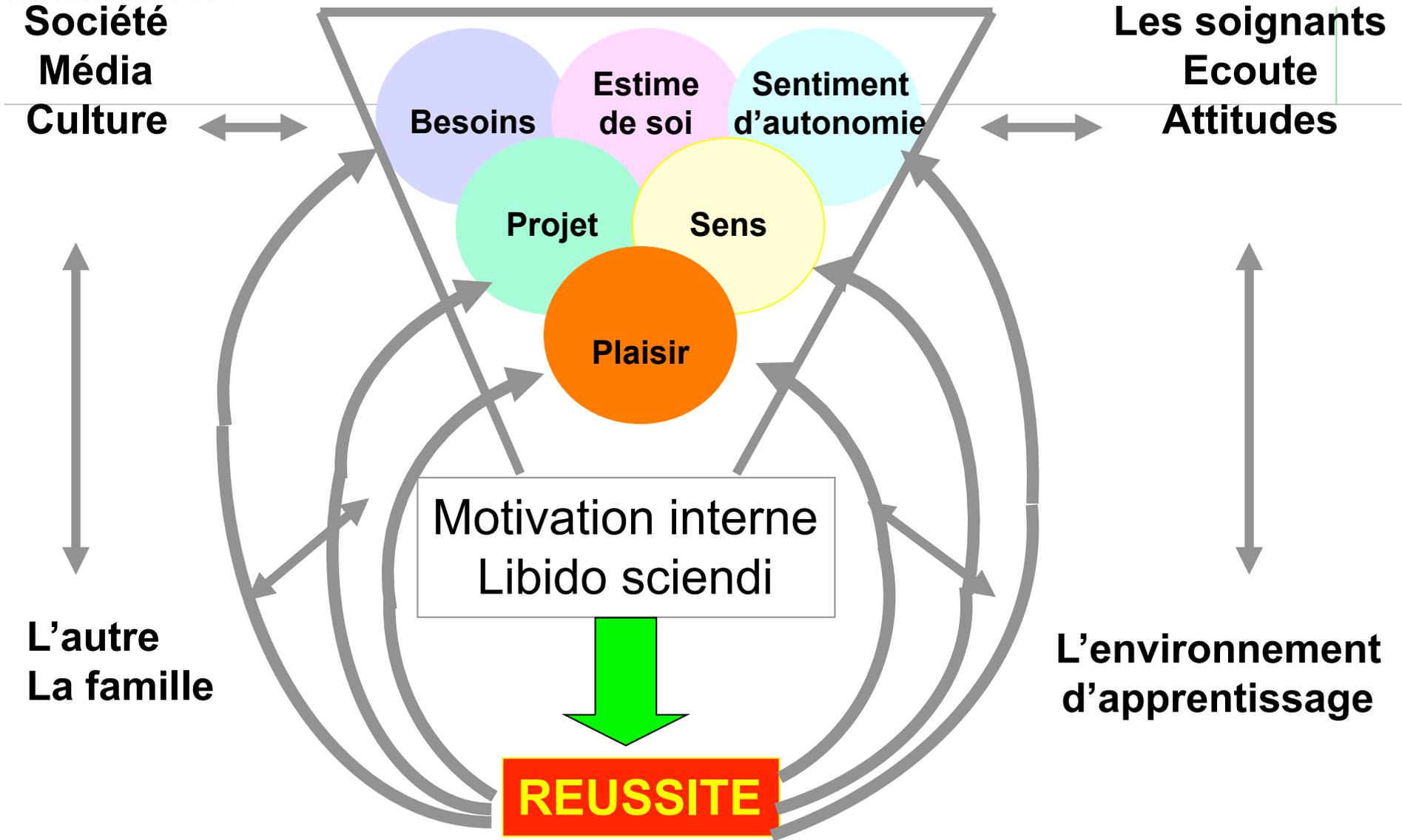
- Conférence inaugurale
- 4 ateliers sur :
  - ✓ le comportement
  - ✓ l'alimentation
  - ✓ l'activité physique
  - ✓ la motivation

### Etude clinique

- relevé de données sur la perception de la qualité de vie, l'alimentation, l'activité physique
- relevé de données biomédicales (pouls, t.a., poids, éléments sanguins)
- Mesures effectuées à 0, 6 et 12 mois



# L'environnement motivationnel



**Golay Comment motiver un patient à changer Maloine 2010**

**TENDRE L'OREILLE,**

**C'EST TENDRE LA MAIN.**

*Quelqu'un vous a-t-il écouté aujourd'hui?*



FRANCFORT

**L'ECOUTE, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS.**



Tél. 143. • La Main Tendue

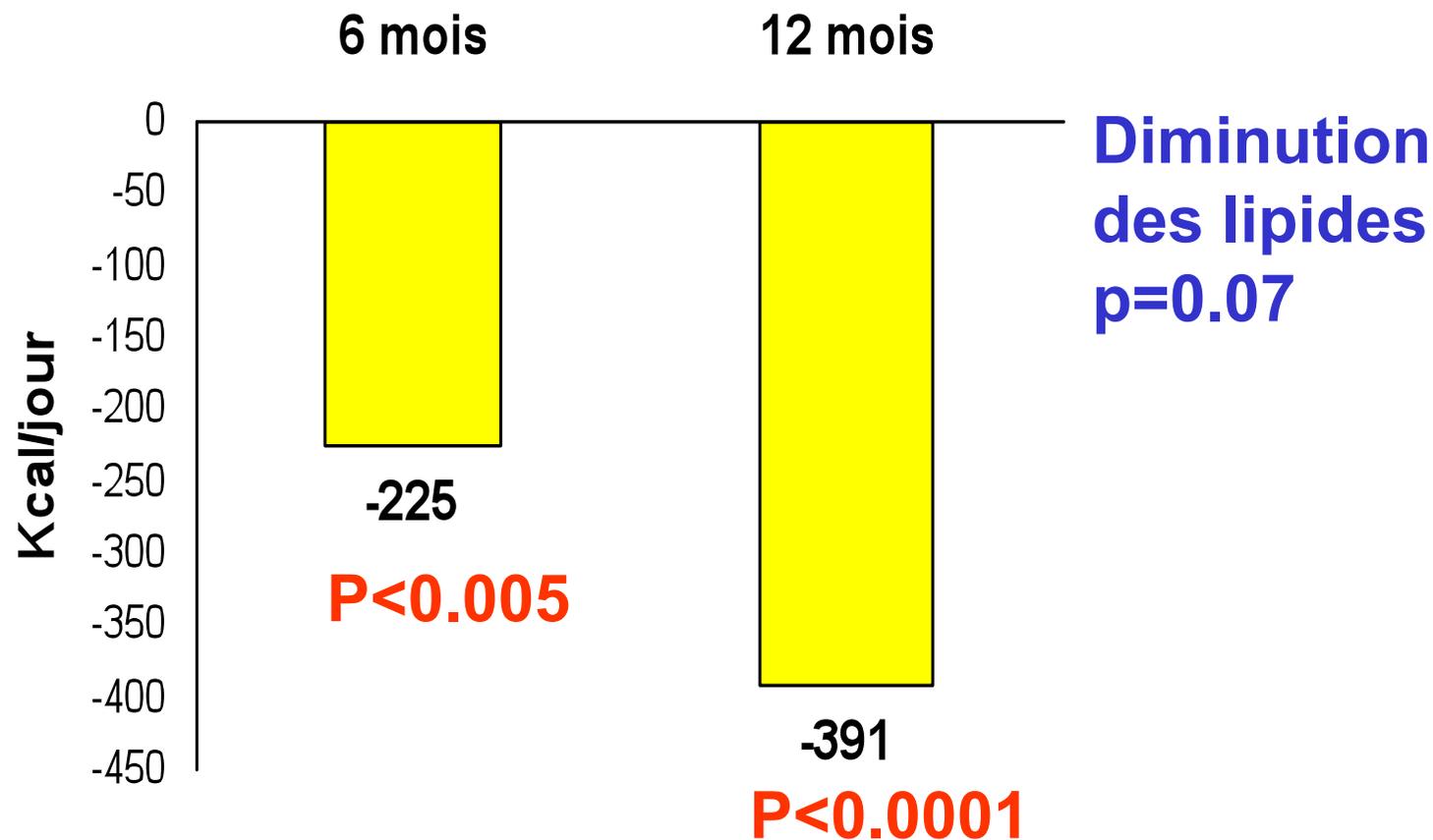
## Participants

- 174 participants :
  - 129 groupe intervention
  - 45 groupe contrôle
  
- Données démographiques

	Nombre et pourcentage
Femme nb (%)	119 (92%)
Age moyenne (E type)	45 ± 8
Infirmières nb (%)	48 (37.5%)
Aides en soins nb (%)	43 (33.6%)
Aides à domicile	37 (28.9%)

## Calories ingérées

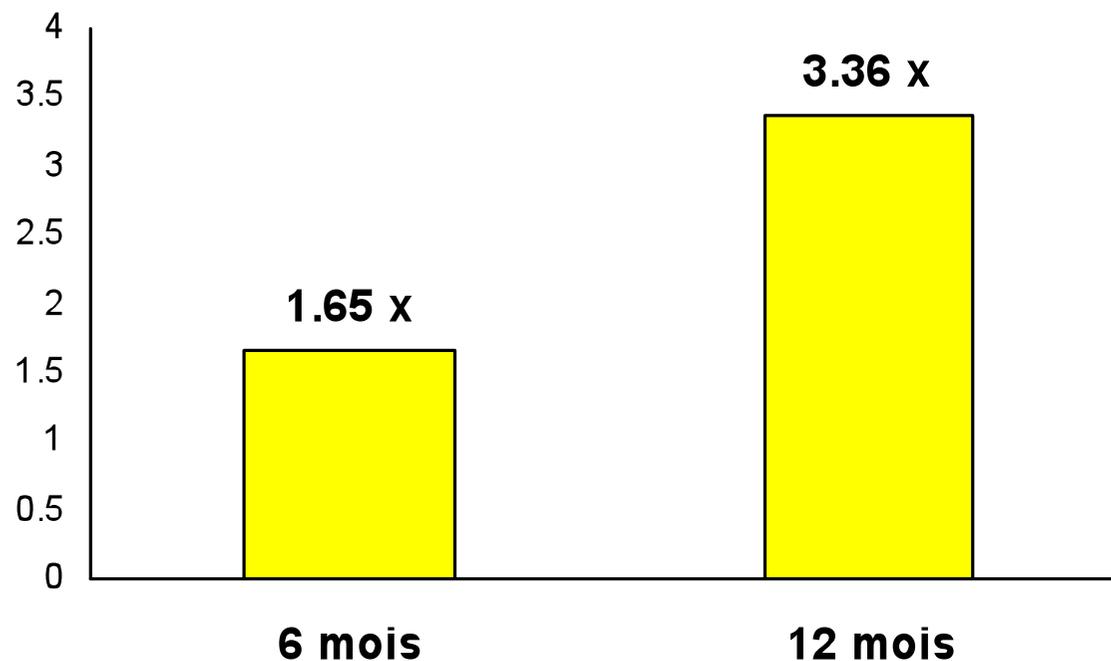
**Comparaison avec la dépense avant la formation  
dans le groupe intervention**



## Exercices physiques faibles (3-3.39 MB)

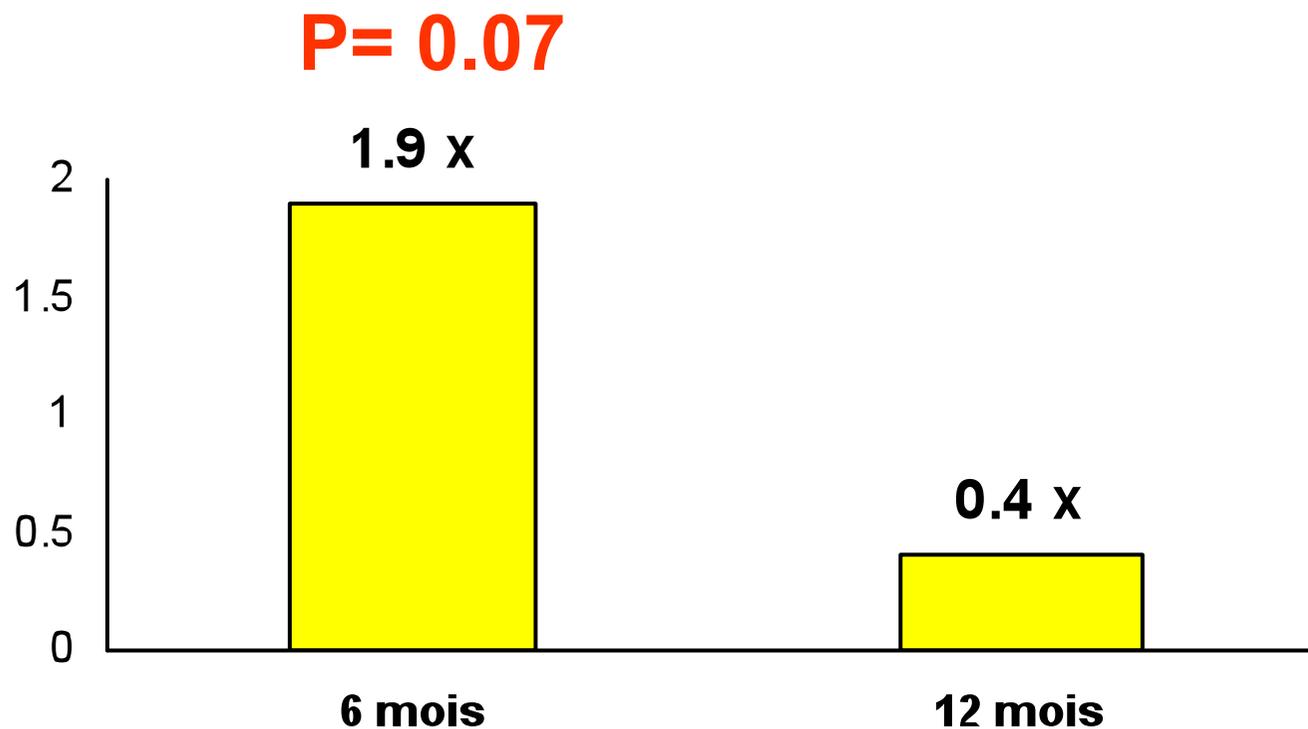
**Comparaison avec la dépense avant la formation  
dans le groupe intervention**

**P<0.03**



## Exercices physiques modérés (4-4.9 MB)

**Comparaison avec la dépense avant la formation  
dans le groupe intervention**

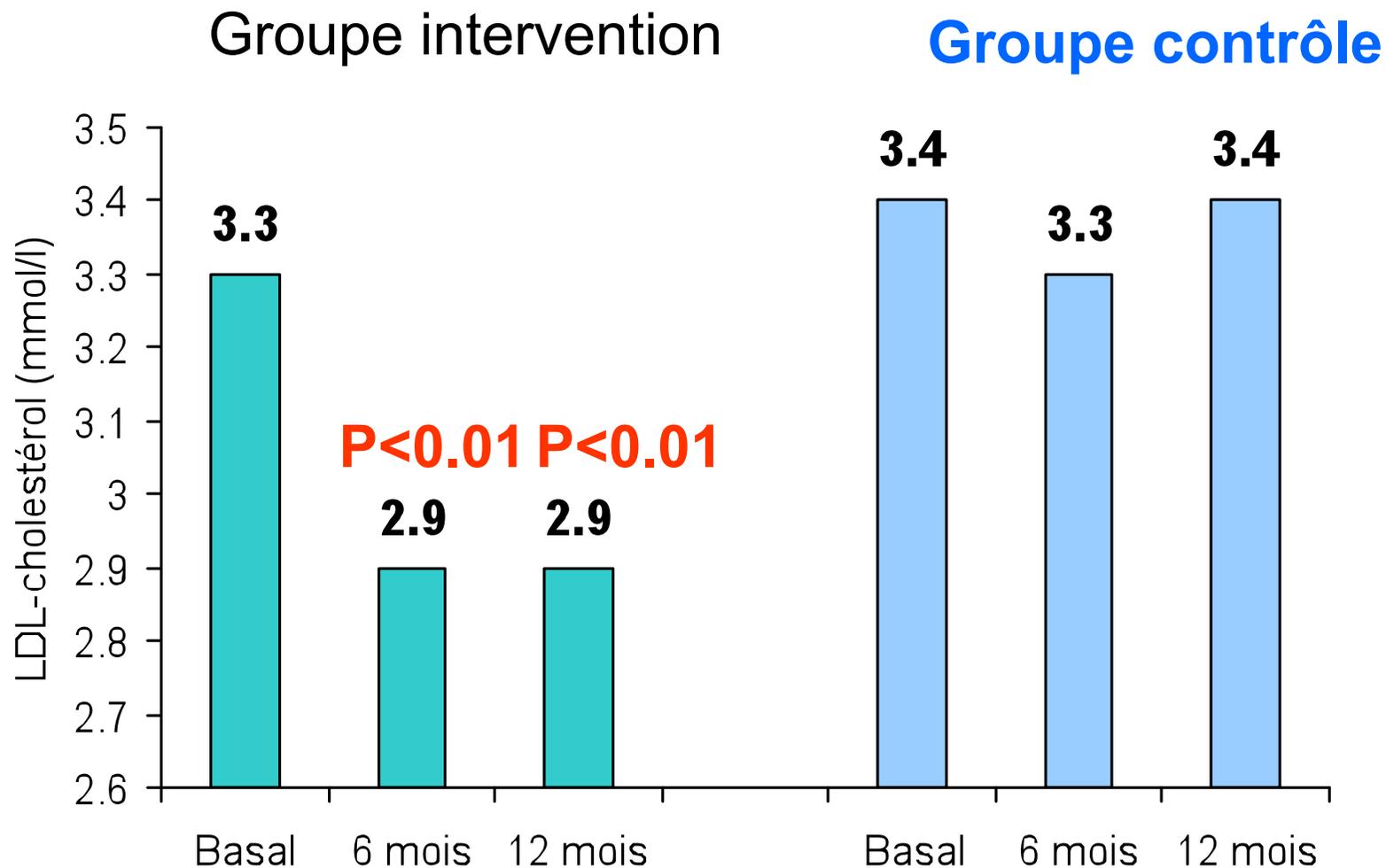


**44% des participants perdent du poids en 12 mois**

	<b>Normes</b>	<b>Basal (moyenne) n=129</b>	<b>différence à 6 mois n=102</b>	<b>Différence à 12 mois n=94</b>
<b>Poids (Kg) (min-max)</b>		69.6	-0.99**	-0.50*
<b>IMC (min-max)</b>	18.5-24.9	26.2	-0.38**	-0.19*
<b>TA sys (mmHg)</b>	≤130	117	-3.9**	-5.9**
<b>TA dia (mmHg)</b>	≤85	71.6	0.1	1.5
<b>Fréquence cardiaque (nb/ min)</b>	60-80	74	-4**	-4**
<b>Périmètre abdominal (cm)</b>	H 102, F 88	85.6	-0.1	-1.4**
<b>Taux de graisse (%)</b>	H 15 à 25% F 23 à 30%	32.0	-1.1**	-0.6*

\*  $p \leq 0.05$  et \*\*  $p \leq 0.01$

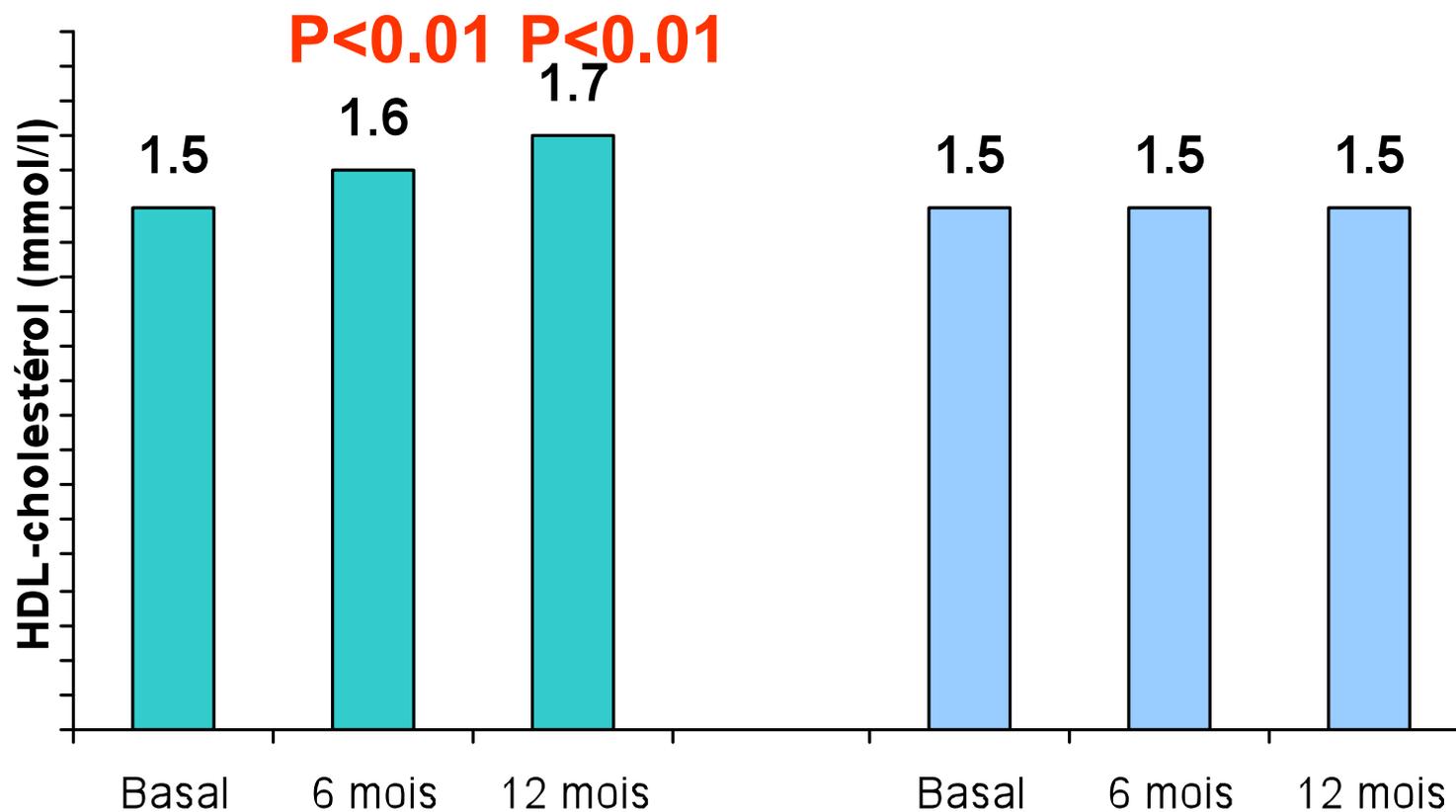
## Evolution du LDL-Cholestérol



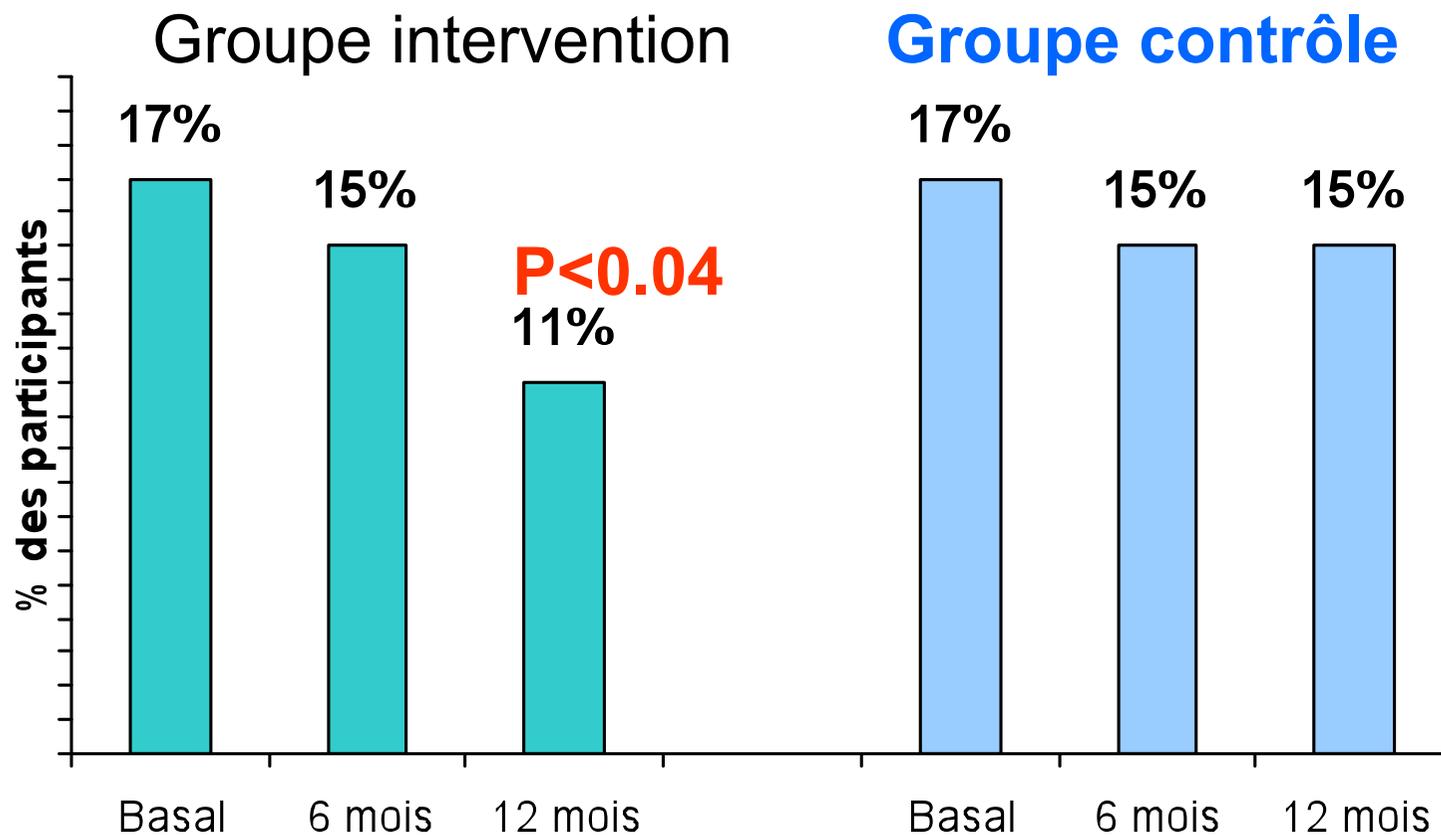
## Evolution du HDL-Cholestérol

Groupe intervention

Groupe contrôle



## Prévalence du syndrome métabolique



⇒ Le risque relatif de présenter un syndrome métabolique est réduit de 54% à 12 mois.

## Evolution de la perception de la qualité de vie

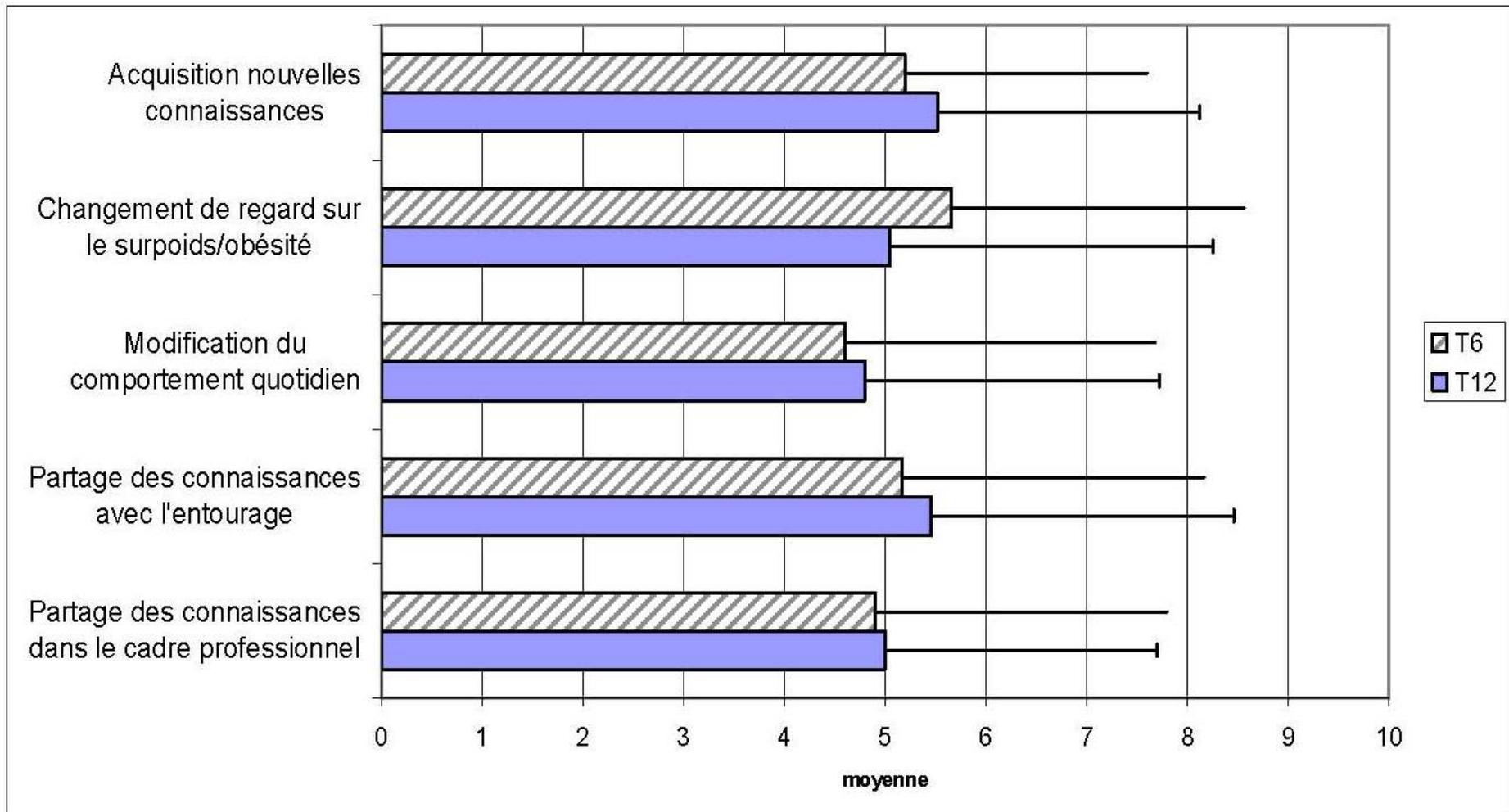
	Basal	6 mois	12 mois
<b>Composantes du score SF 36</b>	<b>n : 127</b>	<b>n : 102</b>	<b>n : 94</b>
<b>Santé physique score total Moyenne (Ecart Type)</b>	<b>51.6 (7.0)</b>	<b>51.7 (6.9)</b>	<b>51.7 (6.4)</b>
<b>Santé mentale score total Moyenne (Ecart Type)</b>	<b>48.4 (7.9)</b>	<b>48.5 (8.4)</b>	<b>48.9 (7.9)</b>

**Les participants ne modifient pas leur perception de la qualité de vie mesurée avec le SF36.**

## Taux de satisfaction des participants selon le processus de formation

Formation	Nombre de séances	Nombre de participants	Groupe intervention			
			Très satisfait	Taux de Satisfaits	peu satisfait	Non exprimé
Atelier 1 « motivez au changement »	8	124 (98.4%)	48%	49%	2%	1%
Atelier 2 « mangez malin »	8	122 (96.8%)	63%	34%	1%	2%
Atelier 3 « bougez malin »	8	107 (85%)	63%	35%	1%	1%
Atelier 4 « changez de comportement »	8	97 (75%)	65%	33%	1%	1%

# Evolution des attitudes et des comportements déclarés



## Résumé

- ✓ Une amélioration du comportement et des attitudes des participants face aux déterminants de la santé.
- ✓ Une diminution significative du nombre de calories total consommées et une augmentation des exercices physiques d'intensité légère.
- ✓ Une diminution significative du poids et de la masse grasseuse.
- ✓ Une diminution significative de la tension artérielle accompagnée d'une modification positive du profil lipidique.
- ✓ Une diminution de **54%** du risque relatif de présenter un syndrome métabolique à une année.

## Perspectives

# Formation pour 2010 accessible à l'ensemble des collaborateurs de la FSASD dans le cadre de la formation catalogue

« Surpoids, obésité et sédentarité:  
Quelles solutions? »

# S'accorder avec son patient le chemin d'une relation singulière



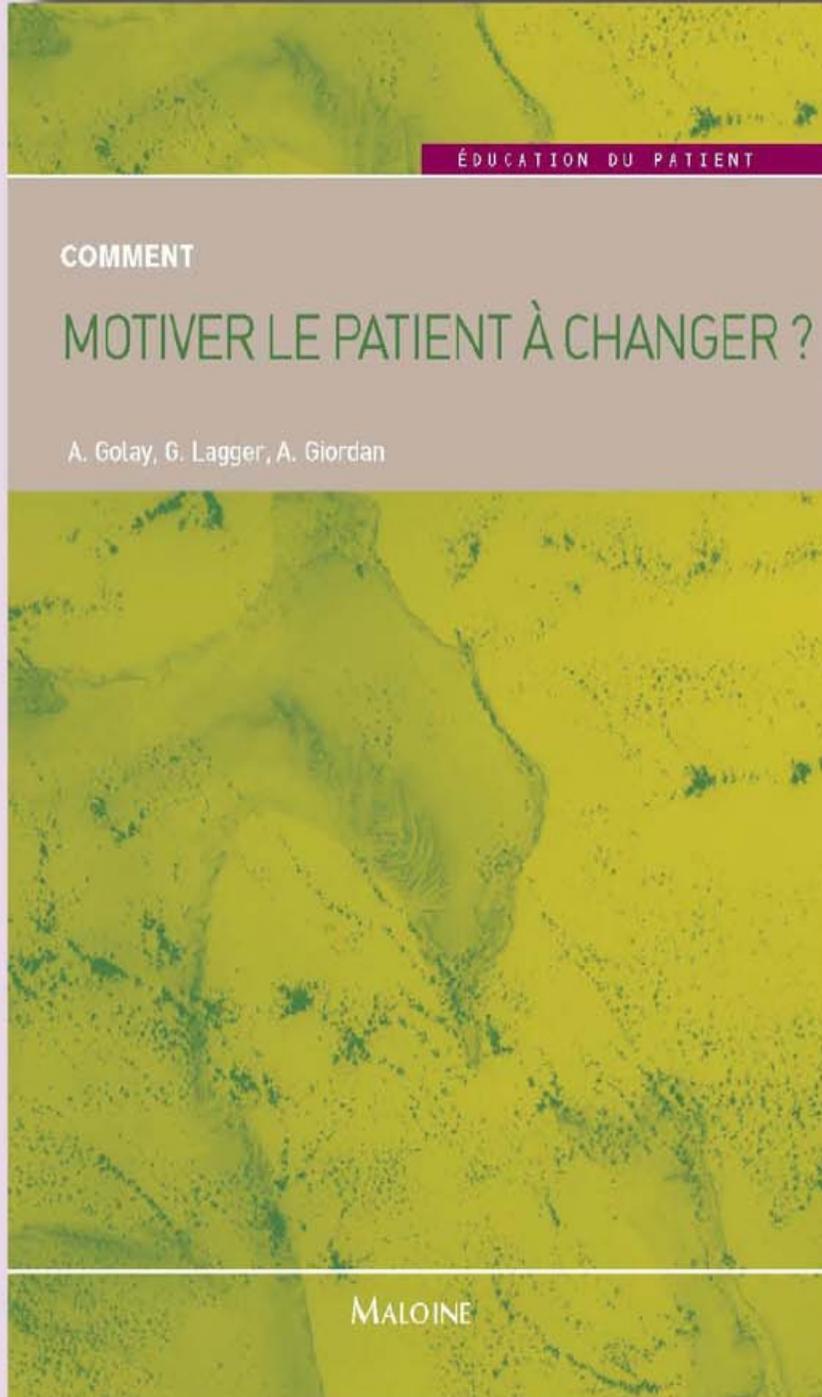
**12 – 16 juin 2010**  
**49ème séminaire, 21ème année**  
**Zinal, Valais, Suisse**

<http://setmc.hug-ge.ch>  
[alain.golay@hcuge.ch](mailto:alain.golay@hcuge.ch)

**Merci à tous mes collaborateurs**

<http://setmc.hug-ge.ch>

**Alain.Golay@hcuge.ch**



# Comment motiver le patient à changer ?

**A. Golay – G. Lagger – A. Giordan**

Collection *Éducation du patient* dirigée par J.-F. d'Ivernois

**ISBN : 978-2-224-03063-6**