

# Développement d'un programme d'ETP en activité physique adaptée : exemple du réseau Marseille Diabète.

Antoine Coignard, Charlene Villaron, Vanessa Marco, Veronique Delorieux, Severine Vincent, Lise Dufaitre. Coordination Réseau Marseille Diabète.

## CONTEXTE

Depuis septembre 2010, le **réseau de santé Marseille Diabète** propose, à tout nouveau patient, une rencontre individuelle avec un éducateur en Activité Physique Adaptée (APA), qui après un bilan éducatif oriente le patient :

- vers un parcours éducatif au sein du réseau
- vers une pratique autonome en club ou association sportive
- vers un entretien motivationnel pour l'aider à reprendre ou débiter une APA.

## OBJECTIFS

- **Rechercher un lien entre le stade motivationnel** (Echelle PACE modifiée), la qualité de vie (SFQ12) et la reprise ou la poursuite d'une activité physique chez les patients ayant bénéficié du bilan éducatif en APA.
- **Analyser les bénéfices** métaboliques (HbA1c) et physiques (souplesse, FC au repos et à l'effort, équilibre).
- **Evaluation de la qualité de vie** chez les patients en fin de cycle APA.
- **Evaluer la poursuite de l'activité physique**, après un cycle APA.



## MATERIEL ET METHODE

Bilan Educatif individuel en APA

Recueil données:

- SF12
- PACE

En attente

Cycle éducatif APA

Autonomes

### 1 Séance collective d'évaluation

(HbA1c\*, FC repos, FC effort, souplesse, équilibre)

### 3 Séances éducatives en APA et diabète

séances en binôme: de 1h 30 sur le même site géographique en alternance avec les séances éducatives en 1PA

EMS\*\*/infirmier  
EMS/diététicienne  
EMS/podologue

### 4 Séances éducatives en APA

### 2 Séances « passerelles »

avec autres structures d'APA ou association sportives relais

### 1 Séance collective d'évaluation

(HbA1c, FC repos, FC effort, souplesse, équilibre)

\*Méthode de dosage de l'HbA1c : A1CNow+, Bayer ®

\*\*EMS = éducateur médico-sportif



## RESULTATS

**71 patients (66,2% de femmes, 33,8% d'hommes) âgés en moyenne de 62,7 ± 11 ans ont bénéficié d'un Bilan Educatif en APA de septembre 2010 à décembre 2011.**

48/71 patients ont été orientés sur le cycle d'APA, 9/71 sont autonomes, 14/71 ne sont pas prêts à reprendre une APA (en attente). 21/48 sont en cours de cycle, 22/48 ont fini, 5/48 ont arrêté (problème santé ou abandon cause raisons familiales)

Motivation : **relation statistiquement significative entre le stade motivationnel et l'orientation en AP :**

Autonomes : PACE = 4,1

Cycle APA / en attente : PACE = 2,5 / 2,3

Qualité de vie : **relation statistiquement significative pour les SFQ1, SFQ9, SFQ11 :**

Patients autonomes > Patients en cycle APA > Patients en attente pour : perception de la santé, calme et détente.

Patients autonomes < Patients en cycle APA < Patients en attente pour : tristesse.

( $p < 0,05$  Test  $\chi^2$  de Pearson).

### Bénéfices suite au cycle :

22/48 patients ont actuellement terminé le cycle.

1. Amélioration significative de l'HbA1c : 7,09% avant à 6,79% après le cycle.
2. Amélioration significative de la Fréquence Cardiaque (FC) de Repos : 73,1 bpm avant à 67,8 bpm après. ( $p < 0,05$  Wilcoxon Test)
3. Amélioration significative de la souplesse des membres inférieurs : distance mains-sol : avant 12,2cm à après 7,5 cm.
4. Amélioration significative de la qualité de vie pour les questions 8,9,10 et 12 du SF12 : moins de douleurs, plus calmes et détendus, plus d'énergie et meilleures relations sociales.

( $p < 0,05$  Wilcoxon Test)

### Devenir suite au cycle :

17/22 sont restés actifs:

• 15 sont inscrits en associations sportives.

• 2 sont autonomes (gym et vélo, gym et marche)

3/22 ont arrêté suite à un problème de santé : OAP, épaule, dos.

2/22 n'ont pas pu être joints.

## CONCLUSION:

• **Forte adhésion au programme : 43/48 patients ont terminé ou sont en cours de cycle.**

• **Améliorations statistiquement significatives après 11 séances d'APA de :**

- HbA1c
- la FC de repos, la souplesse
- Indices de qualité de vie (douleurs, calme, détente, énergie, relations sociales).

**Le cycle et la mise en place de séances passerelles, en lien avec nos partenaires, ont permis de pérenniser l'activité physique chez 17/22 patients soit 77%, avec 88% d'inscriptions en associations sportives.**