

APADIAB

Projet initié par



Association de mise en place du Cluster Sport Santé Bien-Etre Formation et Territoires
En Occitanie Pyrénées Méditerranée et au-delà

En coopération avec



UMR1048, I2MC
(Porteur du projet)

Avec le soutien de



Dans le cadre du dispositif REVE
(REcherche et Valorisation Economique)

2020

APADIAB

Etude de faisabilité et d'efficacité de la prescription d'activité physique adaptée en prévention et traitement du diabète de type 2

Présentation générale du projet

Contexte

Le vieillissement de la population, la sédentarisation et la prévalence croissante de l'obésité constituent des facteurs de risque principaux de diabète de type 2 (DT2). La prévalence du DT2 augmente dans tous les pays et dans toutes les classes d'âge. Plus de 3 millions de personnes souffrent de DT2 en France tandis que près d'une personne sur deux présente un surpoids. Le coût économique et social de l'obésité et du DT2 est devenu très important et ne cesse de progresser. Le DT2 expose à des complications macro et microvasculaires qui diminuent fortement l'espérance de vie en bonne santé et augmente le risque de mortalité. Une large majorité de patients DT2 sont obèses et l'excès de poids favorise le développement d'une insulino-résistance, principale caractéristique du DT2. Les programmes de prévention primaire du DT2 comprennent souvent des mesures hygiéno-diététiques et la prescription d'une activité physique. L'activité physique encadrée a largement démontré son efficacité dans la prévention primaire et le traitement du DT2. Cependant, très peu d'études ont été menées pour évaluer l'efficacité et le rapport bénéfice/risque de la prescription d'activité physique adaptée aux caractéristiques clinico-biologiques du patient en médecine ambulatoire.

Objectifs du projets

L'objectif de cette étude est d'évaluer l'efficacité thérapeutique d'une activité physique adaptée et personnalisée en prévention secondaire du DT2 dans une population mixte d'hommes et de femmes d'âge variable. Cette étude d'intervention est complétée d'un volet qualitatif en sciences humaines et sociales à deux niveaux, ainsi que d'un volet économique.

-Pour les patients obèses ou en surpoids les travaux montrent que l'efficacité de l'intervention est dépendante des conditions de pérennisation de la pratique physique et de sa régularité particulièrement au sein des réseaux diabète. Dans une perspective de réduction des inégalités de santé, les études sur l'éducation du patient DT2 suggèrent que les déterminants socio démographiques (femme, de niveau socioculturel plus faible) et motivationnels doivent être considérés. Un projet d'activité physique adaptée construit par le patient, intégré au parcours de soin et de santé apparaît comme une condition essentielle de l'autonomie du patient dans la gestion de ses habitudes de vie, particulièrement alimentaires. Partant des théories d'évaluation du changement comportemental et de la motivation, le protocole de recherche vise à tester une méthodologie de soutien et de prescription à l'activité physique. Il s'agit au final de disposer, pour les médecins généralistes, de nouveaux outils d'évaluation qui en complément de l'examen physique permettront de mener un interrogatoire qualitatif et un soutien motivationnel aux habitudes physiques.

-Face aux difficultés des médecins de prescrire l'activité physique adaptée rapportées par quelques études et ce malgré leur désir de lutter contre la sédentarité, il importe de trouver les pratiques pertinentes d'accompagnement du patient.

SANA/oc

Développe des projets et des coopérations dans les domaines de la santé, du bien-être, du sport, de la formation et de l'économie sur les territoires. Parmi ces dimensions, l'association a sollicité l'Inserm puis l'Institut des Maladies Métaboliques et Cardiovasculaires pour étudier la faisabilité et l'efficacité de la prescription d'activité physique adaptée en prévention et traitement de maladies métaboliques, cardiovasculaires et chroniques avec, en prolongement, l'ambition de construire un mode opératoire, robuste, simple à mettre œuvre, afin que celui-ci soit duplicable sur les territoires.

Résultats attendus

(verrous technologiques, améliorations de produits, de services, de procédure, organisationnelles, méthodologiques...)

L'étude devrait permettre de valider l'efficacité de la prescription d'activité physique adaptée, une méthodologie d'entretien et un soutien motivationnel adaptée à la prescription médicale, des outils de suivi permettant de faciliter les échanges entre patient, professionnel de santé et enseignant en APA dans la prévention et le traitement du diabète de type 2 en médecine ambulatoire de ville.

Nous envisageons également un suivi des patients après la phase d'intervention pendant un an supplémentaire pour évaluer leur autonomisation face à la pratique d'activité physique adaptée en condition de vie réelle et avec un encadrement minimaliste. Nous évaluerons les aspects psychosociaux et biologiques un an après l'arrêt de l'intervention.

APADIAB
Le projet

Validation de l'efficacité de la prescription d'activité physique adaptée dans la prévention et le traitement du diabète de type 2 par une approche pluridisciplinaire holistique.

Etudier chez des sujets en surpoids ou obèses diabétiques de type 2 l'efficacité d'une prescription d'activité physique adaptée sur le contrôle glycémique.

APADIAB se développe comme un véritable "démonstrateur terrain".

Notre démarche est de proposer un programme scientifique d'une durée de 10 mois dont les résultats,

obtenus selon une méthode rigoureuse et une évaluation permanente, serviront dès lors de référentiels à

toutes les initiatives locales qui se développeront en Occitanie. L'objectif principal, à moyen terme, de ce programme scientifique sera de proposer une alternative crédible et complémentaire à la prescription médicamenteuse, en respectant l'équité territoriale de la région Occitanie, et en sollicitant l'adhésion des citoyens. Notre programme est un véritable « démonstrateur terrain ». Il associe en équipes pluridisciplinaires les acteurs impliqués : médecins, médecins-biologistes, enseignants (-tes) en activités physiques adaptées, sociologues, psychologues, diététiciens (-es)...

Publics concernés

50 à 80 hommes et femmes en surpoids et/ou obèses diabétiques de type 2 seront recrutés dans l'agglomération toulousaine pour cette étude.

Processus

- 1) Evaluer les modifications de composition corporelle
 - 2) Etudier les adaptations métaboliques systémiques
 - 3) Evaluer les modifications des aptitudes physiques
 - 4) Evaluer les besoins en anti-diabétiques oraux et/ou insuline
 - 5) Identifier de nouveaux biomarqueurs de la réponse à l'activité physique adaptée
 - 6) Evaluer l'évolution du changement comportemental
 - 7) Evaluer les modifications de l'auto efficacité perçue dans la gestion des habitudes physiques
 - 8) Evaluer les adaptations face à la gestion des obstacles ou contraintes / à l'activité physique
 - 9) Evaluer les impacts du programme sur la qualité de vie
 - 10) Décrire les modes de coordinations entre médecins, usagers et professionnels de l'APA et leurs effets sur l'autonomisation du patient dans sa gestion de l'activité physique
 - 11) Evaluer l'efficience de la prescription d'APA au moyen d'une analyse Coût/Efficacité
- Etudier le parcours de soins des patients et décrire l'effet des caractéristiques socioéconomiques sur ce parcours et les coûts correspondants.

Déroulement du projet

Les médecins

Phase de mobilisation des médecins généralistes libéraux auprès du réseau efFORMip et de l'Union Régionale des Médecins Libéraux d'Occitanie pour intégrer la démarche expérimentale.

Les patients

Visite de Sélection

- Consentement
- Examen clinique et bilan biologique
- Enquête alimentaire réalisé par une diététicienne
- Entretien préliminaire sur la motivation à l'activité physique, l'historique de la pratique de l'activité physique, les contraintes ou obstacles à la pratique (modèle théorique du comportement planifié).

Session 1

- Evaluation des capacités physiques
- Prélèvements sanguins
- Evaluation de la composition corporelle
- Programmation de l'activité physique adaptée liée au projet du patient et à son niveau motivationnel.
- Analyse de l'enquête alimentaire par une diététicienne

L'activité physique adaptée sera prescrite de façon personnalisée pour améliorer le contrôle glycémique. Elle sera planifiée, mise en œuvre supervisée par un enseignant en Activité Physique Adaptée. Elle consistera en différents types d'exercice d'endurance, de résistance et/ou de haute intensité, par séances d'une heure 3 fois par semaine comprenant une séance d'exercice aérobie et une séance de renforcement musculaire supervisée en cours collectif au CREPS ou en salle de sport, et une séance d'exercice aérobie libre. L'enseignant en Activité Physique Adaptée évaluera les changements comportementaux et motivationnels, l'adhérence à la prescription, recueillera les événements indésirables éventuels et suivra l'intention du patient d'intégrer l'activité physique dans son mode de vie.

Session 2 après 6 mois d'intervention

Session 3 suivi de 12 mois post-intervention

Durée de la période d'inclusion des sujets : 3 mois

Durée de la phase d'intervention: 6 mois

Durée des analyses de laboratoire et analyse des données : 6 mois

Durée de participation de chaque sujet : 18 mois

Durée totale de la recherche : 18 mois

Livrables

Mobilisation des médecins prescripteurs

Inclusion des patients dans l'étude

Bilan biologique et fonctionnel session 1

Phase d'intervention en APAS

Analyses biologiques et des enquêtes SHS

Phase de suivi post-intervention

Rédaction d'un rapport et des articles scientifiques

Ressources du projet

Equipe scientifique

Laboratoire impliqué : Inserm UMR1048, Institut des Maladies Métaboliques et Cardiovasculaires (Porteur administratif de l'étude)

Responsable : Cédric Moro.

Médecin investigateur principal : Claire Thalamas.

Co-investigateurs scientifiques : Isabelle Harant, Frédéric Ramé, Marie-Liesse Dovergne, Claude Daix, Yann Prigent.

Technicienne : Marie Marquès.

Médecins co-investigateurs : Maxime Valet, Médecins du réseau effORMip.

Faculté des Sciences du Sport et du Mouvement Humain, Université Paul Sabatier, Département APAS (Activités Physiques Adaptées et Santé)

Jean-Paul Doutreloux (Doyen de la Faculté), Jean-Paul Genolini (Maître de Conférences).

Etudiants en Master APA, doctorant SHS.

Autres compétences recherche apportées à l'étude

Centre de Recherches Sciences Sociales Sports et Corps (CRESCO), Université Paul Sabatier

- Philippe Terral, Jean-Paul Genolini.

Centre de Ressources, d'Expertise et de Performances Sportives (CREPS)

- Maxime Valet, Véronique Maurin.

Autres ressources (évaluation)

- Le projet prévoit le recrutement en stage d'un master 2 APA professionnel (6 mois) qui effectuera une identification des tests physiques actuellement utilisés dans les établissements de soins de suite et de réadaptation, rapportera les méthodologies de bilans motivationnels et modalités de suivi à long terme en APA. Ce recueil permettra d'établir une méthodologie qualitative favorisant à la fois le suivi du changement comportemental et motivationnel. La production d'un outil informatisé de suivi et de coordination entre professionnels et accessible au patient complétera le dispositif d'évaluation.

- Un travail d'enquête, réalisé par un master 2 APA recherche, auprès de médecins généralistes, de patients et de professionnels de l'APA sur les freins et les obstacles à la prescription de l'APA permettra de mieux cerner, par comparaison de prescriptions suivies ou non, les déterminants de la démarche. Il devra s'attacher à dégager une typologie des modes de coordination (entre usagers, médecins, intervenants en APA) qui selon les contextes (offre locale, réseau diabète...) sont plus ou moins favorables à la prescription. En complément du travail précédent cette recherche vise à optimiser les outils de prescription, de suivi, et d'accompagnement motivationnel aux possibilités des médecins de ville. Elle servira de support à la réflexion sur la mise en place de la formation continue des médecins et des professionnels de l'APA.

Prescripteurs de l'étude

Prescripteur principal

SANA/oc

Association de mise en place du Cluster Sport Santé Bien-Être Formation et Territoires En Occitanie Pyrénées Méditerranée et au-delà

Animation du partenariat autour du projet, mobilisation et coordination des acteurs.

Président : Jean-François Boissière

Structures partenaires associées

efFORMip

Union Régionale des Médecins Libéraux d'Occitanie

ANDES (Association Nationale Des Élus en charge du Sport)

Diabète Midi-Pyrénées

ASALEE

ADAL

France Assos Santé

Comité de pilotage

Celui-ci est composé des représentant(e)s de l'ensemble des structures citées plus haut.

Il se réunit sous la responsabilité scientifique de l'INSERM (UMR1048, Institut des Maladies Métaboliques et Cardiovasculaires). Ses travaux, coordonnés par SANA/oc, tiennent compte rendu du déroulement du projet et de sa mise en oeuvre, des modalités d'évaluation et de suivi de l'étude, ainsi que de son budget de réalisation.

SANA/oc est un réseau d'acteurs (entreprises, institutionnels, spécialistes du sport, chercheurs, opérateurs de la formation, professionnels de la santé, du tourisme, de l'environnement...) qui souhaitent contribuer au rayonnement des savoir-faire et des potentiels de la Région Occitanie Pyrénées-Méditerranée dans les domaines suivants :

- L'évaluation de l'efficacité de l'activité physique adaptée sur la santé.
- Le renouvellement du mouvement sportif dans ses composantes structurelles, économiques et citoyennes
- L'innovation économique et sociale sur les territoires.
- Le développement de l'exigence de bien-être et de lien social, en milieu professionnel et sociétal.

SANA/oc met en mouvement une dynamique articulée sur 4 dimensions :

- Activité physique, Santé et Bien-être
- Economie et Territoires
- Citoyenneté, Mixité, Diversité
- Formation, éducation, culture

Ces quatre dimensions sont abordées en cohérence avec une démarche transversale et fédératrice intégrant pleinement les outils numériques, qui permet aux sphères économiques, académiques et publiques de se rencontrer autour d'intérêts communs, d'échanger et d'avancer ensemble.

SANA/oc développe des opportunités, des synergies entre les différents acteurs, diffuse les bonnes pratiques, recherche tous moyens d'améliorer la compétitivité des entreprises et partenaires membres et de promouvoir leurs projets.

En responsabilité face à ces objectifs, SANA/oc est une association à dimension régionale qui oeuvre à la mise en place du Cluster Sport Santé Bien-Etre Formation et Territoires en Occitanie Pyrénées-Méditerranée.

Elle se donne pour mission :

- Fédérer tous les acteurs compétents, publics et privés portant des objectifs partagés d'innovation, de création de valeur pour les entreprises et le territoire, et de développement d'emplois pérennes.
- Animer et aider à la coordination des activités des acteurs impliqués en Région Occitanie Pyrénées-Méditerranée et au-delà, en stimulant les centres de recherche (publics et privés), les entreprises (grands groupes, PME, TPE, startup...) et en favorisant l'émergence de projets collaboratifs entre les membres de l'association.
- Appuyer le développement et la mise en oeuvre des synergies nécessaires à la réalisation de ses objectifs
- Promouvoir l'association, ses adhérents et leurs savoir-faire, leurs complémentarités et mettre en oeuvre les mutualisations nécessaires.
- Mobiliser toutes les ressources essentielles à l'accomplissement de ses objectifs
- Rechercher, préfigurer et mettre en place une structure économique et juridique adaptée au portage et au développement du cluster."

Exemple de projets initiés et/ou développés par l'association

EOS (Partenariat CDES / Comiti / SportColl)

Le projet EOS consiste en une étude d'expérimentation sur l'opportunité pour les associations sportives d'évoluer vers le statut de SCIC (Société Coopérative d'Intérêt Collectif).

PROSPERO (Partenariat Panakeia / PHP / SDSI / FFSE / MAIF)

Le projet PROSPERO met en oeuvre des pistes de développement de la Qualité de Vie au Travail dans l'entreprise. Il se situe dans ce moment spécifique lié au déconfinement qui se profile dans le cadre de la crise sanitaire.

L'activité physique et sportive et les compétences douces (savoir-être) constituent les outils principaux de cette démarche globale qui prend en compte l'écosystème de l'entreprise dans son ensemble (Productivité, organisation, création de valeur, épanouissement, engagement sociétal...)

L'ensemble de nos projets et des valeurs qui les fondent sont accessibles sur sanaoc.fr (site en construction)

Pour toute question : sanaprefig@gmail.com / 06 30 49 02 03

SANA/oc

Parc Technologique du Canal – 17, avenue de l'Europe 31520 Ramonville St-Agne

