

SEP' ACTIV

Activité physique et qualité de vie des patients atteints de Sclérose en Plaques



INTRODUCTION / CONTEXTE

La Sclérose en Plaques (SEP) touche plus de deux millions de personnes dans le monde, dont environ 70 000 à 90 000 en France, principalement des jeunes adultes. Première cause non Traumatique de handicap sévère chez cette population, elle a un fort impact sur la vie quotidienne, familiale et professionnelle. Les traitements sont à la fois médicamenteux et rééducatifs. L'activité physique, bien qu'en baisse chez les patients, s'avère bénéfique pour réduire la fatigue et améliorer la qualité de vie. L'enjeu est donc d'adapter l'activité physique quotidienne pour en tirer des bénéfices.

ÉTABLISSEMENTS

INSTITUT DE READAPTATION DE ROMAINVILLE , à Romainville (93)

Investigateurs principaux : Dr FERRARI Maeva et LEGOUZ Léo

TYPE D'ÉTUDE

Etude interventionnelle à risques et contraintes minimales (RIPH2)

DOMAINE D'EXPLOITATION

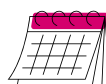
Maladies chroniques et dégénératives
Prévention Tertiaire

COHORTE



8 volontaires

DURÉE



7 mois
(03/2023 - 09/2023)

ETUDE

OBJECTIFS

L'objectif de l'étude est d'évaluer l'impact de l'activité physique produite au quotidien sur l'amélioration de la qualité de vie chez les personnes atteintes de la Sclérose en Plaques

RÉSULTATS

Au cours des 8 semaines d'intervention, les participants du groupe expérimental ont significativement augmenté leur activité physique, atteignant et dépassant l'objectif de 3000 MET (méthode permettant de mesurer l'intensité d'une activité physique et la dépense énergétique). Cette progression a été associée à une réduction marquée de la fatigue ressentie (EMIF SEP) et à une amélioration de la limitation perçue liée à la santé physique (SEP 59) comparé au groupe contrôle. En revanche, aucune amélioration significative n'a été observée pour la qualité de vie globale, ni pour les capacités physiques telles que la vitesse de marche, l'équilibre ou la force musculaire.

CONCLUSION

Ces résultats suggèrent que si l'augmentation de l'activité physique a un impact positif sur la fatigue, elle doit être mieux ciblée pour entraîner des bénéfices plus larges, notamment physiques. Le programme a permis aux patients d'intégrer progressivement une routine physique dans leur quotidien, bien que les obstacles physiques, psychologiques et structurels restent importants. Pour améliorer l'efficacité de telles interventions, l'étude recommande un accompagnement personnalisé, l'utilisation d'outils de suivi (ex : accéléromètre, application mobile) et des exercices davantage orientés vers les objectifs fonctionnels (force, équilibre, endurance).

DES QUESTIONS ?

Contactez la Cellule d'Appui à la Recherche (CAP'R)

e-mail : cellulerecherche@lna-sante.com