



CO_07

Résumé n°SMES-SFTS26-44

Le Grand Défi Vivez Bougez : une intervention fondée sur la théorie du comportement planifié pour promouvoir l'activité physique de l'enfant. Présentation d'un essai contrôlé randomisé en cluster.

Thématique : Sport-Santé

Auteurs :

Mathieu Gourlan (Orateur) : Institut du Cancer de Montpellier, Epidaure- Département prévention, Montpellier, France

Céline Lambert : CHU Clermont-Ferrand, Unité de Biostatistiques (DRCI), Clermont-Ferrand, France

Bruno Fregeac : Centre de Ressources Académique de l'Hérault dédié à la Promotion de la Santé, Epidaure- Département prévention, Montpellier, France

Lucile Mora : Institut du Cancer de Montpellier, Epidaure- Département prévention, Montpellier, France

Florian Jeanleboeuf : Institut du Cancer de Montpellier, Epidaure- Département prévention, Montpellier, France

Adrien Minotte : Institut du Cancer de Montpellier, Epidaure- Département prévention, Montpellier, France

Olivier Coste : Direction de Région Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports Occitanie, (DRAJES), Montpellier, France

Bruno Pereira : CHU Clermont-Ferrand, Unité de Biostatistiques (DRCI), Clermont-Ferrand, France

Florence Cousson-Gélie : Institut du Cancer de Montpellier, Epidaure- Département prévention, Montpellier, France

Introduction :

Une proportion importante des enfants n'atteint pas les 60 minutes quotidiennes d'activité physique (AP) modérée à vigoureuse recommandées, ce qui constitue un enjeu majeur de santé publique. La théorie du comportement planifié (TCP ; Ajzen, 2011) constitue un cadre de référence pour concevoir des interventions de changement de comportement, en identifiant les attitudes, les normes subjectives et le contrôle comportemental perçu comme les déterminants de l'intention, elle-même prédicteur du comportement. L'écart fréquemment observé entre intention et comportement souligne toutefois la nécessité de stratégies volitionnelles pour traduire l'intention en comportement. Le Grand Défi Vivez Bougez (GDVB) est une intervention fondée sur la TCP visant à promouvoir l'AP des enfants. L'objectif de cette étude était d'évaluer le GDVB au regard (1) de son impact sur l'AP d'enfants âgés de 7 à 11 ans, (2) du rôle médiateur des variables de la TCP dans cet impact, et (3) de sa capacité à renforcer le lien intention-AP.

Matériel et méthode :

Un essai contrôlé randomisé en cluster de 16 mois (deux années scolaires) a été conduit dans 100 écoles primaires françaises. Au total, 2 723 enfants âgés de 7 à 11 ans (âge moyen : 9,1 ans ; 49,7 % de garçons) ont été répartis entre un groupe intervention (n = 1 420) et un groupe contrôle (n = 1 303). L'intervention, délivrée sur deux éditions annuelles, comportait une phase motivationnelle (deux semaines ; ciblant les attitudes, les normes subjectives et le contrôle comportemental perçu) et une phase volitionnelle (quatre semaines ; ciblant le lien intention-AP). Enseignants, parents et acteurs communautaires étaient impliqués dans le déploiement du GDVB, notamment dans l'organisation de séances d'AP sur le temps scolaire, péri-scolaire, extra-scolaire et familial. L'AP (Physical activity questionnaire for children, PAQ-C) et les variables de la TCP étaient mesurées à l'inclusion, 4, 12 et 16 mois. Les données ont été analysées par modèles mixtes et analyses en pistes causales.

Résultats :

À 16 mois, la proportion d'enfants atteignant les recommandations internationales d'AP était significativement plus élevée dans le groupe intervention que dans le groupe contrôle (OR = 3,38 ; IC 95 % = 2,50 à 4,56 ; $p < 0,001$), soit un écart de 10,4 points de pourcentage en faveur de l'intervention. Les variables de la TCP ne médiatisaient pas significativement l'effet du GDVB sur la durée moyenne quotidienne d'AP ($ps > 0,05$). Le coefficient de piste entre l'intention et l'AP moyenne quotidienne était en revanche significativement plus élevé dans le groupe intervention à 4 mois (CR = 2,45 ; $\beta = 0,22$ vs 0,13) et à 16 mois (CR = 2,87 ; $\beta = 0,24$ vs 0,14).

Discussion :

Ces résultats soutiennent l'efficacité d'une intervention fondée sur la TCP pour promouvoir l'AP des enfants. Si le rôle médiateur des variables de la TCP pour expliquer l'impact du GDVB n'a pas été confirmé, le renforcement du lien intention-AP suggère que l'efficacité du GDVB repose principalement sur sa capacité à combler l'écart intention-comportement chez l'enfant, via les stratégies volitionnelles mobilisées. Par ailleurs, la brièveté du GDVB (six semaines reproductibles annuellement) et l'implication d'une large communauté d'acteurs éducatifs offrant aux enfants des incitations cohérentes à pratiquer dans différents contextes en font une intervention déployable à l'échelle d'un territoire.

Conclusion :

Cette étude démontre la pertinence des interventions fondées sur les théories de changement de comportement pour promouvoir l'AP des enfants.

Mots clés : Activité physique Enfant Théorie du comportement planifié

Déclaration des liens d'intérêts

Aucun lien d'intérêt déclaré



CO_08 Résumé n°SMES-SFTS26-109

Analyse des déterminants de la poursuite d'une activité physique suite à un programme de réconditionnement physique chez des patients atteints de maladies chroniques

Thématique : Sport-Santé

Auteurs :

Paola TOUSSAINT (*orateur*) : Hôpital Jean-Verdier Bondy, Service de médecine de l'exercice et du sport,

Laura DENIS : Hôpital Jean-Verdier Bondy, Service de médecine de l'exercice et du sport,

Pauline Lauv : Hôpital Jean-Verdier Bondy, Service de médecine de l'exercice et du sport,

Hugo MONDININI : Hôpital Jean-Verdier Bondy, Service de médecine de l'exercice et du sport,

Murielle LETOURNEL : Hôpital Jean-Verdier Bondy, Service de médecine de l'exercice et du sport,

François LHUISSIER : Hôpital Jean-Verdier Bondy, Service de médecine de l'exercice et du sport,

Patricia THOREUX : Hôpital Jean-Verdier Bondy, Service de médecine de l'exercice et du sport,

Introduction :

Les bénéfices d'un programme de réconditionnement physique (RP) sur la santé des patients atteints de maladies chroniques sont largement reconnus. L'accompagnement structuré et adapté favorise une bonne adhésion des patients, mais l'enjeu majeur concerne la pérennité de la pratique de l'activité physique (AP). L'objectif de cette étude est d'étudier les déterminants favorisant la poursuite d'une AP sur le moyen terme.

Matériel et méthode :

Cette étude rétrospective a inclus des patients atteints de maladies chroniques ayant participé à un programme de 3 mois de RP à l'hôpital. Un accompagnement a été réalisé pour encourager la poursuite de l'AP post-programme. La motivation du patient à maintenir une AP a été évaluée par un entretien deux semaines avant et à la fin du programme (M2,5 et M3). Un suivi postprogramme a été effectué par téléphone (M4 et M5). Les évaluations de la condition physique incluant une épreuve d'effort maximale et le questionnaire d'AP (ONAPS-PAQ), réalisées en début (M0) et en fin du programme (M3), ainsi qu'aux suivis à 6 et 12 mois après M0 (M6 et M12), ont été collectées.

Résultats :

188 patients ont été inclus dans l'étude (âge=54,3±13,8 ans). Le $\dot{V}O_{2pic}$ était significativement supérieur post-RP (de 18,8±4,9 à 20,3±5,3 mL/min/kg, $p<0,01$). Les patients motivés à pratiquer de l'AP (M2,5) poursuivent davantage l'AP à M6 (83,5 % vs 50 % chez ceux qui ne l'étaient pas, $p=0,02$). À M3, 41% des participants avaient l'intention de pratiquer une AP et 46 % avaient débuté à l'extérieur. Chez les patients motivés, le volume d'AP à M6 était significativement supérieur à celui de ceux qui ne l'étaient pas (552±484 vs 319±382 MET-min/semaine, respectivement, $p=0,04$). Durant le suivi par téléphone, 18% des patients ont arrêté l'AP (n=147 répondants), dont 48 % en raison de problématiques de santé. À M6 (n=132), 78% pratiquaient une AP, dont 28,2% en association, 27,2 % en salle de sport et 27,2 % en autonomie. Le respect des recommandations différait selon le type de pratique ($p=0,03$), avec une proportion plus élevée en salle de sport (79% vs 50% en autonomie ou en association). Les pratiquants avaient un IMC significativement inférieur aux non-pratiquants (31,8±7,6 vs 35,6±8,9 kg/m², respectivement, $p=0,048$) et leur $\dot{V}O_{2pic}$ initial était significativement supérieur (19,7±5,0 vs 15,9±4,5 mL/min/kg, respectivement, $p<0,01$). Le niveau d'AP augmente significativement au cours des évaluations (M0 à M12, n=45) ($p=0,02$).

Discussion :

Le programme de RP a permis d'augmenter la proportion de patients actifs tout au long du suivi. Avant la fin du programme, l'absence d'intention est associée à une probabilité plus faible de pratique d'une AP à M6. Ainsi, l'émergence de l'intention ou d'une pratique précoce constituent des éléments clés avant M3. Les recommandations à M6 semblent davantage respectées chez les pratiquants continuant en salle de sport. Les ressources logistiques pourraient faciliter la réalisation d'un volume d'AP suffisant. La santé instable, l'obésité et des capacités aérobies réduites semblent être des freins à la poursuite de l'AP sur le long terme, bien que le taux d'abandon constitue une limite majeure.

Conclusion :

La pratique d'une AP avant la fin du programme de RP semble être le meilleur facteur pronostique, mais l'intention de pratiquer semble être suffisante pour favoriser une poursuite de l'AP.

Mais l'obésité et la santé instable constituent des obstacles. La perte de vue de certains patients au cours du suivi induit des limitations analytiques dans l'identification des déterminants de la poursuite de l'AP sur le moyen terme.

Mots clés : Maintien de l'activité physique maladies chroniques motivation

Déclaration des liens d'intérêts

Aucun lien d'intérêt déclaré



CO_09 Résumé n°SMES-SFTS26-100

Impact d'un programme hybride de longe-côte et d'Activité Physique Adaptée sur la condition physique des séniors Martiniquais

Thématique : Sport-Santé

Auteurs :

Victor delafosse : association Milavi, 972, Fort de France, France

Armelle JEAN-ETIENNE (Orateur) : Fort de France , France

Introduction :

En Martinique, où l'environnement marin est une ressource naturelle abondante, le programme "Mouvement entre Terre et Mer" prend tout son sens. L'activité physique adaptée (APA) est reconnue comme un soin de support et constitue un levier essentiel pour contrer les effets délétères du vieillissement. De plus, nous savons aussi que les séniors Martiniquais sont particulièrement attirés par l'activité physique aquatique qui facilite le mouvement et la stabilité posturale. C'est en combinant ces idées que ce programme hybride a été conçu afin de proposer un programme adapté. Cette étude régionale nous donne l'opportunité d'évaluer l'impact d'un programme physique Terre (APA) et Mer (longe-côte) sur l'amélioration de la qualité de vie et les symptômes du vieillissement chez les séniors Martiniquais.

Matériel et méthode :

nous avons inclus 40 séniors sur un programme de 12 semaines avec des évaluations au début et à la fin du programme. Nous avons évalué la qualité de vie (SF-36), le bien-être mental (WHO-5) ainsi qu'une évaluation des capacités fonctionnelles (force/endurance/souplesse/équilibre) et une évaluation cardiorespiratoire de la fréquence de repos. Les analyses ont fait l'objet de comparaisons intragroupe avec le test T de Student.

Résultats :

L'âge moyen était de 71 ans. Le groupe a obtenu une amélioration significative de la qualité de vie ($p=0.003$). Une amélioration de la santé mentale ($P<.001$). Toutes les variables étudiées sur la fonction physique. se sont améliorées de manière significative sauf la force de préhension de la main gauche qui n'a obtenu qu'une tendance à la hausse. La fréquence cardiaque de repos s'est améliorée significativement ($p<0.001$).

Discussion :

Ces résultats s'inscrivent dans la lignée des méta-analyses démontrant l'efficacité des activités aquatiques côtières pour améliorer l'endurance cardiorespiratoire et la mobilité chez les seniors (Chase et al., 2023 ; Jarraya et al., 2024). Le Longe Côte, par son immersion partielle et ses mouvements dynamiques, optimise la proprioception et la force musculaire sans surcharge articulaire, expliquant les gains fonctionnels observés, comparables à ceux des programmes de marche aquatique (Gomes-Osuna et al., 2022 ; Volpe et al., 2021). Les bénéfices sur la santé mentale, liés à la réduction du stress via l'endorphinémie et les interactions sociales, rejoignent les findings d'essais randomisés en APA gériatrique (Lambert et al., 2025). En contexte martiniquais, cette pratique inclusive et peu coûteuse favorise l'adhésion chez les populations à risque de sédentarité et de chutes. De plus, la combinaison avec les exercices terrestres décuple les résultats en termes de plaisir et de compliance . Ces effets soulignent son potentiel en prévention primaire.

Conclusion :

Un programme hybride d'APA et longe-côte est très bien toléré par ce public et induit des effets précoces sur les paramètres physiques et psychologiques. La question actuelle reste sur la persistance de ces bénéfices sur le long terme car la régularité reste le chemin vers laquelle il faut se diriger. Ces résultats obtenus soutiennent l'intégration du milieu aquatique dans les programmes seniors comme pratique reproductible et efficace

Mots clés : seniors longe-côte Activité Physique Adaptée

Déclaration des liens d'intérêts

Aucun lien d'intérêt déclaré



CO_10 Résumé n°SMES-SFTS26-36

Effets de l'entretien motivationnel sur l'observance de la pratique d'activité physique adaptée chez des patients en ALD.

Thématique : Sport-Santé

Auteurs :

Florent Krim (Orateur) : CH CORBIE, Service de réadaptation cardio-vasculaire, Corbie, France

Jean Tos : CH CORBIE, service de réadaptation cardio-vasculaire, Corbie, France

Jean-Yves Hoang : CHU AMIENS, service de médecine physique et de réadaptation, Amiens, France

Emeric Thiesset : CH CORBIE, service de réadaptation cardio-vasculaire, Corbie, France

Francesco Orlando : CH CORBIE, service de réadaptation cardio-vasculaire, Corbie, France

Pierre-Marie Leprêtre : Université de Rouen-Normandie, UFR STAPS, CETAPS, Rouen, France

Introduction :

L'inactivité physique et la sédentarité constituent un enjeu majeur dans la prise en charge des affections de longue durée (ALD), en raison de leurs effets délétères sur la santé et sur les coûts associés. L'activité physique adaptée (APA) a montré son efficacité pour améliorer la condition physique, la qualité de vie et prévenir les complications liées aux ALD. Toutefois, sa prescription et son maintien à long terme restent insuffisants. Les maisons sport-santé (MSS) proposent un cadre structuré répondant aux besoins des patients et des prescripteurs pour une pratique sécurisée. L'entretien motivationnel (EM) est une approche centrée sur le patient qui vise à renforcer la motivation au changement et qui pourrait améliorer l'adhésion à ces programmes. L'objectif de cette étude est d'évaluer l'effet de l'EM sur la pratique d'APA chez des patients en ALD.

Matériel et méthode :

Il s'agit d'une étude expérimentale, prospective et randomisée, menée auprès de 119 patients en ALD adressés à une MSS sur prescription médicale. Le programme, d'une durée de 6 mois, comprenait une évaluation initiale de la condition physique et une orientation vers une structure proposant de l'activité physique adaptée. Les participants bénéficiaient également d'un soutien financier de la collectivité locale à l'inscription. Le critère de jugement principal était la variation du niveau d'activité physique, mesurée par le score IPAQ à l'entrée et à 6 mois. Les participants ont été répartis en deux groupes : un groupe EM bénéficiant de deux entretiens motivationnels avec un médecin (M0 et M3), et un groupe contrôle (GC). L'étude a reçu un avis favorable du Comité de Protection des Personnes.

Résultats :

À l'inclusion, les niveaux d'activité physique étaient comparables entre les groupes, avec des valeurs inférieures à celles de la population générale ($1163,9 \pm 1284,3$ (EM) vs $1333,6 \pm 1167,2$ (GC) MET-min/semaine). À 6 mois, une augmentation significativement plus importante du score IPAQ a été observée dans le groupe EM comparativement au GC ($+1040 \pm 975$ (EM) vs $+134 \pm 713$ (GC) MET-min/semaine ; $p < 0,001$). Le taux de maintien dans le programme sport-santé pour la population globale était de 77,4 %. Aucune différence significative n'a été retrouvée, bien qu'une tendance favorable soit observée dans le groupe EM sur le maintien à 6 mois (84,6 % vs 70,6 % ; $p = 0,10$).

Discussion :

Le niveau d'activité physique initial, inférieur à celui de la population générale, est cohérent avec les limitations fonctionnelles et les freins comportementaux fréquemment observés chez les patients en ALD. L'amélioration observée dans le groupe EM s'inscrit dans la continuité des données de la littérature, qui soulignent l'efficacité de cette approche pour favoriser l'engagement et le changement de comportement en matière d'activité physique en particulier dans des populations atteintes de pathologies chroniques. Le taux de maintien à 6 mois, supérieur à ceux généralement rapportés dans la littérature, suggère un effet bénéfique de la combinaison d'une prescription médicale initiale, de l'accompagnement structuré en MSS et du soutien institutionnel qui semblent permettre de lever une partie des freins décrits dans la littérature.

Conclusion :

L'entretien motivationnel apparaît comme une stratégie efficace pour améliorer la pratique d'activité physique chez les patients en ALD, notamment lorsqu'il est intégré dans un dispositif structuré tel que les maisons sport-santé. Son impact sur l'adhésion à long terme reste à préciser et nécessite des études complémentaires au-delà de six mois.

Mots clés : Entretien motivationnel Activité physique adaptée Observance

Déclaration des liens d'intérêts

Aucun lien d'intérêt déclaré



CO_11 Résumé n°SMES-SFTS26-94

Évolution de la santé mentale et de la qualité de vie des patients porteurs de pathologie chronique après une prise en charge en Activité Physique Adaptée

Thématique : Sport-Santé

Auteurs :

Lou Lopez (Orateur) : Université Paris Est Créteil, Département Universitaire d'Enseignement et de Recherche en Médecine Générale, Créteil, France

Florian Caselli : Université Paris Est Créteil, Département Universitaire d'Enseignement et de Recherche en Médecine Générale, Créteil, France

Irfaan Burahee : Union Sportive de Créteil, Maison Sport Santé - Section Haltérophilie et Musculation, Créteil, France

Introduction :

L'activité physique est reconnue comme une thérapeutique non médicamenteuse efficace, notamment dans les pathologies chroniques, fréquemment associées à des troubles anxieux et dépressifs. Les Maisons Sport-Santé (MSS) proposent des programmes d'activité physique adaptée (APA), mais les données en vie réelle sur leurs effets en santé mentale restent limitées. L'objectif de notre travail était donc d'évaluer l'évolution des symptômes anxio-dépressifs et de la qualité de vie chez des patients atteints de pathologie(s) chronique(s) ayant participé à un programme d'APA en MSS.

Matériel et méthode :

Étude observationnelle prospective longitudinale multicentrique menée dans cinq MSS. Les patients majeurs, porteurs d'au moins une pathologie chronique et inscrits dans un programme d'APA, étaient inclus. Le critère de jugement principal était l'évolution du score d'anxiété (échelle GAD-7), de dépression (PHQ-9) et de qualité de vie (WHOQOL-BREF) entre l'inclusion et la fin du programme. Les données ont été recueillies avant et après le programme via les échelles validées citées. Une analyse comparative avant/après a été réalisée.

Résultats :

Parmi les 90 patients inclus, 58 ont complété l'évaluation finale. Une amélioration significative des symptômes anxieux (GAD-7 : -1,44 point ; $p < 0,001$) et dépressifs (PHQ-9 : -1,27 point ; $p = 0,002$) a été observée, ainsi qu'une diminution du retentissement fonctionnel ($p = 0,015$).

Aucune amélioration significative globale de la qualité de vie n'a été retrouvée, mais des améliorations significatives étaient observées pour certains items, notamment la douleur, l'énergie et les loisirs. Les effets observés étaient indépendants de l'âge et du genre.

Discussion :

Les forces de l'étude reposent sur son caractère multicentrique, l'utilisation d'échelles validées et la réalisation d'une évaluation avant/après permettant d'apprécier l'évolution clinique individuelle. L'absence d'amélioration globale de la qualité de vie pourrait s'expliquer par la durée de suivi et la sensibilité des outils utilisés. Les limites incluent le caractère déclaratif des données et un taux important de perdus de vue, susceptible d'introduire un biais de sélection.

Conclusion :

Ces résultats confirment, en conditions de vie réelle, l'intérêt de l'APA en MSS pour améliorer les symptômes anxio-dépressifs chez des patients atteints de pathologies chroniques. Ces résultats soutiennent l'intégration de l'APA comme thérapeutique non médicamenteuse en soins primaires, notamment dans la prise en charge globale des patients chroniques.

Mots clés : Activité Physique Adaptée Santé Mentale Etude longitudinale prospective

Déclaration des liens d'intérêts

Aucun lien d'intérêt déclaré



CO_12 Résumé n°SMES-SFTS26-28

La réhabilitation des patients BPCO : apport d'un programme combiné d'endurance et d'électrostimulation sur la fonction cardio-respiratoire et la santé psychosociale

Thématique : Sport-Santé

Auteurs :

Yassine TRABELSI (Orateur) : Faculté de Médecine de Sousse. Université de Sousse, Laboratoire de Recherche : "Physiologie de l'Exercice et Physiopathologie : de l'intégré au moléculaire « Biologie, Médecine et Santé » (Code : LR19ES09), Sousse, Tunisie

Oussama TABKA : Faculté de Médecine de Sousse. Université de Sousse, Laboratoire de Recherche : "Physiologie de l'Exercice et Physiopathologie : de l'intégré au moléculaire « Biologie, Médecine et Santé » (Code : LR19ES09), Sousse, Tunisie

Monia zaouali : Faculté de Médecine de Sousse- Université de Sousse, Laboratoire de Recherche : "Physiologie de l'Exercice et Physiopathologie : de l'intégré au moléculaire « Biologie, Médecine et Santé » (Code : LR19ES09)., Sousse, Tunisie

Introduction :

L'altération des paramètres psychosociaux est largement décrite chez les patients atteints de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO). Cependant, à notre connaissance, peu d'études se sont intéressées à l'effet d'un entraînement en endurance (EE) associé à un renforcement musculaire par électrostimulation (ES) sur les paramètres psychosociaux chez les patients atteints de BPCO. L'objectif de cette étude est d'analyser l'effet d'un programme combinant EE et ES sur la qualité de vie, l'anxiété, la dépression, le stress, l'estime de soi ainsi que la tolérance à l'effort chez des patients atteints de BPCO.

Matériel et méthode :

Cette étude a porté sur un échantillon de 40 patients atteints de BPCO, âgés de 57 à 67 ans, de sexe masculin. Les participants ont été répartis de manière aléatoire en deux groupes : un groupe expérimental (n = 20) et un groupe contrôle (n = 20), à l'aide d'une liste de randomisation générée par ordinateur. Le groupe expérimental a suivi un programme combinant entraînement en endurance et renforcement musculaire par électrostimulation, tandis que le groupe contrôle a réalisé un programme d'entraînement en endurance seul. Les deux groupes ont effectué trois séances de réhabilitation par semaine pendant une durée de 24 semaines. Avant et après la période de réhabilitation, tous les patients ont réalisé le test de marche de 6 minutes (TM6) ainsi qu'une batterie d'évaluations psychosociales. La qualité de vie a été évaluée à l'aide du questionnaire VQ11, qui explore trois dimensions spécifiques à la BPCO (fonctionnelle, psychologique et relationnelle), ainsi que du questionnaire de St George (SGRQ), comprenant les dimensions symptômes, activités et impact. L'échelle DASS-

21 a été utilisée pour évaluer la sévérité de la dépression, de l'anxiété et du stress psychologique. L'estime de soi a été mesurée à l'aide de l'échelle EES-10.

Résultats :

Les résultats montrent une amélioration significative des paramètres cardio-respiratoires (distance parcourue au TM6, dyspnée, fréquence cardiaque) après la période de réhabilitation dans les deux groupes, avec des gains plus importants dans le groupe expérimental. Par ailleurs, après 24 semaines de réhabilitation, une amélioration significative des scores des questionnaires SGRQ, VQ11 et DASS-21 a été observée dans les deux groupes, avec un effet plus marqué en faveur du groupe expérimental. Concernant l'estime de soi, une amélioration significative a été observée uniquement dans le groupe expérimental après la période d'intervention.

Discussion :

La diminution de la dyspnée s'explique par l'amélioration de l'aptitude aérobie et des adaptations physiologiques (réduction du lactate et du coût métabolique). Par ailleurs, la qualité de vie s'améliore dans les deux groupes, davantage dans le groupe d'intervention, en lien avec des bénéfices psychologiques (motivation accrue, stress préexercice réduit). La baisse de l'anxiété et de la dépression (HADS, EDAS-21) confirme cet effet, tandis que l'amélioration de l'estime de soi (EES-10) suggère une interaction positive entre adaptations physiques et psychologiques.

Conclusion :

Cette étude suggère qu'un programme combinant entraînement en endurance et électrostimulation musculaire constitue une stratégie plus efficace que l'entraînement en endurance seul pour améliorer la qualité de vie, les paramètres psychosociaux (anxiété, dépression, stress, estime de soi) ainsi que les paramètres cardio-respiratoires chez les patients atteints de BPCO.

Mots clés : Réhabilitation chez les BPCO Santé psychosociale Tolérance à l'effort

Déclaration des liens d'intérêts

Aucun lien d'intérêt déclaré