

TCAP



EDUCATION PHYSIQUE DANS
UNE STATION THERMALE pour
maintenir un mode de vie actif à la maison

AVANT-GARDISTE

T-CAP (Cure Thermale et Activité Physique), lancée en collaboration avec le Laboratoire « Activité Physique et Santé » (LAPPS) de l'Université de Pau et des Pays de l'Adour.

En 2013, les Grands Thermes de Bagnères de Bigorre ont mené une étude de faisabilité financée par l'AFRETH,

Approche nouvelle dans le domaine des soins thermaux,

Aucune étude n'avait examiné le rôle que pouvait jouer l'ajout de séances supplémentaires d'éducation physique aux soins thermaux dans le maintien de l'engagement dans l'activité physique.

CE QUE NOUS SOUHAITIONS MONTRER

- Permettre aux curistes sédentaires de plus de 65 ans de profiter des 3 semaines de cure thermale, pour reprendre en douceur une activité physique (AP) avec pour finalité de pérenniser cette pratique en post cure en vue d'améliorer l' état de santé ressenti et bonifier sa santé
- Nous souhaitons montrer que nous pouvions aller au-delà de notre vocation première qui est le traitement thermal d'une pathologie,

Et que les :

ET. Thermaux sont le lieu idéal pour mener des actions de prévention et d'éducation thérapeutique.

ETUDE PILOTE DE SUIVI AUTOCONTROLEE

Cette étude menée par le Pr Paillard, Julien Maître et ses collègues a examiné l'impact de séances d'éducation physique ajoutées aux soins thermaux sur le maintien de l'activité physique chez des seniors (my 70,4ans) après une cure thermale de trois semaines.

64 % des participants ont maintenu un niveau d'activité physique plus élevé un an après la cure.

Les mesures ont révélé des **améliorations significatives de la condition physique** (IMC, flexibilité, distance de marche, VO2max) **et des paramètres psychologiques** (estime de soi, motivation intrinsèque, états d'humeur).

Ce travail pilote a montré la **faisabilité d'une étude intégrant des séances d'éducation physique dans les soins thermaux** menée pour maintenir l'engagement à l' AP après une cure thermale.

L'heure est grave, j'ai repris le sport



INTRODUCTION



de nombreuses études ont montré une amélioration symptomatique mais aussi de l'état psychologique et de la qualité de vie des patients après une cure thermale.

Le manque d'activité physique (AP) et les comportements sédentaires sont des facteurs de risque majeurs pour les maladies chroniques.

Et les effets préventifs de l' AP sont maintenant clairement mis en évidence aux niveaux métabolique, ostéo articulaire , musculaire , neurologique et psychologique.

la cure thermale, couramment prescrite aux patients atteints de pathologies chroniques, représente un contexte idéal pour initier des changements de mode de vie.

MAIS TROP PEU D' ETUDES S' INTERRESSENT AUX EFFETS DE L'AP PENDANT UNE CURE THERMALE.

AP = VALEUR AJOUTEE A LA CURE THERMALE.



L' AMELIORATION DE LA CONDITON PHYSIQUE ET DE L'ETAT PSYCHOLOGIQUE SONT LIES A LA FOIS A L'ADOPTION ET AU MAINTIEN DE LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

HYPOTHESE QU'APRES UNE PERIODE DE CURE PHYSIQUEMENT ACTIVE UN GROUPE DE PARTICIPANTS CONTINUERAIT A PRATIQUER SON NIVEAU D'ACTIVITE ACQUIS APRES SON RETOUR A DOMICILE



METHODE

Une cohorte de 42 participants

70,4 $\pm$ 4,5 ans

33 FEMMES ET 9 HOMMES

Recrutés dans la même station au début de leur cure de 21 j , après examen médical, sur la base du volontariat.

Les curistes ont été recrutés sur des critères d'âge (> 65 ans) et de sédentarité (peu actif, QAPPA) puis ont bénéficié de tests physiques (test de vitesse de marche ,VO2MAX , test de souplesse), mesures anthropométriques et ont répondu à des auto-questionnaires d'évaluation des paramètres psychologiques et de la qualité de vie liés à la santé (QVLS).

Au début de leur cure T1 , fin de cure T2 puis J15 (T3) 2MOIS (T4) 6MOIS (T5) ET 1 AN post cure (T6).

Après évaluation tous les participants ont eu un programme personnalisé de 4 séances d' une heure par semaine en groupe ,rajouté à leur programme de soins thermaux classiques.

LES PRINCIPAUX RÉSULTATS DE L'ÉTUDE

Maintien de l'activité physique

Un an après la cure thermique combinée à des séances d'éducation physique, 64 % des participants avaient un volume d'activité physique plus élevé qu'au départ.

Amélioration significative de la condition physique

- diminution de l'IMC,
- une meilleure flexibilité des membres supérieurs et inférieurs,
- une augmentation de la distance parcourue lors du test de marche de 6 minutes,
- et une augmentation du VO2max.

AUGMENTATION DU VOLUME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE : LE VOLUME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES PARTICIPANTS ÉTAIENT SIGNIFICATIVEMENT PLUS ÉLEVÉ À CHAQUE POINT DE MESURE APRÈS LA CURE THERMALE (T2, T3, T4, T5 ET T6) PAR RAPPORT AU DÉPART (T1)

% DE PARTICIPANTS A T2 T3 T4 T5 T6



AMELIORATIONS PSYCHOLOGIQUES ET DE LA QUALITE DE VIE

Améliorations psychologiques : Les participants ont également amélioré leur estime de soi globale et physique, leur motivation intrinsèque à l'exercice, et ont présenté des états d'humeur plus positifs (réduction de l'anxiété, de la colère, de la confusion, de la dépression et de la fatigue, et augmentation de la vigueur).

Qualité de vie : Les composantes de la qualité de vie liée à la santé ont changé au cours du suivi, avec des améliorations dans la perception de la santé générale et de la fonction physique, bien que certains aspects comme le rôle physique et la santé mentale aient montré des baisses à long terme.



PLUSIEURS LIMITES

Bien que le contexte d'une étude pilote limite la portée de nos constatations, ce travail démontre la faisabilité d'une étude menée pour maintenir l'engagement de l'activité physique après un an.

- la taille de l'échantillon était relativement petite.

Nous n'avons pas eu le pouvoir de généraliser les résultats de notre étude à d'autres personnes et la taille de l'échantillon a diminué au cours du suivi, même si > 75% des participants ont complété le protocole complet,

- pas de groupe témoin.

- l'évaluation du volume d' AP était autodéclarée, ce qui peut induire des limites potentielles.

(p. Ex. Biais de rappel, réactions socialement souhaitables et influence de l'humeur, de la dépression, de l'anxiété, de la cognition et de l'incapacité) [33].

CONCLUSION

Un an après l'ajout de séances d'éducation physique supplémentaires de 3 semaines combiné aux soins thermaux standards 64% des participants inclus dans cette étude pilote ont présenté un volume d'activité physique plus élevé qu'au départ.

Ce volume d'activité physique était pour la plupart significativement plus élevé à chaque mesure de temps qu'au départ.

De plus les composantes physiques et psychologiques de la qualité de vie liée à la santé ont changé au cours du suivi , indiquant une meilleure perception d'une bonne santé lors du suivi que lors de l' évaluation initiale.

Bien que le contexte de l'étude limite la portée de nos résultats , ce travail démontre la faisabilité d'une étude pour maintenir l'engagement dans une activité après un traitement thermal.

CHAQUE LIMITATION ÉTAIT LIÉE À LA NATURE PROSPECTIVE DE CETTE ÉTUDE PILOTE DE SUIVI AUTO-CONTRÔLÉE QUI PEUT ÊTRE FACILEMENT COMPENSÉE PAR LA MISE EN PLACE

- d'une étude à grande échelle (augmenter la taille de l'échantillon),
- utiliser un groupe de contrôle,
- et utiliser des mesures objectives de activité.



ETUDE THERMACTIVE

Ce qui a été fait en 2022 par le Pr Martine Duclos dans son étude

Etude THERMACTIVE

Évaluer l'effet d'une intervention en AP adaptée associant un atelier d'information pendant une cure thermale à un service digital (web, mobile, objets connectés) en sortie de cure, sur l'atteinte des recommandations en activité physique 12 mois après la sortie de cure.

Les grandes conclusions

A 12 mois, la proportion de patients atteignant les recommandations en activité physique était significativement plus importante dans le groupe intervention que dans le groupe contrôle (81% vs 67%).



Avec mes remerciements au Pr PAILLARD et Julien
MAITRE

Et à l'AFRETH pour le financement de cette étude

MERCI DE VOTRE ATTENTION



IL N'Y A PAS DE PETITES VICTOIRES