

BOUSCULER NOS HABITUDES, BOUGER NOTRE CORPS, BOOSTER NOTRE SANTÉ ET VICE-VERSA

INTRODUCTION



La Polynésie française fait face à une crise sanitaire majeure : en 2021, 70 % des adultes étaient en surpoids et 22 % des 20-79 ans étaient diabétiques, avec de nombreux cas non diagnostiqués. Chaque année, 3 000 nouveaux cas sont recensés, entraînant des complications graves et des coûts de prise en charge croissants. Face à l'impact de la sédentarité et de la mauvaise alimentation, cette étude explore l'éducation thérapeutique et l'activité physique adaptée comme leviers essentiels pour améliorer la prévention et l'accompagnement des patients

METHODOLOGIE

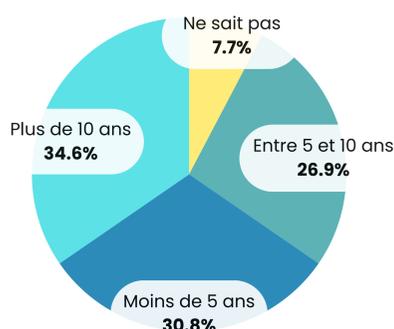


Cette étude s'est déroulée sur trois mois, fin 2024, avec un échantillon de 24 patients diabétiques. Une infirmière spécialisée en éducation thérapeutique a coordonné le parcours pluridisciplinaire et assuré un suivi mensuel en ETP. Un enseignant en activité physique adaptée a animé les séances, tandis que trois médecins ont prescrit l'APA et réalisé le suivi biologique, incluant le dosage de l'HbA1c. Des tests d'entrée et de sortie ont été réalisés pour évaluer la condition physique des participants, ainsi que des analyses biologiques et des questionnaires visant à mesurer l'évolution des connaissances, des comportements et de la qualité de vie.

RESULTATS



Ancienneté du diabète



Echantillon

L'échantillon étudié était composé à 70 % de femmes et 30 % d'hommes. L'âge moyen des participants était de 54 ans, avec un poids moyen de 103,49 kg et une taille moyenne de 167,46 cm.

Bilan des tests sur la condition physique

Tous les patients ont montré une progression générale. 100 % ont significativement amélioré leur force des membres supérieurs (arm curl), leur endurance des membres inférieurs (assis-debout) et leur distance de marche. L'équilibre unipodal a progressé chez environ la moitié des patients. Au total, 100 % des participants ont amélioré leur condition physique dans au moins trois tests, confirmant l'impact positif de l'APA.

Bilan de l'HbA1c

Sur les 12 patients ayant réalisé les dosages d'HbA1c au début et à la fin de l'étude, une légère baisse moyenne de l'HbA1c a été observée, passant de 7,58 % à 7,41 %. Parmi eux, 50 % (6 patients) ont réussi à réduire leur taux d'HbA1c, avec une baisse moyenne de -0,57 %. Ces résultats suggèrent un impact favorable de l'intervention sur le contrôle glycémique des patients.

Bilan de la corrélation entre l'amélioration physique et l'évolution de l'HbA1c

Le coefficient de corrélation de 0,19 indique une relation faible et positive entre l'amélioration physique et la baisse de l'HbA1c. Cependant, cette corrélation n'est pas très significative, probablement en raison de la durée courte de l'étude et de l'influence d'autres facteurs, tels que l'alimentation, les traitements ou d'autres aspects du mode de vie, qui semblent jouer un rôle plus important dans l'évolution de l'HbA1c que l'activité physique seule.

Bilan des tests de sédentarité et de santé perçue

Les résultats montrent une nette amélioration de l'activité physique, avec 93 % des patients actifs à la sortie, contre 64 % au départ. La majorité des patients les moins actifs ont fait des progrès significatifs. Concernant la santé perçue, bien que la condition physique perçue ait légèrement diminué en médiane, 36 % des patients se sont sentis en meilleure forme. Les habitudes alimentaires se sont améliorées, le sommeil s'est légèrement amélioré, et le stress a diminué, soulignant les bénéfices positifs de l'APA sur le bien-être global.

LIMITES



Le maintien de l'engagement des patients sur la durée s'est avéré difficile, avec une baisse progressive de la participation aux séances hebdomadaires d'APA sur les trois mois. Cette fluctuation s'inscrit dans le processus classique de motivation, où les phases de rechute font partie du cheminement vers un changement durable des habitudes de vie.

CONCLUSION



La durée de 3 mois d'APA et de 3 séances ETP semble trop courte pour garantir l'adhésion des patients et le changement durable de leurs habitudes en faveur de leur santé. Par ailleurs, la plupart des patients les plus assidus ont significativement amélioré leur condition physique grâce à l'APA, tandis que l'ETP leur a permis d'adopter de meilleures habitudes alimentaires. Une légère baisse de l'hémoglobine glyquée a également été observée, témoignant d'un impact positif sur l'équilibre glycémique. De plus, certains patients ont trouvé la motivation de bouger et de poursuivre après l'étude une activité physique essentielle à leur santé et leur bien-être.

