



# FORUM EUROPÉEN, CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION

## Prévention de l'inactivité physique en Rééducation Réadaptation cardiovasculaire (RRCV)



Michaël Racodon (Ph.D)

Clinique Mitterrie (Lille)

Laboratoire URePSSS (ULR 7369)



Je déclare n'avoir aucun conflit d'intérêt



# RRCV

= Réentraînement  
à l'effort

## Efficacité ?

→ Méta-analyse sur 63 études de 1970 à 2014 sur un suivi d'au moins 12 mois en Europe et Amérique du Nord, 14 486 patients (Anderson et coll., 2016)

- Réduction de la mortalité et de la morbidité
- Réduction des ré-hospitalisations d'origine CV
- Amélioration de la qualité de vie

→ **Donc réduction des coûts de santé**



Anderson et coll. Exercise-Based Cardiac Rehabilitation for Coronary Heart Disease: Cochrane Systematic Review and Meta-Analysis. J Am Coll Cardiol. 2016 Jan 5;67(1):1-12.



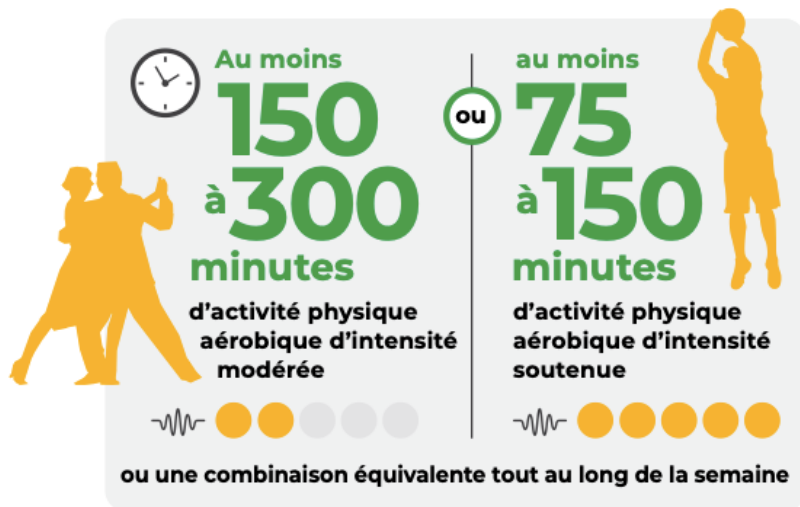
## RRCV = Réentraînement à l'effort

Prise en charge  
+ éducative (facteurs  
de risque CV)

→ notamment « **lutter contre l'inactivité physique** (IP) »

L'IP = Niveau d'activité physique insuffisant pour respecter les recommandations actuelles en matière d'activité physique (ONAPS)

### Recommandations OMS adultes 18 à 64 ans



Au moins 2x/sem. des **activités de renforcement musculaire** (faisant travailler les principaux groupes musculaires)



# Recommandations OMS personnes âgées 65 ans et plus



Au moins 2x/sem. des **activités de renforcement musculaire** (faisant travailler les principaux groupes musculaires)



Au moins 3x/sem. des **AP variées et à plusieurs composantes** qui mettent l'accent sur **l'équilibre fonctionnel et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure**  
→ afin d'améliorer leur capacité fonctionnelle et de prévenir les chutes

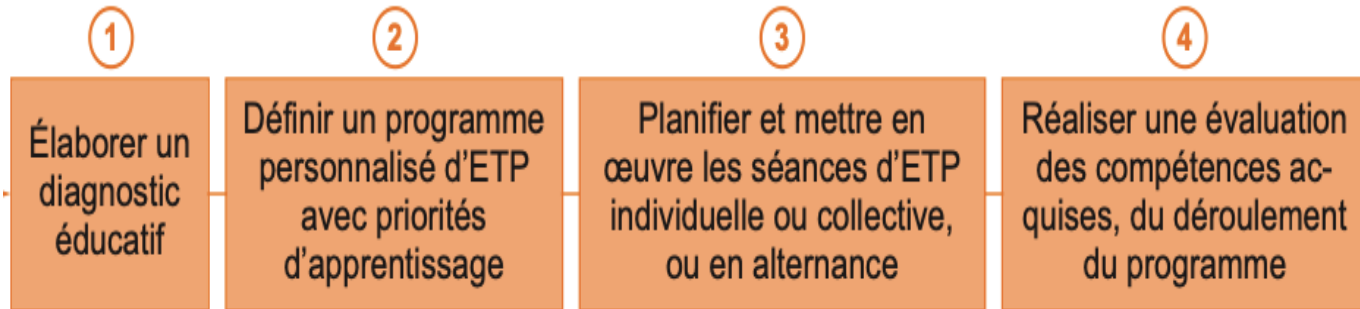


# Importance de l'éducation thérapeutique du patient (ETP) afin de prévenir de l'inactivité physique après la RRCV

→ **Efficacité de l'ETP ?** Difficilement démontrable car hétérogénéité des pratiques

Recommandations HAS : uniformisation des pratiques = 4 étapes

## Mise en œuvre de l'éducation thérapeutique du patient avec son accord

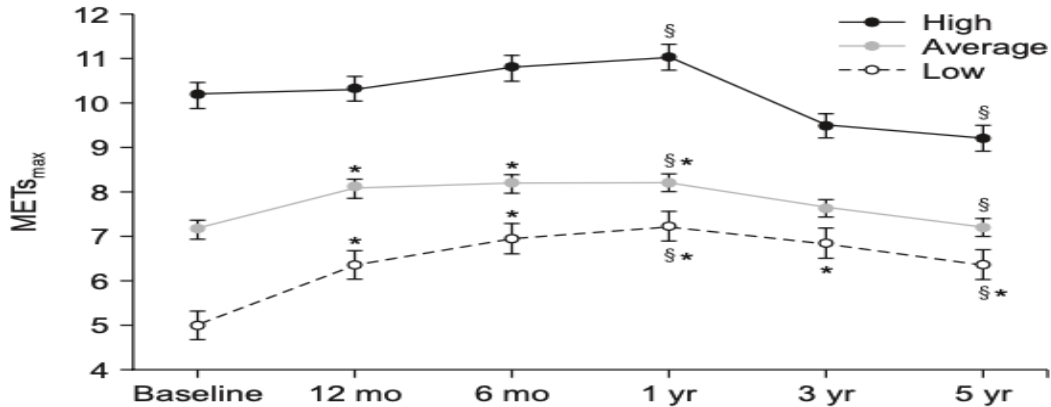


Recommandations HAS, 2007



## Problématique : observance à distance ?

1. Étude rétrospective incluant 78 patients ayant participé à un programme de RRCV : la capacité cardiorespiratoire diminue à distance de la prise en charge (Kim et coll. 2021)



2. Étude interne (2019) = 1 patient sur 2 suffisamment actif 12 mois après la RRCV (102 patients)



**Facteurs démographiques**  
(âge, genre)

**Facteurs physiologiques**  
(limitations fonctionnelles)

**Facteurs psychologiques**  
(motivation, perception de l'effort)

**Quels sont les facteurs qui limitent l'observance de l'AP ?**

**Facteurs économiques**  
(le coût de la pratique, travail professionnel)

**Facteurs environnementaux**  
(lieu d'habitation)

**Facteurs sociologiques**  
(isolement social)





## Comment prévenir de ce manque d'observance ?

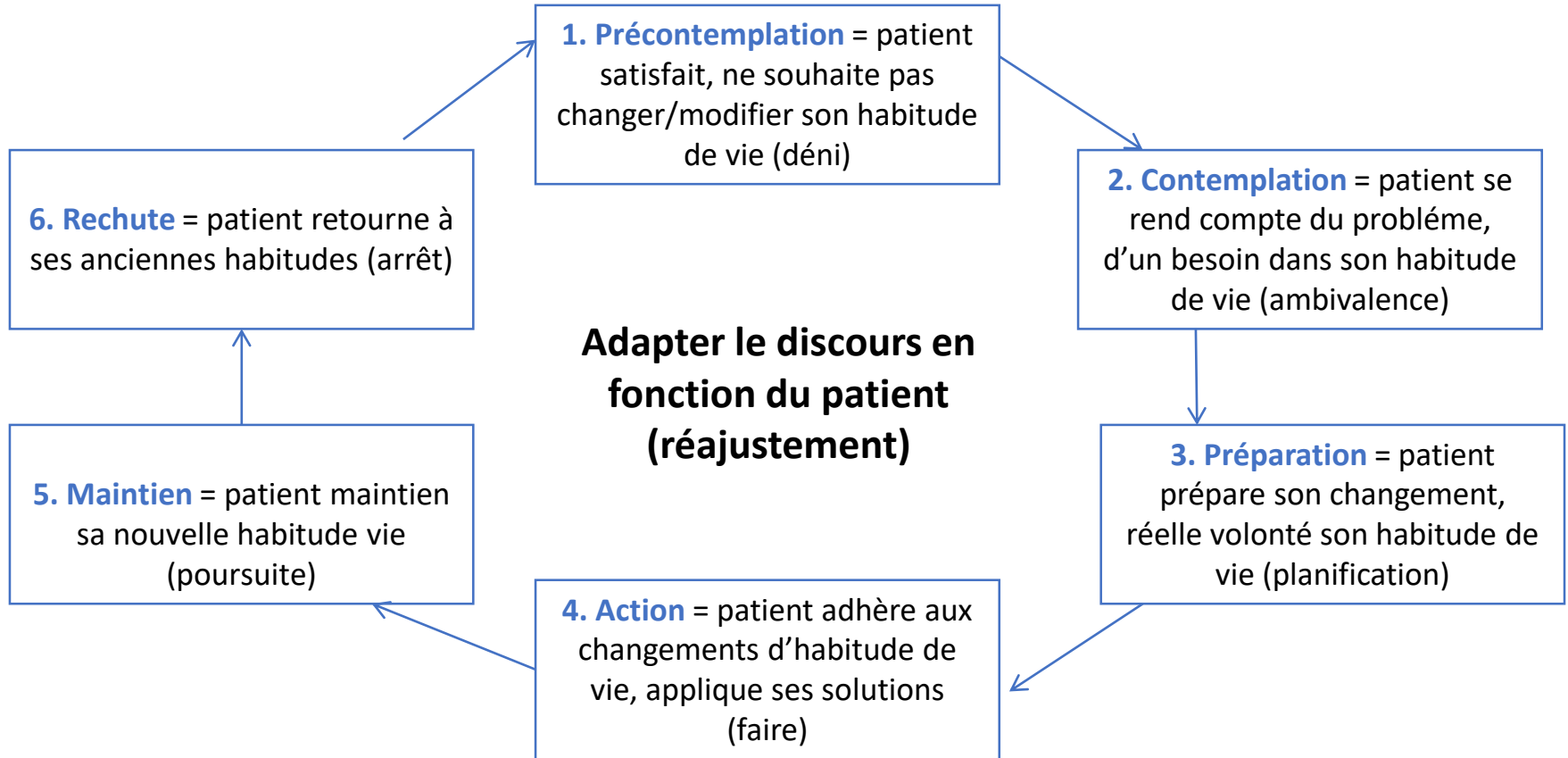
= Améliorer la prévention de l'inactivité physique par une ETP adaptée

### 1. Au début de la RRCV

- Importance du **bilan éducatif partagé** le 1er jour de RRCV
- Aborder les différentes dimensions de l'AP : niveau, implication/motivation, frein/limites/difficultés, environnement
- Fixer des objectifs réalisables



# Le changement de comportement = 1 processus par étapes (Prochaska et DiClemente, 1984)



## 2. ETP tout au long de la RRCV

= Amélioration de la prise en charge éducative : ETP

### Nouvelle posture des soignants



Guider le patient

Favoriser l'autonomie dans la gestion de la maladie → Notion « **Empowerment** » (contrôle qu'ont les individus sur leur vie)

Relation avec le patient

Égalitaire, plus  
symétrique

Valorisation de la  
relation à autrui



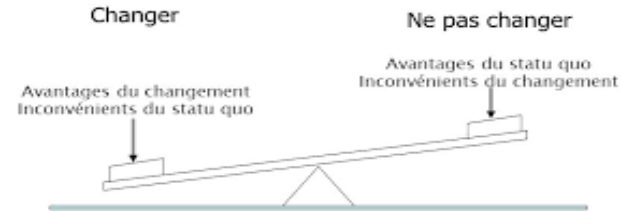
## Exemples de séances d'ETP en fonction des objectifs du patient

### ▪ ETP APA : Quels sont les bienfaits d'une pratique régulière d'AP ?

Brainstorming, balance décisionnelle (bénéfices/risques) = essayer de créer un déclic en groupe



### *Balance décisionnelle*



### ▪ ETP : Comment élaborer des objectifs qui me conviennent ?

Atelier « boule de neige » sur un objectif de santé.

Méthode SMART : spécifique, mesurable, acceptable, réaliste et temporellement défini



- **ETP APA : Comment pratiquer une AP régulière ?**

Création d'une séance par le patient et réalisation de cette séance en autonomie



- **ETP : Qu'est ce qui pourrait m'empêcher d'atteindre mes objectifs ?**

...de pratiquer une AP de manière régulière.

Identifications des freins et des limites (étude de cas)

- **Entretien motivationnel** (Rollnick et Miller, 1991)



### 3. À distance de la prise en charge

- Importance du suivi à distance de la rééducation : visite de contrôle 6 mois et 1 an après la sortie. Entretiens téléphoniques
- Création d'une association « Santé forme » : prise en charge phase 3
- Importance des clubs cœur et santé (FFC)



## Conclusion :

- Importance de faire de la prévention en centre de RRCV
- L'ETP transforme le métier de soignant et modifie la relation avec les patients.  
Les soignants sont amenés à modifier leur façon de penser, réorienter leur travail
- Le suivi à distance doit être priorisé

