

Accompagnement à distance et remobilisation physique en sénologie

Un coaching en ligne pour améliorer l'activité physique et la qualité de vie des patients dans l'après cancer : gadget ou opportunité ?

CONTEXTE

- Vu les bénéfices démontrés de l'activité physique et sportive (APS) en oncologie, la DGOS-INCa a proposé d'intégrer l'AP, en priorisant l'après cancer.
- De nombreux patient(e)s réduisent leur AP suite au diagnostic pendant et après le traitement.
- Les facteurs influençant la pratique sont multifactoriels dont
 - La capacité physique
 - La capacité psychologique
 - L'opportunité physique et sociale
 - La motivation
- Dans le cadre d'un challenge numérique organisé par Eurasanté, le Centre Oscar Lambret et la start-up StimuLab ont proposé aux patientes dans l'après cancer du sein un programme innovant d'accompagnement à distance, associant un coaching à distance par un éducateur médico-sportif (EMS) et l'apport d'un objet connecté.

METHODE

- Le programme a été proposé dans cette phase de faisabilité à des **patientes après traitement d'un cancer du sein**.
- Les patientes suivent un parcours d'APS sur une plateforme digitale dédiée.
 - Un **éducateur les accompagne pendant 4 mois**, par téléphone et via l'application.
 - Elles sont **équipées d'une montre connectée** permettant le suivi de leur activité, ainsi que d'autres données comme le sommeil.
- Une **communauté est également mise en place** pour leur permettre d'échanger entre pairs.
- Elles gardent ensuite accès à la plateforme numérique pour une prise en charge autonome.
- Une évaluation a été réalisée sur l'APS avec l'auto-questionnaire Ricci-Gagnon, la fatigue par le questionnaire de Pichot, la qualité de vie, par échelle analogique
 - remplis au démarrage (M0) puis à 4 mois (M4), avec comparaisons des données appariées par test de Wilcoxon.

OBJECTIFS

Les objectifs du programme sont de :

- Favoriser l'autonomie des patients dans la pratique régulière d'une APS et améliorer leur condition physique.
- Valider leur adhésion au dispositif numérique.
- Mesurer l'impact sur des critères fondamentaux : APS, fatigue, qualité de vie, par auto-questionnaires.



- Entretien motivationnel personnalisé au démarrage et en cours de programme.
- Etude du besoin d'activité physique et des limites liés aux traitements.
- Analyse du mode de vie depuis le diagnostic et fin des traitements.

Accompagnement
Accompagnement par l'éducateur thérapeutique : conserver la motivation malgré les effets du cancer et être moteur dans le changement d'habitudes.



- Conseil et réponses aux questions sur leurs besoins, habitudes, limitations, les exercices et modes de vie.
- Participation aux communautés de pairs ayant subi un cancer.

RESULTATS

Dans cette période test, 23 patientes soit 2 cohortes de 11 et 10 patientes ont bénéficié du dispositif de 6 à 9.2017 et 10.2017 à 1.2018.

Adhésion des patientes au programme	%
Accomplissement des sessions	66 %
Discussion des patientes avec leurs pairs et leur éducateur	90 %
Connexion de la montre (enregistrement des pas, sommeil, etc.)	90 %

Au démarrage du programme (M0) :

Âge moyen des patientes : 51 ans (37 - 68 ans)
 Traitement : Chirurgie : 95%, Radiothérapie : 86%
 Chimiothérapie : 71%, Hormonothérapie 76%
 Fatigue : 95% se sentent fatiguées
 8 : gênant pour les gestes de la vie quotidienne, 13 n'affectant pas les gestes quotidiens.

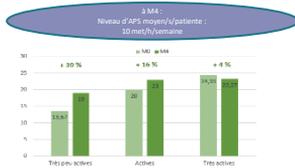
Concernant les évaluations :

Niveau d'APS

APS au démarrage = M0



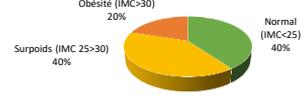
Evolution de l'APS (Ricci-Gagnon) M0-M4



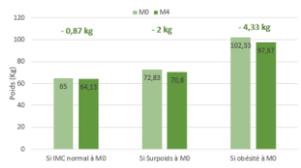
Augmentation significative du niveau d'APS ($p=0.0035$)

Index de Masse Corporelle (IMC)

IMC au démarrage



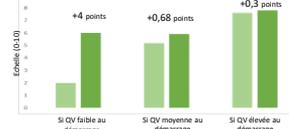
Evolution du poids M0-M4



Diminution significative de l'IMC ($p=0.004$)

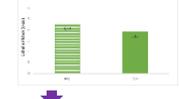
Qualité de vie et fatigue

Qualité de vie M0-M4



Amélioration significative de leur qualité de vie ($p=0.0485$)

Fatigue M0-M4



Diminution significative de la fatigue ($p=0,0187$)

CONCLUSION : GADGET OU OPPORTUNITE ?

- Les résultats de cette phase de faisabilité sont très encourageants, le dispositif nous paraît être une réelle opportunité pour nos patientes dans l'après cancer de maintenir ou réaliser une APS, avec l'aide d'un coach et d'une prise en charge personnalisée.
- Afin de poursuivre l'évaluation et avant d'implémenter le programme innovant, nous avons souhaité déposer un **essai PHRC-INCa randomisé national multicentrique** : 1380 patientes sont attendues dont la moitié dans le programme

L'objectif principal sera d'évaluer l'impact de l'accompagnement personnalisé et numérique à distance, portant sur la pratique sportive, sur la qualité de vie à 12 mois de patientes traitées pour un cancer du sein en situation adjuvante .

Les objectifs secondaires seront d'évaluer l'impact sur la qualité de vie au cours du temps, sur la pratique d'une APS à intensité recommandée, l'impact sur la fatigue, la douleur, le sommeil, les mesures biométriques, la motivation pour la pratique, l'estime de soi, les capacités physiques, la satisfaction du patient, la survenue d'effets indésirables liés au traitement du cancer, la vie au travail, la prise de médicaments, l'adhésion au programme .

Une étude médico-économique sera associée.