

C'est nouveau  
sur [www.ephora.fr](http://www.ephora.fr)

### Pertinence et efficacité des outils de politique publique visant à favoriser l'observance

Un rapport de l'IGAS (Inspection Générale des Affaires Sociales) suite à une mission sur l'observance des traitements par les patients.

→ [Plus d'infos](#)

### Redéfinir et valoriser le rôle du médecin généraliste

Ce rapport de l'Académie nationale de médecine invite à une révision de la prise en charge du patient chronique par les médecins généralistes. Il recommande une révolution thérapeutique qui repose sur la nécessité de rendre les patients plus autonome, sur le rôle clé de la prévention et de l'éducation thérapeutique du patient (ETP).

→ [Plus d'infos](#)

### 6èmes rencontres d'éducation thérapeutique

Ces rencontres, organisées par SEFor (Santé Education Formation), auront lieu à Lyon le 2 décembre 2016.

→ [Plus d'infos](#)

### Contexte politique et juridique de l'éducation du patient

Cette publication, mise à jour en septembre 2016, présente une sélection des principaux textes de nature législative, réglementaire ou politique qui ont façonné la pratique de l'éducation thérapeutique du patient depuis une trentaine d'années.

→ [Plus d'infos](#)



## L'activité physique au service de l'éducation thérapeutique du patient

Le Centre Hospitalier Emile Roux du Puy-en-Velay, en partenariat avec le Réseau Diabète Obésité en Haute-Loire, est très investi dans la prise en charge par l'éducation thérapeutique des personnes diabétiques adultes. Des programmes d'ETP, autorisés par l'ARS, sont ainsi menés par des équipes soignantes pluridisciplinaires formées pour améliorer la qualité de vie des patients, notamment par une meilleure connaissance de la maladie, de ses complications, et par la participation du patient à la prise en charge de sa pathologie. Ils sont basés sur la relation humaine et leurs bénéfices résultent de l'adaptation des équipes soignantes aux besoins des diabétiques et à l'implication des patients aux étapes de la démarche éducative proposée.

### DES DIABÉTIQUES DU RÉSEAU DIABÈTE-OBÉSITÉ 43 SUR LE TRAIL DU ST JACQUES !

Chaque année a lieu au Puy en Velay un évènement de grande ampleur, Le Trail du St Jacques. Le temps d'une course nature plus ou moins longue (de 17 à 100 kms) sur les chemins menant à St Jacques de Compostelle, ce trail réunit plus de 2000 participants, allant des traileurs confirmés aux randonneurs du dimanche.

C'est un véritable défi qu'a voulu relever, à cette occasion, un groupe de diabétiques du Réseau Diabète-Obésité 43 : effectuer la randonnée de 28 kms (dénivelé positif de 500m) pour arriver ensemble et en forme au pied de la cathédrale du Puy en Velay. Un programme de préparation individualisé de 9 mois leur a été proposé pour leur permettre de réussir leur challenge.

### Pourquoi ce projet? Quel lien avec l'ETP ?

A travers ce projet, nous poursuivons différents objectifs :

- Permettre aux diabétiques de passer du statut de "patient" à celui de "pratiquant", afin de les mettre en position d'acteurs de leur santé.
- Inscrire l'activité physique "dans la vraie vie" pour développer la confiance en soi



et la motivation tout en montrant que l'on peut vivre "normalement" et avoir une qualité de vie satisfaisante bien qu'étant atteint de maladie chronique.

- Proposer une activité physique bénéfique dans beaucoup de maladies chroniques : la marche nordique, activité d'endurance (aérobie), a prouvé son intérêt dans l'amélioration de l'équilibre du diabète et la diminution du risque cardiovasculaire.

### Comment ont été sélectionnés les participants?

Le premier critère auquel les candidats devaient répondre était la motivation. Assurer la cohésion du groupe sur le long terme était déterminant dans la réussite des objectifs individuels. Une aptitude à la pratique de la marche était également requise sans toutefois qu'un niveau-seuil de condition physique ne soit demandé. Les médecins traitants ont été associés à ce projet. Ce sont eux qui ont autorisé, en collaboration avec la diabétologue du Réseau, la participation de leurs patients. En définitive, le Réseau a validé l'inscription au projet pour 10 diabétiques.

### Comment s'est déroulée la préparation ?

Chaque programme individualisé a été construit à partir d'un diagnostic éducatif réalisé lors d'un entretien individuel mené par l'éducateur sportif et la diététicienne du Réseau. Des tests de condition physique (tests 6 mn marche et 2 kms marche) ont également été proposés pour pouvoir prendre en compte les capacités physiques et les limites de chacun. Ces bilans éducatifs ont permis d'établir des programmes d'entraînement et d'accompagnement personnalisés et progressifs sur la base de l'objectif commun. L'enjeu était que chacun soit prêt pour l'épreuve le jour J en partant de niveaux très différents. L'entraînement a pu commencer début septembre 2015 à raison de 2 séances par semaine. Plusieurs types d'activités se sont enchaînés au cours des mois de préparation : marche active associée à du renforcement musculaire en salle, marche nordique avec apprentissage de l'utilisation des bâtons, randonnées de distances progressives.

Un accompagnement pluridisciplinaire a également été mis en place durant la phase d'entraînement avec l'intervention :

- d'une diététicienne : prévention /gestion de l'hypoglycémie et de l'hydratation,  
- d'une podologue : soins/ hygiène du pied du marcheur et prévention des plaies (ampoules),  
- d'une psychologue : soutien motivationnel.

Sauf 2 abandons en cours de programme pour raisons de santé sans lien avec l'entraînement, l'assiduité des participants a été totale.

### Quel a été le résultat de ce programme d'entraînement ?

La sécurité des marcheurs a été assurée tout au long de la randonnée par des professionnels de santé du Réseau et du service de diabétologie du CH Emile Roux en liaison avec le dispositif d'assistance mis en place par les organisateurs de la manifestation. Chaque participant a su gérer sa glycémie de façon optimale. Un relais voiture a toutefois dû être organisé pour deux d'entre eux afin de réduire un peu la distance à parcourir.

Le 11 juin dernier, les 8 participants réussissaient leur challenge et passaient ensemble et avec une grande joie la ligne d'arrivée après avoir marché sans difficulté particulière entre 6 et 7 heures.

### Et maintenant, qu'allez-vous proposer à ces patients pour les aider à poursuivre leurs efforts?

Depuis septembre, ils ont pu intégrer les ateliers multi-activités organisés par le Réseau et choisir parmi différentes possibilités : gym en salle, vélo en salle, aquagym, marche active, marche nordique.

Certains membres du groupe semblent prêts aujourd'hui à se lancer dans une nouvelle aventure : la création d'une association de patients marcheurs. Nous sommes donc doublement récompensés : nos patients ont atteint leurs objectifs et sont en train de devenir de véritables acteurs de leur santé !

Marie-Claire OMBRET  
Dr Catherine GRIGORESCO

## Paroles d'acteurs

« Pour être convaincant, il faut être convaincu de l'intérêt de l'activité physique. »

« Notre confiance en eux a renforcé la leur, ils ont réussi grâce à leur esprit d'équipe, leur engagement, leur ténacité. »

## Paroles de patients

« Joie et fierté d'avoir réalisé cette marche et cette belle aventure. »

« Je n'avais jamais fait de sport de toute ma vie, à 71 ans je m'y suis mise. »

« J'ai pris goût à la marche, maintenant il faut continuer. »

## La prescription d'une activité physique adaptée

La loi de modernisation de notre système de santé du 26 janvier 2016 précise que « dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient. Les activités physiques adaptées sont dispensées dans des conditions prévues par décret. »\*

Nous sommes actuellement à une période charnière entre les villes "précurseurs" comme Strasbourg, qui a lancé le premier dispositif de "sport santé sur ordonnance" en 2012, et l'attente de la parution des décrets d'application. Reportés plusieurs fois, les décrets seraient annoncés pour l'automne 2016. Avec "Sport santé" ou "bouger sur ordonnance ou sur prescription", des villes en Auvergne-Rhône-Alpes comme Chambéry et Romans sur Isère ont déjà entrepris d'expérimenter ces dispositifs en coopération avec les acteurs des territoires, souhaitons que les décrets puissent conforter la mise en place de ces dynamiques. Améliorer la santé, la qualité de vie et l'autonomie par la pratique d'activités physiques adaptées constitue un objectif qui devrait faire l'unanimité.

Véronique VALLÈS-VIDAL

\* LOI n° 2016-41 du 26 janvier 2016 Art. L. 1172-1.