



TRANS-FORME

Association Fédérative Française des Sportifs Transplantés et Dialysés

étude de l'activité physique et sportive
sur les transplantés rénaux, dialysés et
insuffisants rénaux chroniques sévères
de la région CHAMPAGNE ARDENNE

*Rapport sur le questionnaire
« Pratiquer du sport à moindre coût , c'est possible ! »*

Sommaire de l'étude

1ère partie : diagnostic et analyse du questionnaire

2ème partie : analyse et perspectives

1ère partie : diagnostic et analyse du questionnaire

Pourquoi ce questionnaire ?

- Expérience personnelle
- Projet « parcours néphrologie » avec Dr LAVAUD au CHU Reims et équipe thérapeutique (infirmière, diététicienne, pharmacien, éducateur médico-sportif)

TRANS-FORME, une association sportive dynamique

3 objectifs :

- 1) Favoriser la réhabilitation des transplantés et des dialysés par l'APS
- 2) Sensibiliser le grand public à la réussite de la greffe et à la nécessité des dons d'organes
- 3) Favoriser la recherche médico-sportive dans le domaine du sport, de la dialyse et de la transplantation

Organisatrice d'événements sportifs :

- Jeux nationaux été/hiver, débutant/confirmé, transplantés/dialysés
- Jeux mondiaux hiver 2010
- Course du cœur (Pr CABROL)

Publications : livrets, DVD, posters, fiches pratiques, carnet médico-sportif

Reconnue par le MSJS / DGS → contrats d'objectifs

Questionnaire : Conditions de mise en place

- Personnes ciblées :
 - Transplantés rénaux adultes
 - Dialysés (hémodialysé et par voie péritonéale)
 - IRC phase sévère
- 4 ARPDD + CHU Reims (néphrologie)
- Questionnaire « pratiquer un sport à moindre coût, c'est possible! »
- Délai de réponse : 3 mois,
- Communication : affiche, courrier, urne, triptyque, newsletter
- 580 questionnaires distribués, 168 réponses → taux de réponse de 29%
- Pas de réponse pour les Ardennes et la Haute Marne
- Harmonisation des réponses
- Croisement des données

Rappel des questions

Question 1 – Situation médicale

Question 2 – Profil des personnes

Question 3 - Comment vous sentez-vous en ce moment ?

Question 4 – Quelle phrase vous correspond le mieux ?

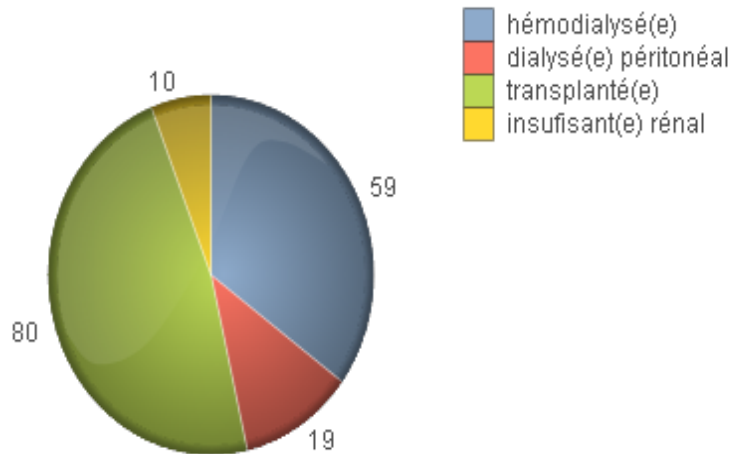
Question 5 – Pour quelle raison ne pratiquez-vous pas de sport régulièrement ?

Question 6 – Quelle APS pratiquez-vous régulièrement ?

Question 7 – En cas de réduction, seriez-vous prêt à vous inscrire dans un club ?

Question 8 – Pour quel club seriez-vous prêt à vous inscrire ?

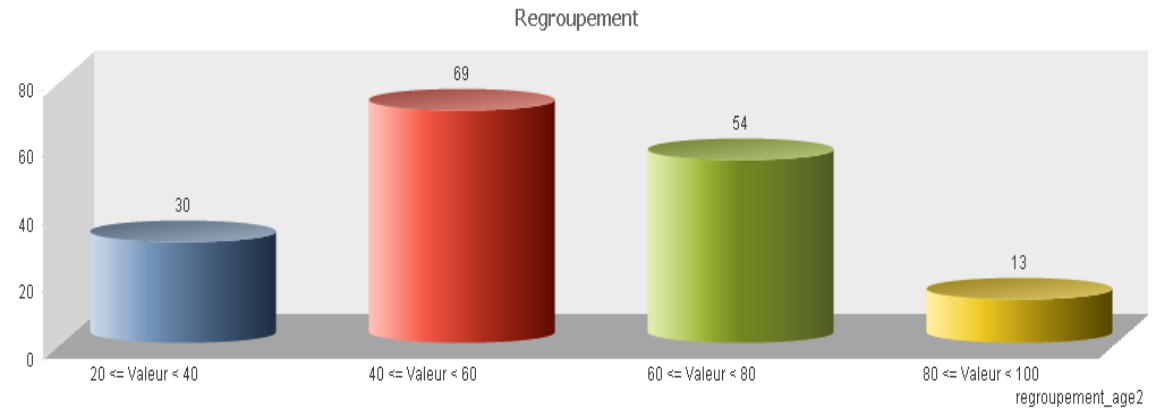
Question 1 – Situation médicale



- 80 transplantés sur 600 greffés de la région
- 78 dialysés sur 650 dialysés de la région
dont 59 hémodialysés et 19 dialysés par voie péritonéale
- Et seulement 10 IRC

**Conclusion : 13% des patients ont une pathologie
→ 87 % seraient aptes, sous réserve médicale**

Question 2 – Profil des personnes



Âge

- Forte proportion des 40-60 ans et des 60-80 ans
- Faible proportion des < 40 ans et des > 80 ans

Sexe

- 1/3 de femmes et 2/3 hommes

Origine géographique

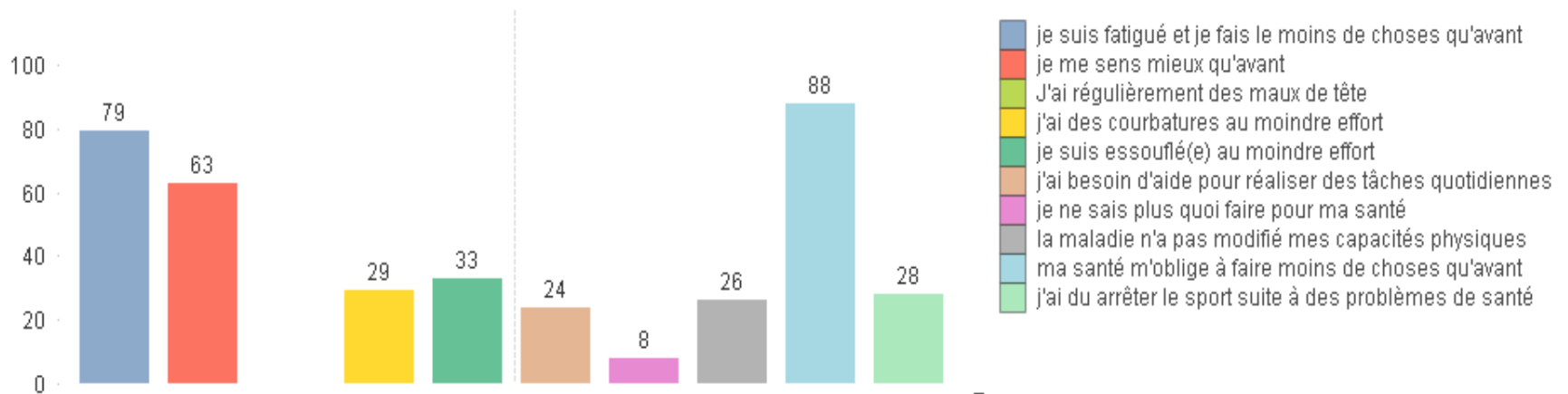
- 50% Marne, 26% Aube, 11% Aisne, 6% Ardennes

Note de santé

- 3/4 ont mis une note supérieure à 5 (préoccupé par leur santé)

Surtout des hommes de + 40 ans, préoccupés par leur santé et habitant la Marne

Question 3 - Comment vous sentez-vous en ce moment ?



Plutôt fatigués et font moins de choses qu'avant et d'autres, au contraire, se sentent mieux

En croisant les données :

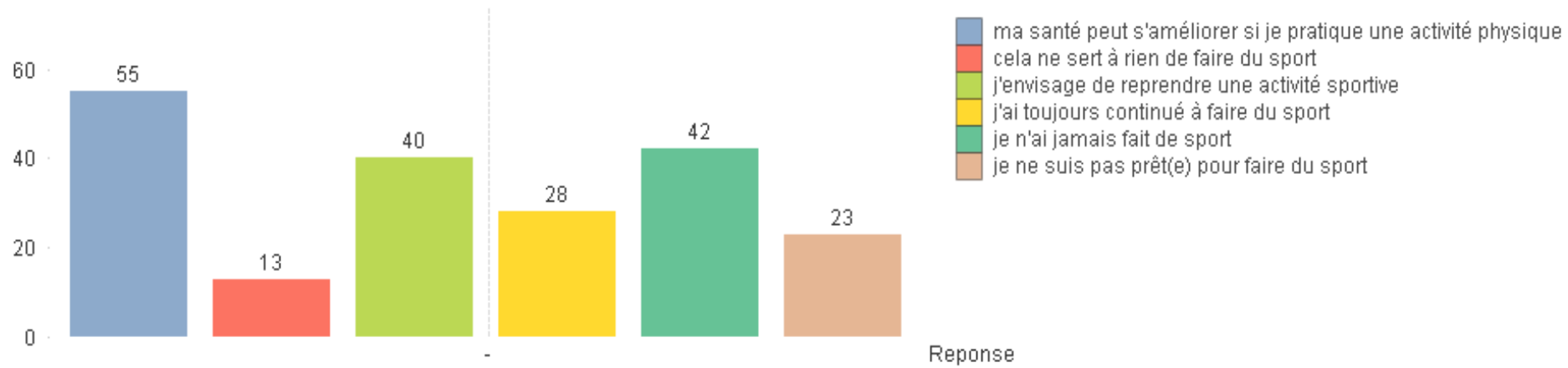
- Près d'1 transplanté sur 2 se sent fatigué mais, reconnaît qu'il se sent mieux qu'avant
- 1 femme sur 2 est fatiguée et fait moins de choses qu'avant

De façon plus marginale :

- Ceux qui ont arrêté le sport pour des problèmes de santé correspondent à ceux présentant des pathologies
- Besoin d'aide pour les tâches quotidiennes (35 personnes > 70 ans)

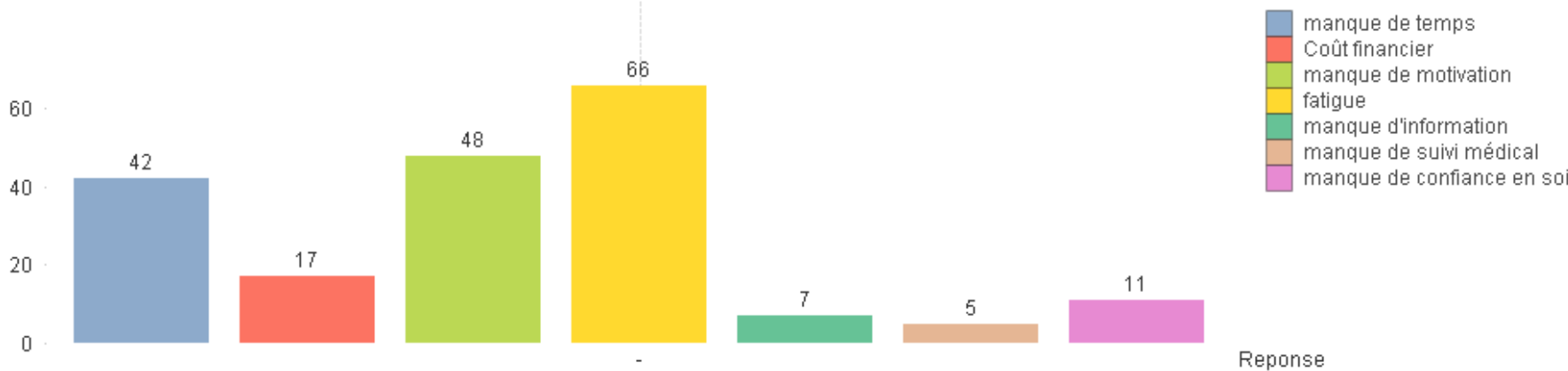
➔ à prendre en considération pour le choix de l'APS

Question 4 – Quelle phrase vous correspond le mieux ?



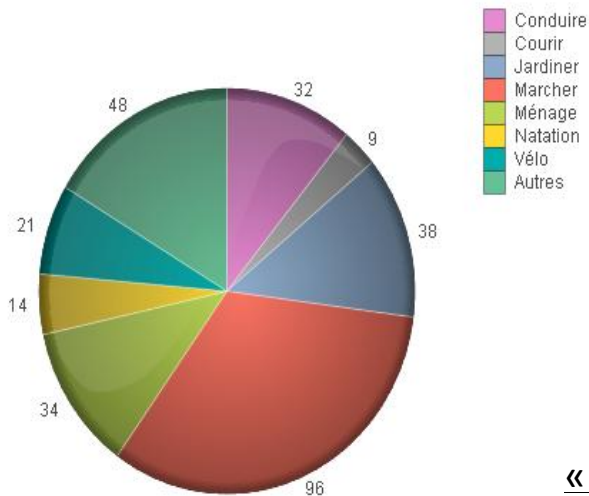
Opinion par rapport au sport :
ils ont conscience de l'importance des bienfaits de l'APS
et sont prêts à reprendre le sport.
Une part non négligeable de patients n'a jamais fait de sport

Question 5 – Pour quelle raison ne pratiquez-vous pas de sport régulièrement ?



Fatigue + Manque de motivation + Manque de temps

Question 6 – Quelle APS pratiquez-vous régulièrement ?



« Autres » APS regroupées par catégorie :

- **activités liées au travail** comme sapeur pompier, travail physique
- **activités liés à la maison** : bricoler, cuisiner
- **activités liées aux loisirs** : chasse, pêche, trompette, ball trap
- **sport** comme danse, tennis, gymnastique, bowling, fitness, sport automobile, football, pétanque, aquagym, golf, équitation

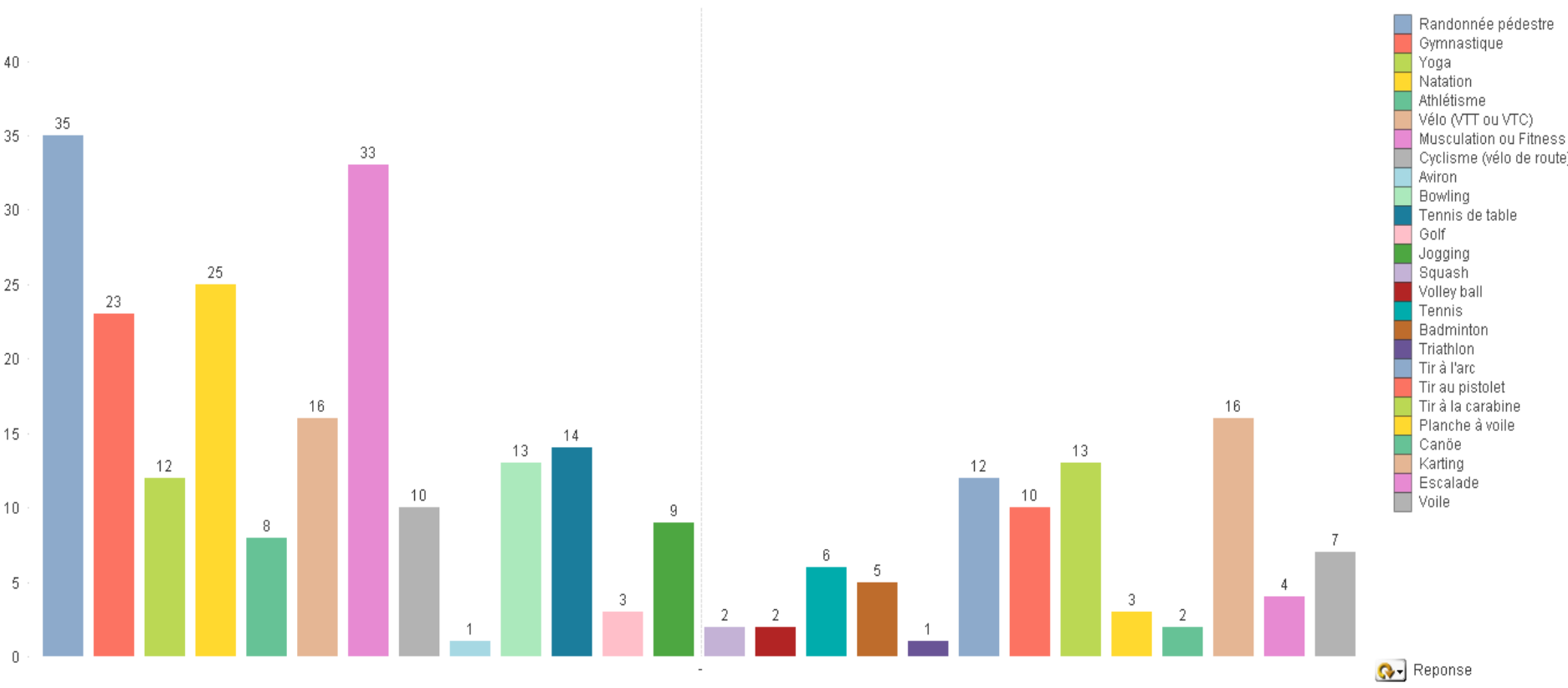
APS à faible coût énergétique : Marche (+ 50%), conduite (20%), ménage ou jardinage
APS à fort coût énergétique : cyclisme (12%), natation (8%) ou course à pied (5%)

Question 7 – En cas de réduction, seriez-vous prêt à vous inscrire dans un club ?

60% non intéressés par les réductions,

**titre du questionnaire « pratiquer de l'APS à moindre coût c'est possible ! »
non approprié !!!**

Question 8 – Pour quel club seriez-vous prêt à vous inscrire ?

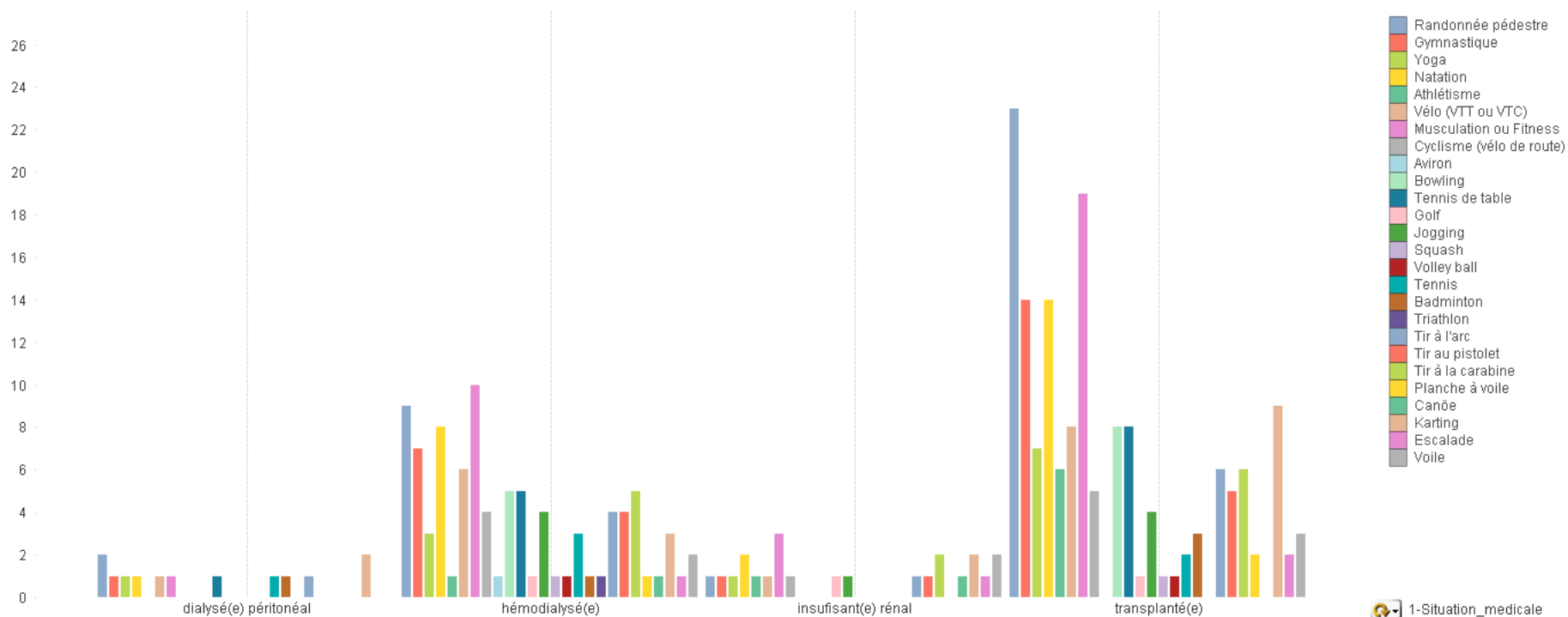


Sports plébiscités : Marche, Musculation/fitness, Natation, Gymnastique.....

Sports préférés :

- par les femmes : yoga, bowling, tennis de table et vélo
- par les hommes : tir et sports mécaniques

Répartition des souhaits de sport par situation médicale



Pour les transplantés et hémodialysés : presque les mêmes souhaits en matière de sports

Pour les dialysés par voie péritonéale, choix plus restreint

2ème partie : analyse et perspectives

Synthèse des résultats

Sur les 168 réponses de cette enquête :

- 145 personnes seraient potentiellement « aptes », sous réserve médicale, à pratiquer une APS ;
- des hommes de + 40 ans, sont préoccupés par leur santé et habitent principalement la Marne ;
- ils se sentent plutôt fatigués et font moins de choses qu'avant alors que d'autres, au contraire, bénéficient d'un meilleur état de santé ;
- ils ont conscience de l'importance et des bienfaits de l'APS et sont prêts à reprendre le sport ;
- 42 personnes n'ont jamais fait de sport ;
- les principales raisons de ne pas pratiquer de sport sont la fatigue, le manque de motivation et le manque de temps ;
- les activités pratiquées actuellement à faible coût énergétique sont : la marche, la conduite, le ménage et le jardinage ;
- a contrario, 44 sujets pratiquent régulièrement des activités à fort coût énergétique comme la natation, le cyclisme ou la course à pied ;
- la réduction sur les inscriptions dans les clubs ne les intéressent pas ;
- sur les souhaits en matière de sport, les plus plébiscités sont : la randonnée pédestre, la musculation/fitness, la natation et la gymnastique ;
- d'autres sports intéressent les femmes : yoga, bowling, tennis de table et le vélo ;
- les hommes sont plus intéressés par les sports liés au Tir et les sports mécaniques.

Enjeux retenus

1. Comment retrouver la motivation après des périodes plus ou moins longue d'inactivité physique ?
2. Pour ceux n'ayant jamais pratiqué de sport, comment reprendre une activité physique et sportive ?
3. Pour ceux qui pratiquent du sport, quels conseils leur prodiguer pour éviter les accidents ?
4. Pour ceux qui n'ont pas compris l'intérêt de l'APS, comment les informer ?
5. Comment sensibiliser les médecins sur la nécessité de l'APS pour les insuffisants rénaux ?

Pistes d'actions

1 – Comment retrouver la motivation après des périodes plus ou moins longue d'inactivité physique ?

Action 1 - Faire un bilan médico-sportif initial

Action 2 - Proposer une réadaptation à l'effort sous contrôle médical

Action 3 - Constituer des « groupes » de patients

Action 4 - S'inscrire aux jeux nationaux « pour voir » comme accompagnant

2 - Pour ceux n'ayant jamais pratiqué de sport, comment reprendre une activité physique et sportive en toute confiance ?

Action 5 - Rassurer les patients et les informer

3 – Pour ceux qui pratiquent du sport, quels conseils leur prodiguer pour éviter les accidents ?

Action 6 - Remplir le Carnet de suivi médico-sportif

Action 7 - S'inscrire aux jeux nationaux comme compétiteur

4 – Pour ceux qui n'ont pas compris l'intérêt de l'APS, comment les informer ?

Action 8 - Convaincre de l'intérêt de l'APS

5 – Comment sensibiliser les médecins sur la nécessité de l'APS pour les insuffisants rénaux ?

Action 9 - Impliquer la hiérarchie

Action 10 - Collaborer avec l'équipe thérapeutique

Exemple de fiche action

Descriptif de l'action	Faire un bilan médico-sportif initial pour tout patient souhaitant reprendre un sport après une période plus ou moins longue d'inactivité. Ce bilan pourra être comparé avec d'autres bilans tout au long de la vie du patient « sportif »
Pilote du projet	Dr LAVAUD ?
Acteurs concernés	Néphrologues chargés du suivi médical des patients
Public	IRC, transplantés et dialysés
Résultats attendus	- réaliser le bilan médico-sportif - test d'effort obligatoire voire recommandé
Outils disponibles	- carnet médico-sportif à demander à Trans-Forme (à voir pour l'adapter)
Outils à créer	
Budget	Aucun (sauf le coût horaire du temps passé...)
Échéance	2010
Fréquence / Durée	1 h pour le test d'effort (en ville) et 1 h d'entretien à la demande des patients
Indicateurs	Nombre de bilans médico-sportifs réalisés

Conclusion

- étude suivie par d'autres études similaires avec des questions plus ciblées au niveau pédiatrique ou dans d'autres régions
- titre pas forcément des plus approprié, force est de constater que le chemin est encore long à parcourir pour **TRAVAILLER ENSEMBLE et CONVAINCRE** aussi bien les patients que les professionnels de la santé tout en reconnaissant que les mentalités évoluent des 2 côtés.
- intéressant de réaliser une autre enquête similaire **dans 5 ans** quand les ateliers de l'éducation thérapeutique seront systématisés dans la région Champagne-Ardenne pour les 3 types de patients touchés par l'insuffisance rénale.

Étude téléchargeable sur le site de Trans-Forme : www.trans-forme.org

MERCI DE VOTRE ATTENTION