PROGRAMME SALUTANCE

DR FLORENT PORTET & PR JULIE DUPOUY (PILOTES)

Les ateliers du DEVENIR

Salutance 5.0
L'union fait la forme

CPTS du VAL
Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

MSPU PINS-JUSTARET
MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE UNIVERSITAIRE

DU MG Département Médecine Générale

CONTEXTE : SURPOIDS ET OBÉSITÉ

- Prévalence du surpoids et de l'obésité en augmentation : 17,2% en Europe

(Van Vliet-Ostaptchouk JV et Al – 2014)

- L'obésité entraine une augmentation des coûts de santé et des taux de mortalités plus élevés

(Pi-Sunyer X et Al – 2009)

- La perte de poids améliore la pression artérielle, le cholestérol et diminue l'incidence du diabète

(Look AHEAD Research Group – 2007 & Diabetes Prevention Program Research Group - 2009)

CONTEXTE : CHANGEMENT DES HABITUDES DE VIE

- Prévention du diabète par un changement des habitudes de vie : RR 0,53 (0,41–0,67), p<0,001
- Efficacité à long terme : réduction de l'incidence de 37% à 13 ans
- Intérêts multiples : réduction de 26 % de la mortalité toutes causes, de 33 % de la mortalité cardio-vasculaire, de 35 % des complications microvasculaires, et de 40 % de l'incidence de la rétinopathie

(Uusitupa M et al. – 2019)

- Efficacité retrouvée dans la vraie vie :

Réduction du risque de diabète de 29%

(Galazis KI et al. – 2018)

CONTEXTE : INTERVENTIONS

- Facteurs influençant l'efficacité :
  - L'adhésion au changement
  - La durabilité de la perte de poids
  - Les changements alimentaires

- Modalités d'intervention les plus efficaces :
  - En groupe par un professionnel de santé
  - Nombre important de contacts entre le patient et le programme et la durée de participation

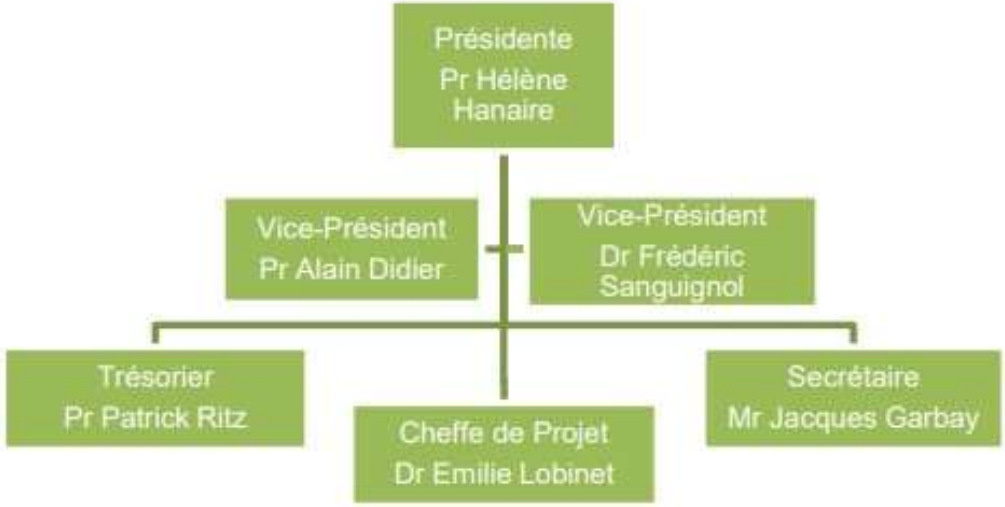
  (Aziz Z et al. – 2015)

  - Combiner les changements : alimentation, activité physique, alcool, etc.

  (Diabetes Nutrition study group de ESAD – 2023)

ORIGINE DU PROGRAMME

- Appel d'offre de l'ARS pour développer un programme de prévention primaire
- 2017 : Mise en place de Salutance par l'association « Les Ateliers du Devenir » dans villes, entreprises et hôpital



- 2022 : Projet de mise en place en soins primaires dans le cadre d'un Master 2

LE PROGRAMME

Femme et Homme
en surpoids

Proche lieu de vie

Salutance 5.0
L'union fait la forme

Coaching d'un an, 24 séances de groupe:
Diététicien(ne)
Psychologue
Enseignant(e) en activité physique adaptée

Objectifs :
Perte de poids
Augmenter la pratique d'une Activité physique
Amélioration équilibre alimentaire
Améliorer état psychologique

Changement de comportement durable

POPULATION CIBLE

- Patients âgés de 40 ans ou +
- IMC supérieur à 25kg/m2
- Présentant ou non une pathologie chronique
- Orienté par son MT

OBJECTIFS

- Perte de poids de 5 %
- Pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine (recommandation OMS)
- Améliorer l'équilibre alimentaire
- Améliorer l'état psychologique :
  - Gestion du stress
  - Confiance en soi, Affirmation de soi
  - Gérer les pensées négatives

DÉROULÉ DU PROGRAMME

- Diététique :
  - Savoir distinguer les informations nutritionnelles utiles
  - Savoir cuisiner de façon équilibrée
  - Comprendre les sensations alimentaires, Apprendre à déguster un aliment plaisir
- Activité physique ;
  - Adapter son activité
  - Apprendre à pratiquer
- Psychologique :
  - Gérer son stress
  - Rester motivé

DÉROULÉ DU PROGRAMME

- Groupes de 10 à 12 personnes
- 16 séances et 8 ateliers de groupe
  - Toutes les semaines, pendant 3 mois
  - Tous les 15 jours pendant 3 mois.
  - 1 séance par mois pendant 6 mois.
- Suivi avec bracelet connecté et questionnaire
- Groupe WhatsApp entre les animateurs et les participants pour stimuler la dynamique de groupe

SUPPORTS

Manger équilibré

« Je veux manger sainement.

Points essentiels de la séance :

- Comment manger équilibré ?
- Connaitre les différents groupes d'aliments.
- Comment composer un repas équilibré ?

Manger sainement c'est manger de tout, mais en quantités adaptées, en privilégiant les aliments bénéfiques pour notre santé et en limitant la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) gras (charcuterie, beurre, crème...).

Il faut varier son alimentation car chaque aliment n'apporte qu'une partie des nutriments indispensables. Il est donc nécessaire de manger de tout, ni trop, ni trop peu sans sauter de repas : on parle d'équilibre alimentaire. La diversité est la clé de l'équilibre alimentaire qui ne se construit pas sur un repas ou sur une journée mais plutôt sur la semaine.

Connaître les familles d'aliment :
la pyramide alimentaire

Eau à volonté

Limiter les produits sucrés : boissons, gâteaux...

Limiter les matières grasses, privilégier les huiles de noix et colza

Poissons et fruits de mer : 2 fois par semaine
Privilégier la volaille

2 produits laitiers/jour

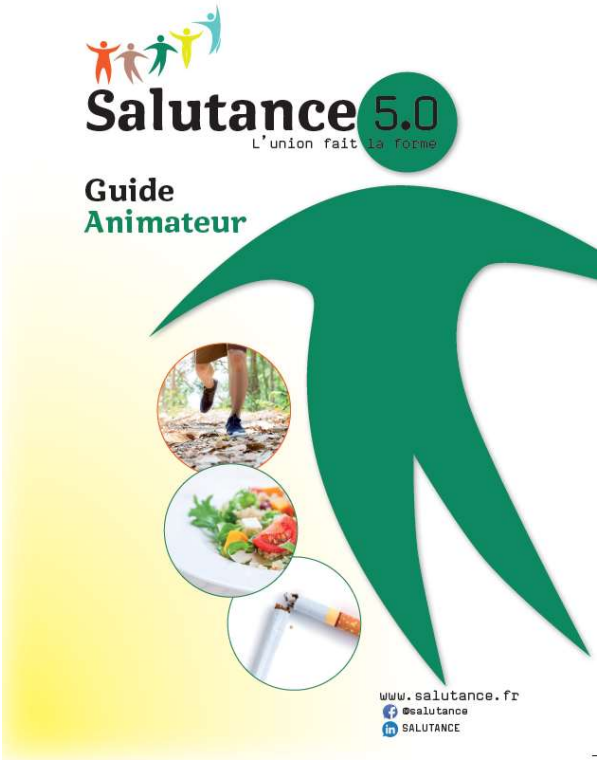
Féculents à chaque repas
Privilégier céréales complète ou semi complète
Légumineuse à consommer 2 fois par semaine

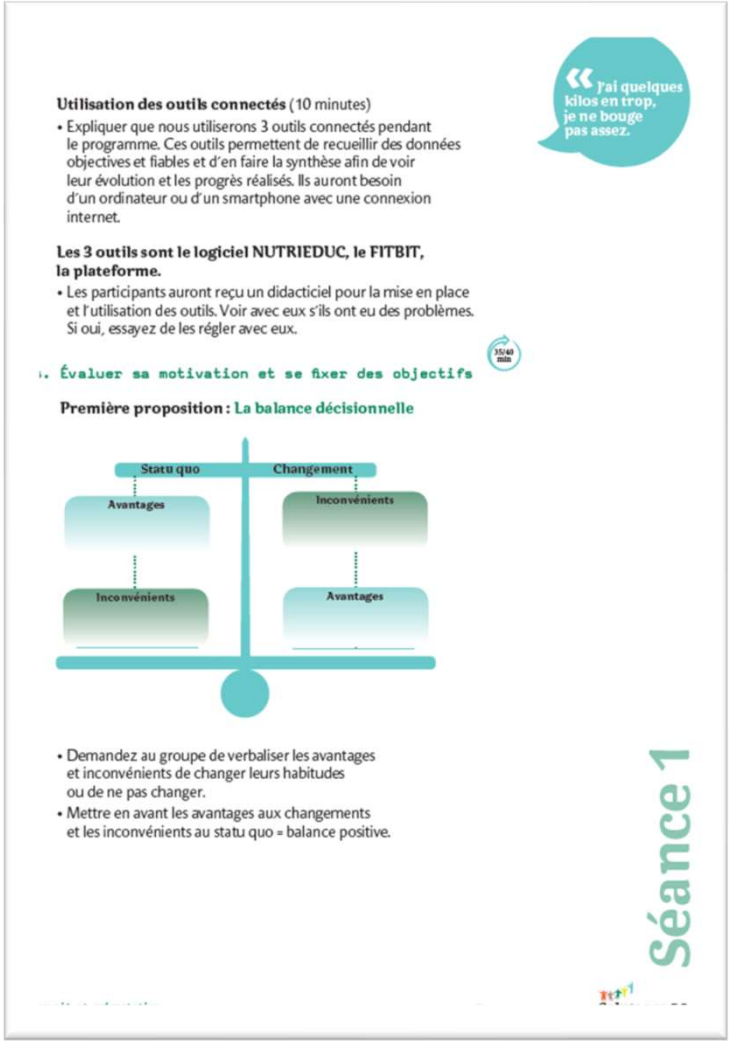
5 fruits et légumes/jour
Maximum 1 verre jus fruit

Séance 3

Salutance 5.0

SUPPORTS





« J'ai quelques kilos en trop, je ne bouge pas assez.

Utilisation des outils connectés (10 minutes)

- Expliquer que nous utiliserons 3 outils connectés pendant le programme. Ces outils permettent de recueillir des données objectives et fiables et d'en faire la synthèse afin de voir leur évolution et les progrès réalisés. Ils auront besoin d'un ordinateur ou d'un smartphone avec une connexion internet.

Les 3 outils sont le logiciel NUTRIEDUC, le FITBIT, la plateforme.

- Les participants auront reçu un didacticiel pour la mise en place et l'utilisation des outils. Voir avec eux s'ils ont eu des problèmes. Si oui, essayez de les régler avec eux.

35/40 min

1. Évaluer sa motivation et se fixer des objectifs

Première proposition : La balance décisionnelle

- Demandez au groupe de verbaliser les avantages et inconvénients de changer leurs habitudes ou de ne pas changer.
- Mettre en avant les avantages aux changements et les inconvénients au statu quo = balance positive.

Séance 1

L'ÉTUDE

- Réalisée dans le cadre d'un Master 2
- Analyser les facteurs associés à l'adhésion en amont d'un programme
- Auto-questionnaire remis aux patients lors de l'orientation vers le programme
- Focus groupes identiques aux groupes qui seront constitués pour le programme

PRÉCÉDENTS RÉSULTATS

- 3 groupes menés à terme entre 2018 et 2020
- Au total : 49 personnes, taux de participation moyen de 69%
- INDICATEUR 5.0 retrouvant une amélioration significative (14,6 ± 3 vs 18,7 ± 4,5 p=0,001)
- Détails du premier groupe :

	Poids début programme	Poids à 12 mois	IMC avant le programme	IMC à 12 mois	Perte de poids (kg)	Perte de poids en %
Moyenne	82,38	78,38 *	29,84	28,48 *	4,00	4,94
Ecart type	17,9	17,7	5,7	5,3	3,5	3,9

** P < 0,05, T test de student*

RETROPLANNING

- Recrutement des patients et constitution des groupes jusqu’en décembre 2023
- Formation des animateurs sur la même période
- Début de l’étude et du programme en janvier 2024

Les ateliers du DEVENIR

Salutance 5.0
L'union fait la forme

Département Médecine Générale

CPTS du VAL
Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

MSPU PINS-JUSTARET
MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE UNIVERSITAIRE