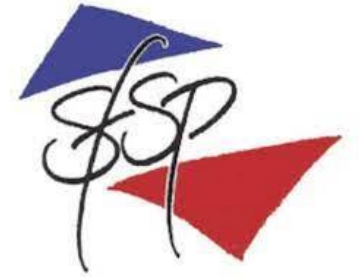




PROGRESSEZ
EN SPORT
ET EN SANTÉ



« Sport Et Santé À Mon stadE »



Simon RÉAULT
Enseignant en APA, Doctorant STAPS
Congrès SFSP, Poitiers, le 14/10/2021

Complexe Médico-Sportif Mon Stade

Plateau technique médical



Évaluation de la condition physique

Lab : 200 m²



- ✓ Tests d'effort cardiorespiratoire avec mesure des échanges gazeux
- ✓ Analyse de composition corporelle / scanner DEXA et Bio-impédancemètre
- ✓ Tests musculaires et fonctionnels



Equipe médicale et sportive

Cardiologues et Médecins du Sport

- ✓ Examen du patient et passation des tests d'évaluation
- ✓ Suivi et coordination du parcours du patient
- ✓ Urgences médicales

Enseignants en Activité Physique Adaptée

- ✓ Évaluation de la condition physique
- ✓ Conception des plans de réentraînement individuel
- ✓ Encadrement des séances d'APA
- ✓ Éducation thérapeutique du Patient

Plateau technique sportif

Réentraînement à l'effort

Training : 500 m²

- ✓ Appareils de renforcement musculaire à résistance pneumatique (précision, confort, sécurité)
- ✓ Appareils de cardiotraining
- ✓ Agrès et petits matériels



Reconnu par le Ministère des sports et le Ministère des solidarités et de la santé
Référence MSS-IDF-75-9

PROTOCOLE DE RECHERCHE IMPLIQUANT LA PERSONNE HUMAINE

Étude des déterminants associés à la modification durable des comportements d'activités physiques, et de leurs effets sur la prévention et le traitement des maladies chroniques, chez des personnes inscrites à un programme d'activité physique adaptée individualisé, éducatif et structuré, en ambulatoire « Sport Et Santé à Mon stadE »

Cohorte « SESAME »

Version 3 en date du 20/01/2021

N° MON STADE	N° ID-RCB ANSM	N° CPP	CNIL Déclaration de conformité MR001	Clinical Trials Registre international des études
MS #2020-01	2020-A00254-35	20.06.18.57753 RIPH2 HPS	2219363 v 0	NCT04716322
Qualification réglementaire :		RIPH de 2 ^{ème} catégorie, à risques et contraintes minimales, hors produit de santé		


Étude SESAME

Sesame

« Sport Et Santé À Mon stadE »



Promoteur : 

Financement : 
GROUPE vyv

Méthodologie : 
MObilité Vieillessement et EXercice

fondation
d'entreprise

pour la santé publique

Expertises : 

 Hôpital
Hôtel-Dieu
AP-HP

 FACULTÉ
SCIENCES
du
SPORT

 UNIVERSITÉ
DE PAU ET DES
PAYS DE L'ADOUR

 CHU
de Poitiers

 Université
Paris Nanterre

 CREM
UMR 6211
Centre de Recherche en Économie et Management
CNRS, Universités Rennes 1 & Caen Normandie

 COMITÉ NATIONAL
OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CDOS
PARIS

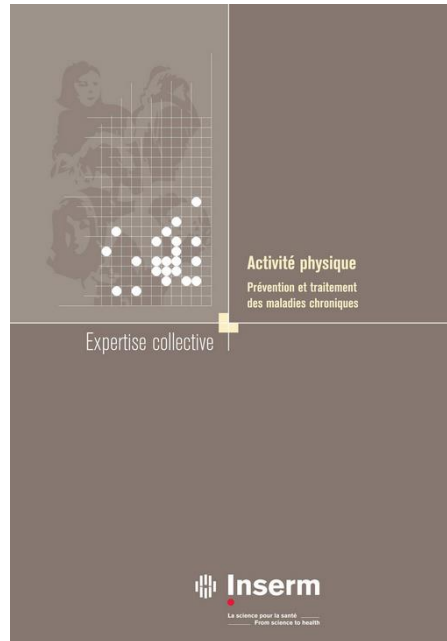
Contexte de l'étude : 1^{er} point

Constats de l'expertise collective 2019 de l'INSERM « *Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques* »¹ :

- Les **personnes atteintes de maladies chroniques pratiquent moins** que la population générale du même âge ;
- Nombre important de **patients** ne participant pas aux programmes d'AP proposés, et des **taux d'abandon élevés** sont rapportés au cours de ceux-ci ;
- **Faible pourcentage de patients maintenant une AP** une fois ces programmes achevés.

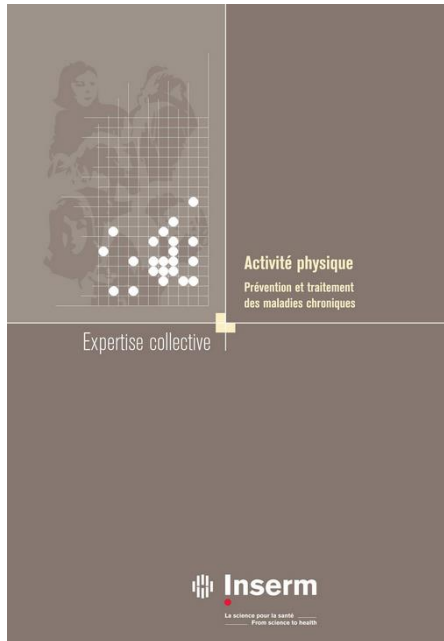
Les attentes :

- Des **études d'intervention de longue durée** avec exercices supervisés ;
- Un **suivi post-interventionnel sur le long terme** pour l'évaluation de la poursuite de la pratique des programmes en autonomie ;
- Promouvoir des **recherches sur la motivation et l'observance** à long terme.



¹ Collectif Inserm. *Activité physique. Prévention et traitement des maladies chroniques*. 12/02/2019 ed. Paris: EDP Sciences; 2019.

Contexte de l'étude : 2nd point



Constats de l'expertise collective 2019 de l'INSERM « *Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques* »¹ :

- **Hypothèse** « En conséquence des effets bénéfiques de l'AP sur la santé, une diminution de la prévalence des événements de santé et de leurs complications, ainsi qu'un recours plus circonstancié à la consommation de soins peuvent être observés ».
- **Impact médico-économique** d'une telle intervention n'a été que **très peu observé**.

Les attentes :

- **Évaluer le rapport coûts-efficacité** des interventions selon la/les technique(s) utilisée(s).

¹ Collectif Inserm. *Activité physique. Prévention et traitement des maladies chroniques*. 12/02/2019 ed. Paris: EDP Sciences; 2019.

Contexte de l'étude : 3^{ème} point

Constats de l'expertise collective 2019 de l'INSERM « *Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques* »¹ :

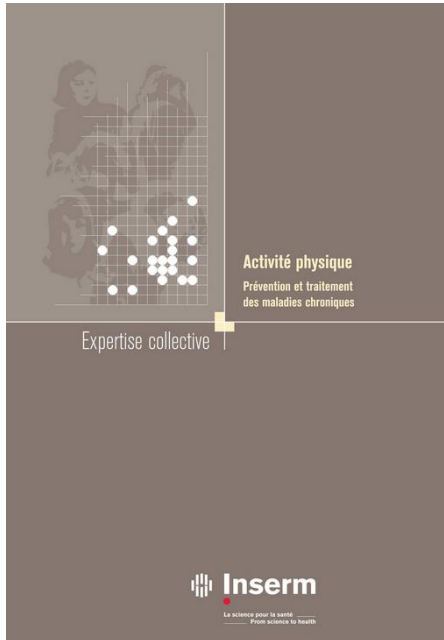
- *Un médecin traitant peut prescrire de l'APA à un patient en ALD (décret « sport sur ordonnance »²).*

Or,

- *Confronté à des patients avec ALD et hors ALD (HTA, obésité, lombalgie, ...)* ;
- *Défaut de formation à cette prescription non médicamenteuse ;*
- *Défaut de connaissance des structures proposant de l'APA.*

Les attentes :

- ***Développer les échanges et les réflexions communes*** entre les différentes professions impliquées en faveur de la pratique de l'APA.



¹ Collectif Inserm. *Activité physique. Prévention et traitement des maladies chroniques*. 12/02/2019 ed. Paris: EDP Sciences; 2019.

² Article L. 1172-1 du Code de la santé publique et Décret N°2016-1990 du 30 décembre 2016.

Objectifs de l'étude

Volet n°1 : Analyse comportementale

Objectif principal :

- **Analyse comportementale** des freins et leviers associés au maintien à distance d'un changement favorable de comportement induit par un programme d'APA initial.

Objectifs secondaires :

- Analyse de l'évolution des caractéristiques de la condition physique et de la qualité de vie ;
- Analyse des **déterminants de l'observance** au programme d'APA initial : « observants¹ » vs. « non-observants¹ » ;
- Analyse des **déterminants à la persistance** d'un mode de vie physiquement actif au décours du programme d'APA initial : « persistants² » vs. « non-persistants² » ;
- Comparaison de l'évolution de ces caractéristiques en fonction de sous-groupes (âge, sexe, pathologies, habitudes de vie pendant l'enfance, catégorie socio-économiques, ...).

¹ « **observants** » = ≥90% de réalisation des 2 séances hebdomadaires supervisées à MON STADE du programme d'APA-S initial, sur une période comprise entre 4 et 9 mois (29/32 séances MS ou 43/48 séances totales). « non-observants » = <90%.

² « **persistants** » = participants ayant un trajectoire positive de leur comportement actif, sur la durée de l'étude (ActiGraph wGT3X).
« non-persistants » = trajectoire non positive.

Volet n°2 : Analyse Médico-Économique

Objectifs secondaires :

- a. **Analyse de la consommation de soins en volume** : suivi de l'évolution du parcours et de la consommation de soins des participants au cours du temps ;
- b. **Analyse de cout** : en exprimant la consommation de soins en unités monétaires ;
- c. **Analyse d'impact budgétaire** : estimation de la différence de coûts (Δ) entre la stratégie d'APA pour les participants à SESAME et la stratégie de soins habituels (*usual care*) pour des adhérents MGEN aux caractéristiques comparables en termes d'âge et de genre et appartenant aux sous-groupes suivants :
 - patients en ALD en utilisant les données médico-administratives de la MGEN ;
 - patients hypertendus, identifiés par la prise de médicaments antihypertenseurs en utilisant les données médico-administratives de la MGEN ;
 - patients en obésité en utilisant les données de l'enquête « Pascal », réalisée par téléphone auprès des adhérents MGEN en 2019 (Fondation d'Entreprise MGEN pour la Santé Publique, FESP-MGEN).

Objectifs de l'étude

Volet n°3 : **Analyse de la prescription**

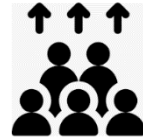
Objectifs secondaires :

Chez les professionnels de santé prescripteurs d'une APA :

- **Analyse de l'ordonnance** de prescription d'activité physique ;
- Analyse des **freins et leviers à la pratique d'AP** ;
- Analyse des **freins et leviers à la prescription d'APA** ;

→ Développement participatif de l'outil de prescription et de suivi du patient.

Méthodologie de l'étude



Inclusion sur 4 ans
506 participants / an



2024
participants

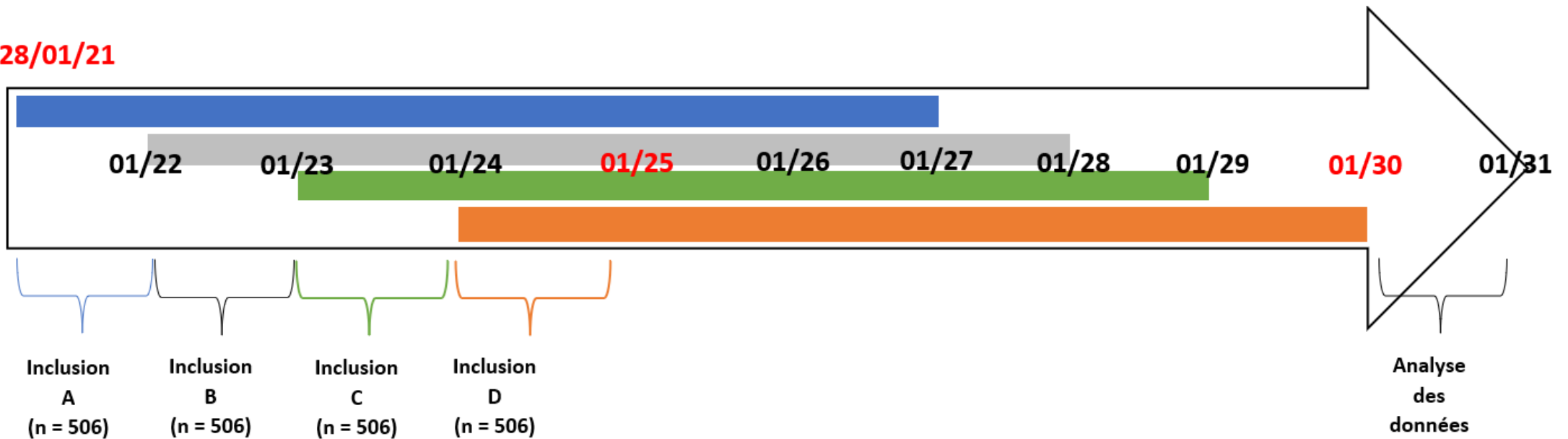


Suivi sur 5
ans



10 ans

28/01/21



Critères d'inclusion

- Être âgé(e) de 18 ans ou plus et ne pas être sous protection légale ;
- Parler et comprendre le français ;
- Présenter une pathologie chronique incluse dans la liste des ALD, étendue à l'obésité, l'HTA, la BPCO, la maladie à coronavirus avec symptômes persistants (COVID-19 long) ;
- Être en mesure de venir à MON STADE 2 fois par semaine pour sa séance d'APA, suivant le programme individualisé de 16 semaines ;
- Être adressé(e) par son médecin traitant avec une prescription d'APA ;
- Signer le formulaire de consentement de participation à l'étude.

Liste des pathologies d'inclusion

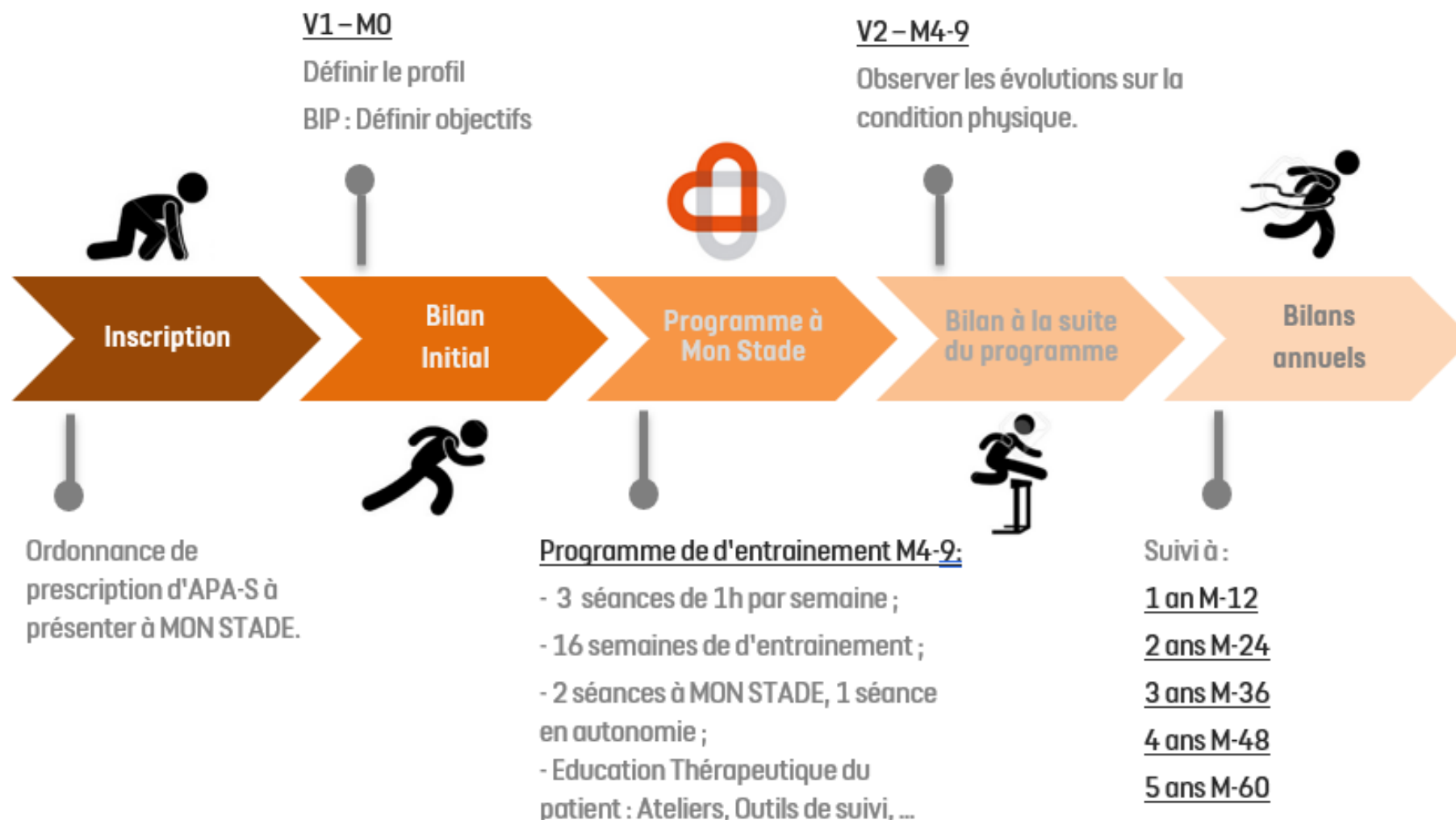
Tableau 1. Liste des pathologies relevant d'une inclusion à SESAME

Affections cardiovasculaires, stabilisées depuis 3 mois	<input type="checkbox"/> Hypertension artérielle
	<input type="checkbox"/> Maladie coronaire* (dont angioplastie coronaire, infarctus du myocarde)
	<input type="checkbox"/> Insuffisance cardiaque grave*
	<input type="checkbox"/> Troubles du rythme graves*
	<input type="checkbox"/> Cardiopathies valvulaires graves*
	<input type="checkbox"/> Cardiopathies congénitales graves*
	<input type="checkbox"/> Suites de transplantation cardiaque*
	<input type="checkbox"/> Accident vasculaire cérébral invalidant*
Affections digestives	<input type="checkbox"/> Artériopathies chroniques avec manifestations ischémiques* (dont AOMI, revascularisation artérielle, dissection artérielle ou anévrisme artériel opérés)
	<input type="checkbox"/> Maladies chroniques actives du foie et cirrheses*
	<input type="checkbox"/> Rectocolite hémorragique et maladie de Crohn évolutives*
	<input type="checkbox"/> Suites de transplantation hépatique*
Affections hématologiques	<input type="checkbox"/> Hémoglobinopathies, hémolyses, chroniques constitutionnelles et acquises sévères*
	<input type="checkbox"/> Hémophilies et affections constitutionnelles de l'hémostase graves*
	<input type="checkbox"/> Insuffisances médullaires et cytopénies chroniques*
	<input type="checkbox"/> Déficit immunitaire primitif grave nécessitant un traitement prolongé*
Affections infectieuses	<input type="checkbox"/> Bilharziose compliquée*
	<input type="checkbox"/> Tuberculose active, lépre*
	<input type="checkbox"/> Infection par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH)*
	<input type="checkbox"/> Infection par le virus de l'hépatite C (VHC) avec maladies chroniques actives du foie*
Affections métaboliques	<input type="checkbox"/> Infection SARS-CoV-2 avec symptômes persistants de COVID-19
	<input type="checkbox"/> Diabète de type 1*
	<input type="checkbox"/> Diabète de type 2*
	<input type="checkbox"/> Maladies métaboliques héréditaires nécessitant un traitement prolongé spécialisé* (dont hypercholestérolémies sous LDL-aphérèses)
	<input type="checkbox"/> Obésité (IMC > 30 kg/m²)

Affections néphrologiques	<input type="checkbox"/> Néphropathie chronique grave et syndrome néphrotique primitif*
	<input type="checkbox"/> Suites de transplantation rénale*
Affections neuromusculaires	<input type="checkbox"/> Formes graves des affections neurologiques et musculaires (dont myopathie)*
	<input type="checkbox"/> Épilepsie grave*
	<input type="checkbox"/> Maladie d'Alzheimer et autres démences*
	<input type="checkbox"/> Maladie de Parkinson*
	<input type="checkbox"/> Paraplegie*
Affections oncologiques	<input type="checkbox"/> Sclérose en plaques*
	<input type="checkbox"/> Affection maligne du tissu lymphatique ou hématopoïétique*
	<input type="checkbox"/> Tumeur maligne (cancer)*
Affections ostéo-articulaires	<input type="checkbox"/> Ostéoporose
	<input type="checkbox"/> Polyarthrite rhumatoïde évolutive*
	<input type="checkbox"/> Scoliose idiopathique structurale évolutive (d'angle $\geq 25^\circ$) jusqu'à maturation rachidienne*
	<input type="checkbox"/> Spondylarthrite grave*
Affections psychiatriques	<input type="checkbox"/> Affections psychiatriques de longue durée* (dont schizophrénie, dépression)
Affections respiratoires	<input type="checkbox"/> Insuffisance respiratoire chronique grave*
	<input type="checkbox"/> Mucoviscidose*
	<input type="checkbox"/> Asthme sous traitement de fond
	<input type="checkbox"/> BPCO
Affections systémiques	<input type="checkbox"/> Vascularites*
	<input type="checkbox"/> Lupus érythémateux systémique*
	<input type="checkbox"/> Sclérodémie systémique*

* Affection de Longue Durée (ALD) prise en charge par l'Assurance maladie. AOMI, artériopathie oblitérante des membres inférieurs ; BPCO, bronchopneumopathie chronique obstructive ; IMC, indice de masse corporelle ; COVID-19, *CoronaVirus Disease 2019* ; SARS-CoV-2, *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* ; VIH, virus de l'immunodéficience humaine.

Schéma de l'étude



Contenu détaillé des bilans SESAME

BILAN COHORTE SESAME		Bilan Initial	Bilan Post-Stage	Bilan 1 an	Bilan 2 ans	Bilan 3 ans	Bilan 4 ans	Bilan 5 ans
Questionnaire de santé « Mon Stade » Questionnaire Foyer et Cadre de Vie (CONSTANCES) Score EPICES Questionnaire sur la consommation de soins	Avant le jour du bilan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		✓						✓
		✓						✓
		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
DEXA + Tour de Taille + Tour de Hanche (25')	DEXA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pression artérielle et FC repos			✓	✓	✓	✓	✓	
Test Force, Vitesse et Puissance musculaires « haut et bas » - Keiser A420	Tests musculaires et fonctionnels (60')	✓	✓					✓
Test d'endurance de force des fléchisseurs du tronc - Ito-Shirado		✓	✓					✓
Test d'endurance de force des extenseurs du tronc - Sorensen		✓	✓					✓
Test de proprioception - Flamant aveugle		✓	✓					✓
Test de souplesse des muscles de la chaîne postérieure - Sit & reach		✓	✓					✓
Test de force de préhension - Handgrip		✓	✓					✓
Test d'endurance de force des membres inférieurs - 30 sec sit to stand		✓	✓					✓
Épreuve d'effort cardiorespiratoire (ECG + VO ₂) avec Médecin + Pression artérielle et FC de repos (45')	Évaluation cardiorespiratoire	✓						✓
Épreuve d'effort VO ₂ + Fréquence Cardiaque (30')			✓					
Épreuve d'effort PMA/VMA + FC (30')				✓	✓	✓	✓	

Questionnaire sur les habitudes alimentaires et la consommation de boissons alcoolisées (CONSTANCES) Questionnaire WHOQOL-BREF Questionnaire QBAP Questionnaire EMAPS	Le jour du bilan	✓	✓					✓
		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pose de l'ActiGraph WGT3X-BT		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Durée + 15' de restitution		2h30	2h30	1h30	1h30	1h30	1h30	2h30
Questionnaire POMS	À la dépose de l'ActiGraph	✓	✓					✓
Questionnaire Ricci & Gagnon		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Questionnaire GPAQ		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Questionnaire sommeil (CONSTANCES)		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Durée + Dépose de l'ActiGraph WGT3X-BT		0h30	0h30	0h30	0h30	0h30	0h30	0h30

Une Communauté de Participants

N°1 – OCT 2021



NEWSLETTER MENSUELLE



QUOI DE NEUF, DOCTEUR ?

Édito du Dr. Philippe Sosner

Nous sommes heureux de vous proposer la première Newsletter de l'étude SESAME.

Ce travail de recherche a obtenu l'avis favorable du Comité de Protection des Personnes (CPP) et l'autorisation de l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament (ANSM) en novembre 2020, permettant l'inclusion du premier patient le 28 janvier dernier ! Depuis lors, 211 personnes ont été incluses. Parmi elles, 129 ont commencé leur programme d'entraînement co-construit avec les Préparateurs physiques Enseignants en Activité Physique Adaptée (E-APA) de MON STADE, et 17 l'ont déjà terminé et sont maintenant dans la phase « autonome » de l'étude avec évaluation annuelle.

Cette étude a un double objectif, au-delà du bénéfice individuel à améliorer la condition physique de chacun :

- 1) identifier les éléments de motivation actionnables en amont selon le profil des participants ;
- 2) objectiver le bénéfice médico-économique à 5 ans d'un programme d'APA tel que proposé dans SESAME.

Merci à tous, patients, prescripteurs, préparateurs physiques E-APA, administratifs, chercheurs et étudiants, pour votre participation.

VOUS ÊTES

129

PARTICIPANTS



LE COUP DE CŒUR DU MOIS

CHAMPIONNES DE LEUR SANTÉ !

Depuis 2018, MON STADE accompagne l'association CASIOPEEA, qui regroupe des femmes atteintes d'un cancer ayant choisi de faire du sport un outil au service de leur santé. Ces femmes formidables découvrent grâce à l'association des pratiques sportives de groupe, se lancent des défis et prouvent le dépassement de soi pour vaincre la maladie. En ce mois de septembre 2021, vingt d'entre elles se sont engagées dans une aventure à vélo, en relai de Paris à Bucarest.

Encouragées par la Ministre déléguée aux Sports Roxana Maracineanu présente lors du départ, ainsi que par leur marraine, Laetitia Bernard (cavalière française, multiple championne de France d'équitation handisport et journaliste sur France Inter), elles sont en train de traverser 10 pays sur une distance de 4 000 kilomètres, déterminées à démontrer que le cancer du sein n'est pas un frein et que le sport les aide à mieux vivre.

En amont de ce challenge, MON STADE a contribué à la préparation de certaines d'entre elles avec le programme « Remise en selle » : nos préparateurs physiques-enseignants en Activité Physique Adaptée ont animé des séances de réconditionnement en visio pour les mettre dans les meilleures dispositions possibles, physiquement et mentalement.

« Toute seule, je ne me serais pas autant appliquée, merci à Quentin ! Il m'a permis de garder le rythme », explique Laure.

Leur arrivée est prévue le 16 octobre à l'Ambassade de France à Bucarest. Vous pouvez suivre leur épopée et les encourager sur [Facebook](#).

La fondatrice de CASIOPEEA, Nathalie David, résume ce qui les anime : « Le sport nous donne des ailes, nous aide à retrouver la santé et à nous réapproprier notre corps ».

Cela est totalement en phase avec la mission de MON STADE : faire progresser en sport et en santé... comme un.e champion.ne !

PAROLE DE STADISTE

RENCONTRE AVEC ROSINA

Retraite depuis 6 ans après 30 ans de carrière dans une compagnie aérienne, Rosina profite d'un luxe qui n'a pas de prix : le temps.

Passionnée de voyages, Rosina parcourt le monde, ce qui lui permet de « respirer », de faire de belles rencontres hors des sentiers battus, et de s'essayer à de nouveaux sports. Après avoir découvert le golf, Rosina pratique également le tennis et la natation en région parisienne.

Son rythme de vie est brutalement bousculé lorsqu'en mars 2020, elle se retrouve confinée dans son appartement parisien. La perte d'un proche et ce nouveau mode de vie sédentaire dans la solitude ont un réel impact sur sa santé. Sa prise de poids soudaine provoque chez elle un réel électrochoc. Elle consulte alors un médecin nutritionniste qui lui prescrit le parcours SESAME.

En découvrant le protocole et l'expertise de l'équipe médico-sportive, Rosina se sent totalement en phase avec son projet : reprendre confiance en elle et se sentir mieux dans son corps. Ravie de l'expertise de son préparateur physique enseignant en APA qui n'hésite pas à la challenger et à lui faire repousser ses limites, tout en étant attentionné et toujours dans l'adaptation, Rosina ressort de toutes ses séances de Training avec joie et énergie.

« Je dors mieux ! Je suis au lit tôt, c'est un bon sommeil (...) J'ai pris conscience que j'étais capable de réaliser beaucoup de choses que je pensais impossibles à réaliser au premier abord. Je suis plus confiante et autonome, j'ai également gagné en aisance et en endurance », nous explique Rosina.

Plus que 4 séances pour notre dynamique italienne qui devrait venir à bout de son programme à la mi-octobre. « Vous ne vous débarrasserez pas de moi aussi facilement » nous lance-t-elle en riant. En effet, Rosina compte bien prendre une adhésion à MON STADE afin de poursuivre sa progression et s'essayer aux cours collectifs et, pourquoi pas, s'inscrire dans un club proposant de la natation santé proche de chez elle si l'occasion se présente.

« Mais avant toute chose, je compte bien me récompenser de mes efforts avec une thalasso en bord de mer ! »

ACTUALITÉS

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTE SESAME SUR FACEBOOK !

Cette page Facebook est dédiée aux échanges entre les participants à l'étude SESAME.

N'hésitez pas à prendre la parole et à partager votre expérience, à faire part de votre ressenti, à raconter vos anecdotes, à célébrer vos réussites, à vous motiver les uns les autres, à proposer des projets, etc...

Cet espace est le vôtre, pour progresser en sport et en santé, et ensemble, dans la convivialité.

Scannez le QR Code ci-dessous pour nous rejoindre :



Sesame

facebook

DANS VOTRE AGENDA

MON STADE organise des Rencontres régulières avec les associations sportives de son réseau.

Marche nordique, basket-ball santé, natation bien-être, taekwondo seniors, ...

Un large choix s'offre à vous pour poursuivre une activité physique après SESAME dans les meilleures conditions possibles !

Moments de partage et de découverte, ces **Rencontres SESAME** vous permettront de vous initier à de nouvelles activités auxquelles vous n'auriez peut-être pas pensé...

RENDEZ-VOUS AU PLAYGROUND	
2 rue Elsa Morante, 75013	
<div>JEUDI 7 OCTOBRE À 19H</div> <div>Eiffel Basket Club</div> <div>BASKET SANTE</div> <div>&</div> <div>Association VIACITI</div> <div>EPH DOUDES - BASKET SANTE - COURSE</div>	<div>VENREDI 22 OCTOBRE À 19H</div> <div>Passing Club</div> <div>TENNIS ADAPTE - TENNIS ADAPTE</div> <div>&</div> <div>Association LAPLA JH</div> <div>ACTIVITE EN MERLE AQUATIQUE</div>

En cours :

- Newsletter mensuelle
- Facebook
- Rencontres SESAME

À venir :

- Association de participants
- Patients experts (ETP)

Congrès SFSP – Présentation SESAME – POITIERS 14/10/2021

15



Dr. Philippe SOSNER

MD Cardiologue, PhD STAPS

Directeur médical et scientifique

psosner@monstade.fr

M. Simon RÉAULT

Doctorant STAPS

Enseignant en APA

simon@monstade.fr

Centre d'expertise en santé, sport et performance

Maison Sport-Santé MSS-IDF-75-9

1, rue Elsa Morante, 75013 PARIS

01 44 23 30 00

contact@monstade.fr

