

Création d'un atelier combiné forme/nutrition généré pour des soins intégratifs en HDJ psychiatrie

clariane

Introduction / Objectifs

La thérapie par l'exercice en groupe fait partie des traitements recommandés en première ligne pour les patients adultes souffrant de dépression, y compris dans les cas sévères. L'intérêt est à la fois de réduire les symptômes dépressifs, mais aussi d'améliorer leur santé physique globale. Les effets antidépresseurs de l'exercice en groupe pourraient être liés à des mécanismes neurobiologiques (neuroplasticité, inflammation, réponse endocrine...) et psychosociaux (image de son corps, estime de soi, sentiment d'auto-efficacité, support social...). L'exercice doit être aérobie, d'intensité modérée avec au moins 2 séances par semaine pendant au moins 10 semaines. Le programme doit être attrayant et adapté aux difficultés physiques et psychiques de chaque individu pour favoriser sa participation active. (1)

Les données étayant l'efficacité des approches de psycho nutrition sur les troubles psychiatriques sont également de plus en plus nombreuses. Les modes d'alimentation méditerranéenne, DASH (Dietary Approaches to Stopping Hypertension) et anti-inflammatoire ont prouvé leur efficacité curative et préventive dans la dépression dans plusieurs méta-analyses incluant plusieurs dizaines d'études observationnelles. Les omégas 3 et les probiotiques ont prouvé leur intérêt dans la potentialisation du traitement de la dépression caractérisée. (2) Malgré ces résultats, la prescription de l'Activité Physique Adaptée (APA) et l'utilisation des approches psycho nutritionnelles restent peu répandues dans la pratique psychiatrique, alors que la demande est forte du côté des patients, en particulier chez ceux qui répondent insuffisamment aux traitements médicamenteux et/ou développent des effets indésirables, notamment métaboliques. Les approches psycho nutritionnelles pourraient être particulièrement utiles dans la prévention du syndrome métabolique, un facteur de risque majeur de cancer et de maladies cardiovasculaires.

Contexte

Le centre ambulatoire aubergenvillois reçoit des patients adultes souffrant de troubles psychiatriques stabilisés. Les soins sont réalisés en ateliers de groupe selon un planning hebdomadaire personnalisé et individualisé. Au vu de ces données scientifiques, un nouvel atelier hebdomadaire a été créé, combinant remise en forme et nutrition, mené auprès de 2 groupes générés (un groupe exclusif de femmes et un groupe exclusif d'hommes), en alternance par notre diététicienne et notre coach sportif, selon un programme prédéfini de 16 semaines. Cette scission permet d'instaurer un environnement favorable (confiance, diminution de la peur du jugement, libre expression de la parole et du vécu parfois intime) et de différencier les objectifs d'accomplissement sportif (performance, maîtrise, esthétique...) par la mise en place d'exercices adaptés (force explosive/endurance/volume musculaire...) selon les zones corporelles à développer. Cet atelier novateur permet notamment de travailler la confiance en soi, l'activation physique et comportementale, la resocialisation, le « lâcher-prise », la remédiation cognitive, la psychoéducation et la reprise motivationnelle et hédonique.

Matériels et méthode

Afin d'évaluer les bénéfices de cette nouvelle activité combinée, nous proposons aux patients de compléter un questionnaire de qualité de vie et un questionnaire de connaissances autour de l'alimentation en début et fin de cycle ainsi qu'un recueil de constantes (Poids/Taille/Périmètre abdominal/TA). Les questionnaires et les données recueillis en début et en fin de cycle seront analysés et comparés.

Résultats anticipés

Notre objectif est une meilleure connaissance de soi, une mise en action qui se pérennise et une sensibilisation à l'amélioration de la santé par l'alimentation et l'activité physique. Ce cycle d'activités a débuté le 12 février 2024. Chaque patient va bénéficier de 8 séances d'activité physique et de 8 séances de psycho nutrition sur une période totale de 4 mois. Les activités de groupe permettent un renforcement motivationnel comparativement à l'activité solitaire et le cycle de 4 mois favorisera la mise en place d'une routine qui pourra être maintenue en autonomie à l'extérieur. Chaque patient apprend à s'auto évaluer et à s'auto observer, ce qui peut renforcer l'adhésion aux soins, l'alliance aux soignants et l'engagement dans une décision médicale partagée.

Discussion

Le groupe généré permet d'instaurer un environnement et un climat motivationnel favorables et de différencier les objectifs d'accomplissement sportif par la mise en place d'exercices adaptés selon les zones corporelles à développer. Cet atelier combiné devrait favoriser la reprise d'une activité physique et une prise de conscience de l'importance de l'alimentation dans un cadre motivant, facilitateur et innovant.

Conclusion

Toutes les études scientifiques confirment aujourd'hui l'efficacité de l'APA et d'une alimentation adaptée et nos autorités de santé nous recommandent de les intégrer aux soins de nos patients. Leur mise en œuvre en HDJ est essentielle et devrait faciliter l'atteinte des objectifs thérapeutiques pour ces patients fragiles insuffisamment améliorés par les soins classiques.



Références

- (1) Philippot, A., Grogna, D., Dubois, V., Regniers, J., Beine, A., & Bleyenheuft, Y. (2022). Activité physique et dépression. *Medi-sphère*, 717, 27.
- (2) Achour, Y., Mallet, J., Korchia, T., Padovani, R., Dubreucq, J., Boyer, L., & Fond, G. (2022, September). Développer la psychonutrition dans la pratique clinique psychiatrique. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* (Vol. 180, No. 7, pp. 674-676). Elsevier Masson.