

# L'action « Activité Physique Adaptée »

## Synthèse de l'évaluation de l'action menée dans 7 établissements spécialisés en addictologie de Bretagne

Octobre 2021

### SYNTHÈSE ET PERSPECTIVES

#### Un bilan de l'action globalement très positif ...

L'action APA rencontre un fort engouement à la fois de la part des soignants mais aussi de celle des patients. Les ateliers d'activités physiques font **partie intégrante de la prise en charge médicale**, au même titre que d'autres activités pouvant être mises en place au sein des structures. Les équipes soignantes interrogées sont convaincues de son intérêt thérapeutique. L'APA permet notamment **une meilleure alliance thérapeutique** dans la mesure où la communication est facilitée entre le patient et le thérapeute, grâce à **un lien de confiance** qui est restauré et où le soignant peut voir évoluer le patient dans un autre contexte que le cadre médical.

De la même façon, les patients expriment **un niveau de satisfaction très élevé**. Ils retrouvent une **hygiène de vie** globalement plus saine grâce au nouveau rythme de vie que l'activité APA implique, à une baisse du niveau de sédentarité, à une meilleure qualité de **sommeil** et à **l'amélioration de leur état de santé physique et psychique**. Leur **estime de soi** s'est nettement améliorée, notamment grâce au fait que l'activité est réalisée en groupe.

**La vie sociale** des patients s'est également développée avec les séances d'activité physique et des liens entre patients se sont spontanément créés. En somme, les effets bénéfiques sont nombreux et se font particulièrement ressentir chez les patients les plus vulnérables.

### Introduction

Le plan régional Sport-Santé-Bien-être (SSBE 2018-2022) coordonné par l'Agence Régionale de Santé de Bretagne vise à développer le recours aux activités physiques adaptées (APA) comme outil de santé. Les personnes présentant des conduites addictives font partie du public ciblé par les actions APA. En 2020, 7 établissements bretons spécialisés en addictologie ont bénéficié d'un financement pour développer l'APA.

Cette synthèse restitue les principaux résultats d'une évaluation réalisée en 2021 auprès de ces structures visant à fournir des éléments de bilan et de réflexion sur les conditions de poursuite et d'extension de ce projet. Les résultats reposent sur deux enquêtes recueillant à la fois le point de vue des professionnels soignants et celui des patients.

### Méthodologie

#### L'enquête qualitative auprès des soignants

Une enquête qualitative a été réalisée auprès d'un panel de professionnels engagés dans l'action APA et intervenant dans un des 7 établissements identifiés comme ayant mis en œuvre l'action en 2020-2021. Au total, **8 entretiens de type directif ont été réalisés**.

#### ... mais des résultats à relativiser

Néanmoins, ces résultats sont à relativiser dans la mesure où d'autres types de soins sont mis en place en parallèle de l'atelier APA pour améliorer le niveau de bien-être des patients. De plus, les évolutions constatées reposent sur l'auto-déclaration d'un petit échantillon de patients volontaires pour participer à l'étude, elles comportent leur part de subjectivité et ne sont pas issues d'une mesure objective.

De plus, du fait du mode d'accès aux patients via l'intermédiaire des soignants, un **biais de sélection** est potentiellement intervenu dans l'échantillon de patients interrogés. En outre, la situation sanitaire et **les confinements successifs ont interrompu la mise en place de l'action** et ont rendu ainsi l'évaluation de certains aspects plus difficile.

#### Perspectives d'évolution de l'action

- ✓ Garantir plus de régularité en augmentant la fréquence des séances.
- ✓ Organiser des temps de mutualisation entre professionnels afin d'enrichir leur pratique.
- ✓ Maintenir l'accompagnement de l'éducateur sportif par un soignant de la structure.
- ✓ Conserver l'intervention d'un éducateur sportif extérieur à la structure et formé au sport santé.
- ✓ Systématiser l'accompagnement des patients vers les associations sportives dans les étapes de mises en œuvre de l'action.

Ils ont abordé l'implication des patients, l'évolution éventuelle de leur niveau de santé, d'hygiène de vie et de bien-être, leurs relations sociales, l'encadrement sportif et les modalités de poursuite d'une activité physique en dehors du programme APA.

#### L'enquête quantitative auprès des patients bénéficiaires de l'action

Une **enquête quantitative par questionnaire** auprès des patients a ensuite été réalisée. Le questionnaire a été adressé aux patients ayant bénéficié d'au moins une séance d'APA.

D'une durée d'environ **5 minutes**, il se voulait aussi **simple et court** que possible. Organisé en 4 parties il abordait les caractéristiques des répondants, leur implication, l'évolution de leur niveau de santé, d'hygiène de vie et de bien-être, la progression de leur consommation, leur estime de soi, leurs relations sociales, leur satisfaction et l'éventuelle poursuite d'une activité physique en dehors de la structure.

**La passation du questionnaire** a été organisée en lien avec les professionnels des établissements engagés dans l'action. **67 questionnaires complets** ont été enregistrés au total, dont 45 dans une version en ligne et 22 dans une version imprimable, soit un taux de participation moyen de 58%.

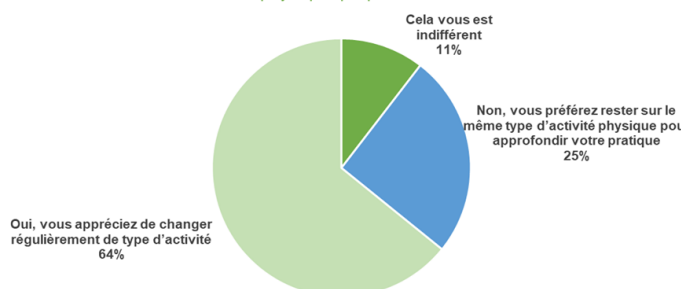
## Des organisations efficaces

### Des aspects organisationnels très variés

Les différentes structures ont adopté **des organisations relativement diverses**. Néanmoins, la plus grande partie des structures a opté pour une **activité multisport** comprenant une grande variété de disciplines sportives : marche, fitness, badminton, etc.

Cette variété est appréciée par les deux-tiers des patients répondants, tandis que 25% d'entre eux préfèrent rester sur le même type d'activité physique afin d'approfondir leur pratique.

Souhaiteriez-vous plus de diversité et de nouveauté dans le type d'activité physique proposé ?



Source : ORS Bretagne- Evaluation de l'action APA – 2021

**L'intensité des séances semble être bien adaptée aux patients** puisque qu'ils sont peu nombreux à les qualifier de « très intenses » (12 %) ou « pas intenses » (24 %).

Les **groupes** constitués comportent entre **5 et 10 patients**. L'éducateur sportif est **régulièrement accompagné d'un soignant** qui réalise l'activité APA au même titre qu'un patient : il ne tient pas le rôle d'encadrement qui est réservé à l'éducateur sportif. Le rôle de l'accompagnant consiste notamment à faire le lien entre l'équipe soignante et l'éducateur sportif. Les nombreux échanges entre soignants et éducateurs sportifs permettent de réajuster, si besoin, l'intensité des séances ou d'adapter la séance selon l'état de santé des patients.

### Un encadrement sportif performant

Le fait que l'éducateur sportif soit **extérieur à la structure** comporte beaucoup de points positifs. Ses liens avec le **tissu associatif du territoire** permettent de **faciliter l'accès** à certaines infrastructures ou matériels, et de **mieux orienter** les patients vers une association sportive pour la poursuite en autonomie d'une activité physique.

De plus, cela permet aux patients d'être « *en dehors des murs* » de la structure et leur offre une **ouverture vers l'extérieur**. Aussi, la relation éducateur sportif-patient apparaît différente de la relation soignant-patient : il y aurait une **proximité plus importante**, notamment grâce à l'emploi du tutoiement.

« *Le cadre est plus fun, ce n'est pas le contexte médical. C'est sur un autre registre. Les costumes ne sont pas les mêmes. Il n'y a pas de blouse blanche* ».

La particularité d'un éducateur sportif extérieur à la structure est qu'il ne connaît pas le « passif » des usagers, il peut ainsi faire abstraction de leur problématique addictive le temps de la séance, ce qui permet aux patients d'être **considérés différemment qu'à travers le prisme de leurs pathologies**.

L'ensemble des soignants ont évoqué spontanément le caractère **convivial** des séances d'activités physiques.

Ce constat est largement confirmé par les réponses des patients qui sont 99 % à penser que « *les séances se caractérisent par une bonne ambiance et de la convivialité* ».

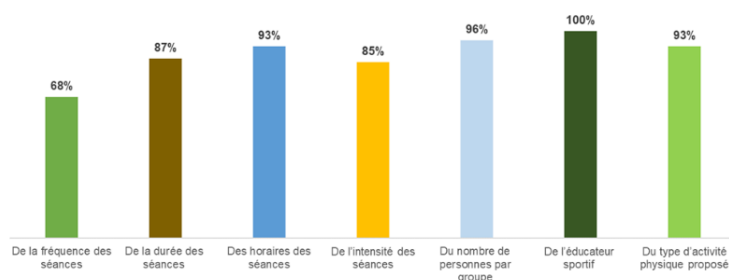
Les patients sont également unanimes (97 %) pour dire qu'ils se sentent à l'aise avec l'éducateur sportif et le taux de satisfaction concernant l'éducateur sportif atteint les 100%.

## Un engouement prononcé pour les séances d'APA

### Un niveau de satisfaction très élevé

96 % des usagers ont déclaré être satisfaits des séances d'APA. En revanche, leur satisfaction est moindre vis-à-vis de la **fréquence des séances**. Sur cet aspect, certains professionnels ont précisé que les effets positifs d'une séance d'activité physique se faisaient ressentir sur 2 ou 3 jours seulement, et que l'idéal, selon eux, serait d'organiser au moins 2 séances par semaine.

Et plus précisément, êtes-vous satisfait ... :

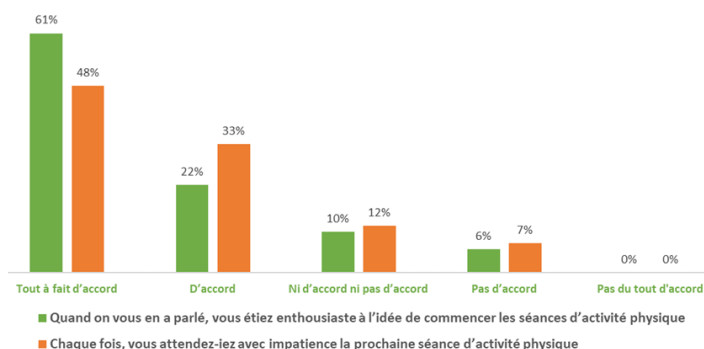


Source : ORS Bretagne- Evaluation de l'action APA – 2021

### Une implication très forte de la part des patients

L'ensemble des soignants interrogés ont décrit un **engouement très fort** de la part des patients pour l'activité APA. D'après eux, les usagers étaient plutôt **actifs et coopérants** pendant les séances d'activités physiques et certains étaient même **force de proposition** pour faire évoluer l'activité APA.

A quel point êtes-vous d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?



Par ailleurs, les soignants affirment que **l'assiduité est assez importante**. Les absences peuvent être dues à des rendez-vous médicaux ou administratifs. De plus, les emplois du temps de certains patients ne sont pas nécessairement compatibles avec les horaires de l'activité APA. Aussi, selon les soignants, **les absences sont souvent liées à leur problématique addictive**.

« *Leur absence est souvent liée au fait que leur maladie prenne le dessus à un moment donné. Ça peut être ponctuel, c'est une maladie qui passe par des phases de bien-être et des phases de rechutes. C'est plus ça le problème, ce n'est pas le fait de ne pas adhérer à l'activité* ».

## L'APA comme outil thérapeutique

### Une meilleure alliance thérapeutique

Selon le personnel soignant, les séances d'activité physique font partie intégrante de la prise en charge médicale, au même titre que les différents ateliers qui peuvent être mis en place au sein de la structure. C'est un moyen pour les soignants de **voir évoluer le patient dans un contexte différent que dans le cadre médical**, et d'observer par exemple son insertion sociale au sein d'un groupe.

Certains soignants profitent du trajet pour se rendre à l'activité pour échanger avec le patient et faire de « l'éducation thérapeutique ». Cela leur permet de changer de posture et ainsi de renforcer le **lien de confiance** avec les patients.

En effet, le fait que les soignants se mettent au même niveau que les patients crée un lien privilégié et de proximité avec le patient.

« Il n'y a pas de soignant ou de soigné on est tous au même niveau. Ça permet de créer un lien de proximité que l'on n'a pas quand on est là en tant qu'intervenant dans un atelier. On n'est pas là en tant que "gardien de prison" ».

« Nous on vient mettre du lien, un lien symbolique bien sûr mais aussi un lien réel car moi quand je grimpe je me fais assurer par un patient, je lui fais confiance et réciproquement, quand il grimpe c'est moi qui l'assure. On travaille en binôme et ça crée une dynamique intéressante puisque ça leur sert de lien de référence, un point d'ancrage dans la clinique pour ces jeunes patients qui sont souvent en déshérence et en absence de suivi ».

Ce lien de proximité permet au patient de mieux **communiquer** avec le soignant, notamment sur les diverses problématiques liées à son état de santé. De plus, il permet à l'équipe soignante d'**appréhender des patients qui sont habituellement difficiles d'approche** au niveau du soin.

Le point de vue des patients semble rejoindre celui des soignants puisque 82 % d'entre eux ont déclaré se sentir plus en confiance avec certains soignants de leur structure, depuis le début du programme.

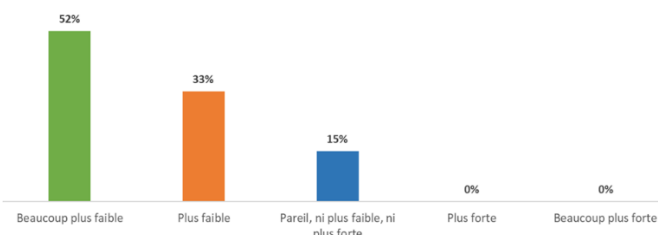
### L'APA, un frein à la consommation

Du point de vue des soignants, l'activité physique est un moyen pour le patient de **se décentrer du produit** et se positionne comme « un frein à la consommation ».

Cette observation est confirmée par 9 patients sur 10, qui considèrent que « Les séances leur permettent de ressentir du plaisir ailleurs que dans l'usage des produits, de penser à autre chose ».

Dans les faits, **85 % des patients ont déclaré une consommation de produits plus faible** depuis qu'ils pratiquent une activité physique.

Depuis que vous pratiquez une activité physique, comment a évolué votre consommation de produits ?



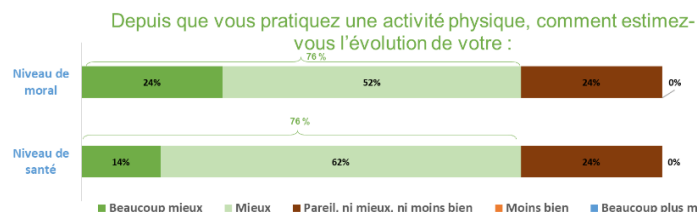
Source : ORS Bretagne- Evaluation de l'action APA – 2021

## Des effets positifs sur le bien-être et l'hygiène de vie

### Un ressenti bénéfique sur le niveau de santé psychique

La grande majorité des soignants s'accordent à dire que les séances d'activité physique procurent des **effets bénéfiques sur le bien-être psychique** des patients.

Ce constat se retrouve dans les réponses des patients puisque près de 80 % estiment une évolution positive de leur niveau de santé et de moral.



Source : ORS Bretagne- Evaluation de l'action APA – 2021

### Un effet sur l'intensité des traitements médicamenteux difficile à objectiver

Concernant les traitements médicamenteux prescrits aux patients, la plupart des soignants affirment qu'il est difficile d'estimer une évolution de leur intensité, dans la mesure où la période de réalisation de l'action est **trop courte pour pouvoir l'évaluer**.

### Un rythme de vie plus sain

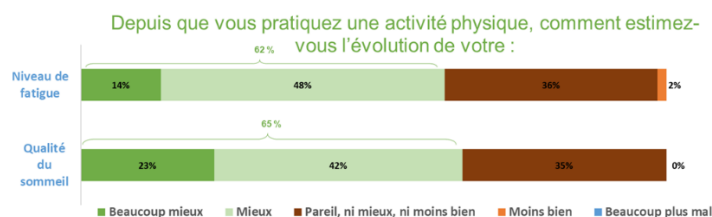
Tous les soignants interrogés ont évoqué le fait que l'activité APA a permis aux patients de reprendre un rythme de vie plus sain. En effet, selon eux, pour beaucoup de patients il s'agit d'une des seules activités régulières dans leur emploi du temps.

« Leur semaine était assez pauvre en termes d'activité. Au moins ils avaient ce rendez-vous-là qui leur permettait de garder le lien autant avec nous qu'avec certains autres patients ».

A ce propos, plus de 80 % des patients ont déclaré que les séances d'activités physiques leur ont permis de reprendre un rythme de vie plus sain.

Concernant le **sommeil**, la plupart des soignants ont le sentiment que la qualité du sommeil des patients s'est améliorée depuis qu'ils pratiquent une activité physique. L'atelier APA permettrait une certaine fatigue physique améliorant la qualité du sommeil.

« Certains avaient complètement inversé leur rythme nyctéméral et là [ils] sont obligés de se lever. Les deux jours avant ils font un peu attention car sinon ils ne vont pas pouvoir venir à l'activité. Sur la reprise de l'activité physique il y en a certains qui dorment mieux, ils nous l'ont dit. Ils reviennent à un rythme nocturne diurne normal ».



Source : ORS Bretagne- Evaluation de l'action APA – 2021

## Des effets sur l'humeur des patients ?

Sur cet aspect, l'avis des soignants diffère. La plupart n'ont pas observé de changements particuliers, qui seraient dus spécifiquement aux séances d'activité physique. Néanmoins, trois d'entre eux ont vu de réels effets positifs sur l'humeur des patients.

« *Énormément. Comme ils savent que le mardi il y a l'activité, dès le dimanche ils se projettent de manière positive ça a un réel effet sur leur humeur* ».

Les patients quant à eux sont nombreux à déclarer une évolution positive sur leur humeur depuis le début du programme APA, soit 77 %.



Source : ORS Bretagne- Evaluation de l'action APA – 2021

## De nouvelles habitudes alimentaires ?

Pour la plupart des structures, il est **difficile de constater** des évolutions sur le mode d'alimentation des patients. Cependant, quelques soignants ont évoqué des évolutions sur **la prise de petit-déjeuner**, la diminution du grignotage ou **le réflexe de s'hydrater** plus régulièrement qu'au démarrage du programme d'activité physique.

Les avis des patients sont très partagés sur ce point : une moitié d'entre eux déclare une amélioration au niveau de leur équilibre alimentaire tandis que l'autre moitié n'a pas constaté d'évolution particulière sur leur mode d'alimentation.

## Une baisse du niveau de sédentarité

La moitié des professionnels interrogés ont observé une évolution du niveau de sédentarité de leurs patients, qui commenceraient selon eux à modifier leur comportement en termes de transport utilisé au quotidien.

Près de la moitié des patients (46%) a évoqué une évolution positive concernant l'activité quotidienne habituelle, depuis qu'ils suivent les séances d'activité physique.

## Une meilleure estime de soi

Tous les soignants s'accordent à dire que leurs patients se caractérisent par une estime de soi déjà détériorée par leur pathologie addictive. Leurs addictions ont impacté leur confiance en eux et ils se sentent souvent incapables de reprendre une activité sportive car se dépenser physiquement leur paraît inaccessible. Finalement, en reprenant une activité sportive, ils sont surpris de leurs propres capacités physiques et regagnent une certaine estime d'eux-mêmes.

« *Les patients ont une meilleure estime d'eux-mêmes. Je le vois au port de tête, au regard qui commence à se lever, ils regardent moins au sol... Ils sont surpris de leurs propres capacités physiques et ça leur redonne confiance* ».

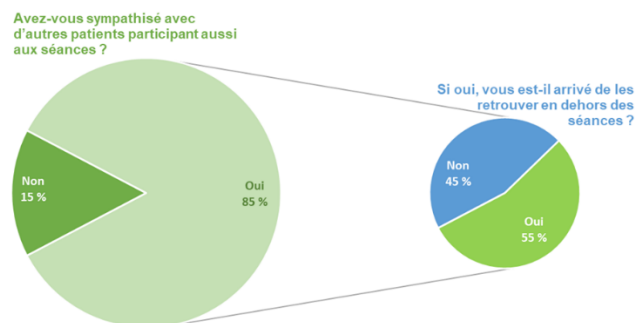
La moitié des patients ont déclaré avoir constaté une évolution positive concernant l'attitude vis-à-vis d'eux-mêmes, depuis qu'ils suivent les séances d'APA.

## Un regain de sociabilités

Selon les soignants interrogés, l'activité physique participe à **lutter contre le repli sur soi particulièrement chez les patients très isolés socialement**, notamment grâce au **sentiment d'appartenance au groupe** procuré par l'activité.

Ce constat est retrouvé dans les réponses des patients : une amélioration pour nouer des contacts se fait surtout ressentir chez les patients qui avaient déjà des difficultés au préalable.

Aussi, la totalité des soignants s'accordent à dire que **les liens entre patients se sont renforcés au fil des séances**. En particulier, les activités réalisées en binôme ont permis de rapprocher les patients entre eux. En plus de recréer une dynamique sociale autour du sport, cela a permis aux patients de trouver **un nouveau sujet de conversation**. C'est l'occasion de discuter entre eux d'autre chose que des produits.



Source : ORS Bretagne- Evaluation de l'action APA – 2021

## Une volonté de poursuivre une activité physique en dehors du programme APA

Les associations sportives ayant été fermées entre octobre 2020 et juin 2021 du fait de la crise sanitaire, il est difficile d'évaluer le nombre de patients qui se seraient inscrits dans une activité physique en autonomie en dehors de la structure. Toutefois, d'après les propos des soignants, les patients semblent globalement avoir **la volonté de poursuivre le sport**.

Selon la majorité des soignants, il est néanmoins **nécessaire de les accompagner** et de les aider à **faire le relai avec une association sportive**, la capacité de prendre l'initiative de faire la démarche étant variable selon les patients. Les soignants expriment le souhait d'accompagner les usagers dans leurs démarches vers ces associations extérieures.

La volonté de poursuivre une activité physique en dehors de la structure recueille un large consensus au sein de la patientèle interrogée.

**85 % des patients expriment la volonté de continuer l'activité physique de manière autonome à la fin du programme.**

**Une minorité de patients (14 %) ne sont pas intéressés** par la poursuite d'une activité physique en dehors du programme APA. Parmi ces derniers, 61 % évoquent **le manque de moyens financiers** comme frein à la poursuite d'une activité physique.

*Nous adressons nos remerciements aux professionnels de santé qui ont répondu aux entretiens et contribué au bon déroulement de l'enquête auprès des patients, ainsi qu'à tous les patients qui ont accepté de participer.*

### Rédaction

Sous la direction du Dr Isabelle TRON, Directrice, ORS Bretagne.  
Sarah Benmarhnia, Chargée d'études, ORS Bretagne.

**Étude réalisée avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé Bretagne**