

Mathilde Plard,
Chercheuse CNRS UMR6590
Présidente LABSPORT



Prise en charge des lombalgies chroniques : expérience locale dans une maison sport santé

journées scientifiques de la SRO
1er avril 2023





1

Les Maisons Sport-Santé

Le LABSPORT en quelques mots



Les constats de santé préalables à la création des Maisons Sport-Santé

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS)

- la sédentarité cause **2 millions de décès/an** dans le monde, et de nombreuses pathologies chroniques.
- l'inactivité physique est la cause de
 - 5 %** des cardiopathies coronariennes,
 - 7 %** du diabète de type 2,
 - 9 %** du cancer du sein
 - 10 %** de cancer du côlon.

Surpoids

1 français sur 3

adultes de + de 18 ans
(Source : Étude ObEpi).



L'inactivité tue **10x plus**
que les accidents de la route
chaque année.



La pratique d'une
activité physique
régulière,
véritable enjeu de
santé publique !

- En prévention primaire
- Et aussi en prévention secondaire et tertiaire

LABSPORT, une association créée en 2016 ...

... reconnue



en janvier 2020

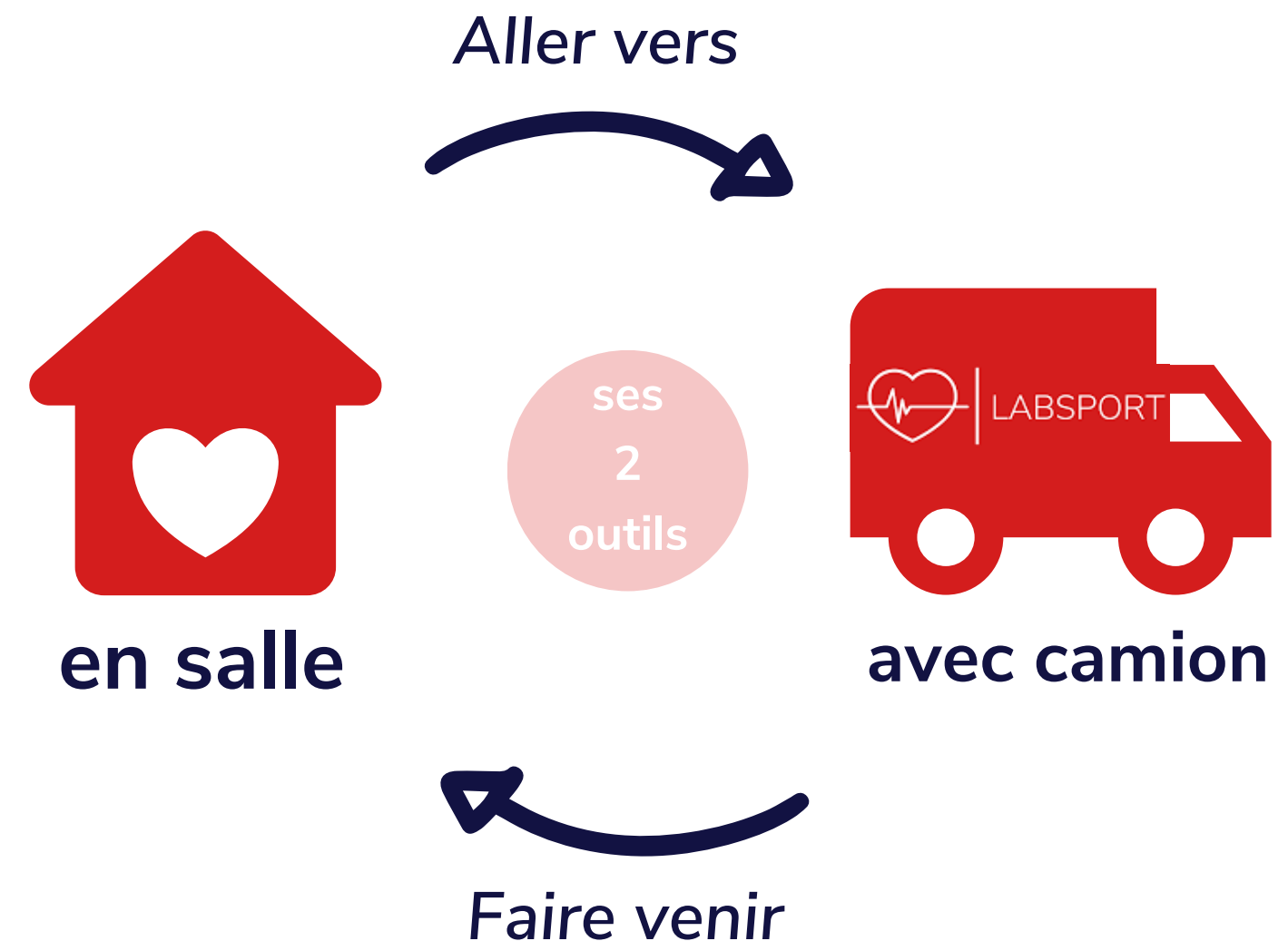
Notre ADN

Sensibiliser les personnes à la santé par l'activité physique et développer un tiers-lieu

SPORT SANTE RECHERCHE

Les bénéficiaires

Les personnes avec pathologie(s), en situation de handicap, de vieillissement, sédentaires...



Missions de l'association



Créer un tiers-lieu



Crédit photo : Be.tiers-lieux

Nos valeurs

-  Sécurité et professionnalisme dans l'encadrement
-  Confiance et bienveillance du collectif
-  Plaisir et joie à prendre soin de soi
-  Convivialité et encouragement dans l'effort

principaux partenaires



implication des acteurs locaux / médico-social & sport

Partenaires médico-social

+ 197 médecins prescripteurs !



Partenaires sportifs

+ de 60 partenaires sportifs





② L'équipe



Pôle administration, coordination et développement



Marie-Cécile LORTEAU

Responsable administratif et financier



Angèle HASSINI

*Chargée de marketing et de
communication - Alternance*



Anais MERIGOUT

*Administratrice d'une structure
sportive - Alternance*

Pôle APA



Léa BELLOC

Coordinatrice



Jean TALBOURDEL



Mathis RIOU



Léa FEUILLET



Robin FRITEAU

Alternant



Thomas MALLEPERTUS



Quentin GUENNEUGUES

Stagiaire

implication bénévole & gouvernance

Le Conseil d'administration



Mathilde PLARD

Présidente
Chercheuse CNRS



Marjolaine BICHET

Vice Présidente
Architecte



Marion DEREZ-PREL

Secrétaire
Médecin



**Claire
GAZEAU**

Vice-secrétaire
Commerciale



Laurence SIGUIER

Trésorière
Psychologue



Frédérique COGNE

Vice-trésorière
Conseillère Création Entreprises



Maryvonne DELAUNAY

Administratrice, Représentante
des usagers de la MSS
Retraitée

**les ami.e.s
du Labsport**

groupe de
marche

**"Imagine LABSPORT",
le Comité des usagers
de la MSS**

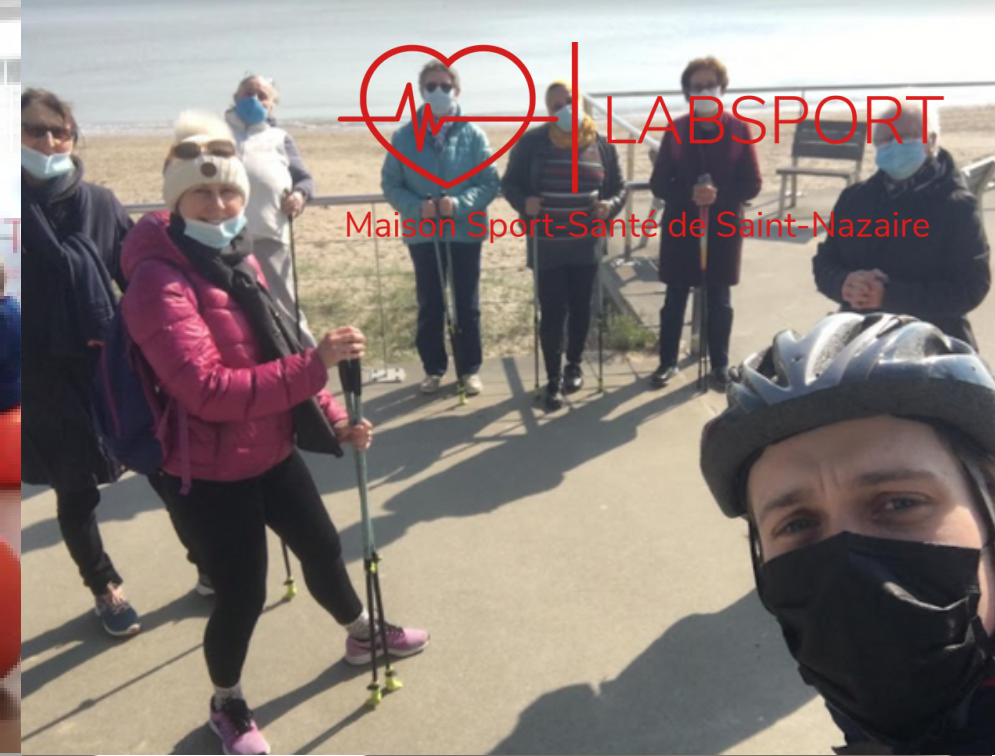
**500 heures de
bénévolat**

**Accueil téléphonique,
permanences lors
d'événements,
développement de
l'association**



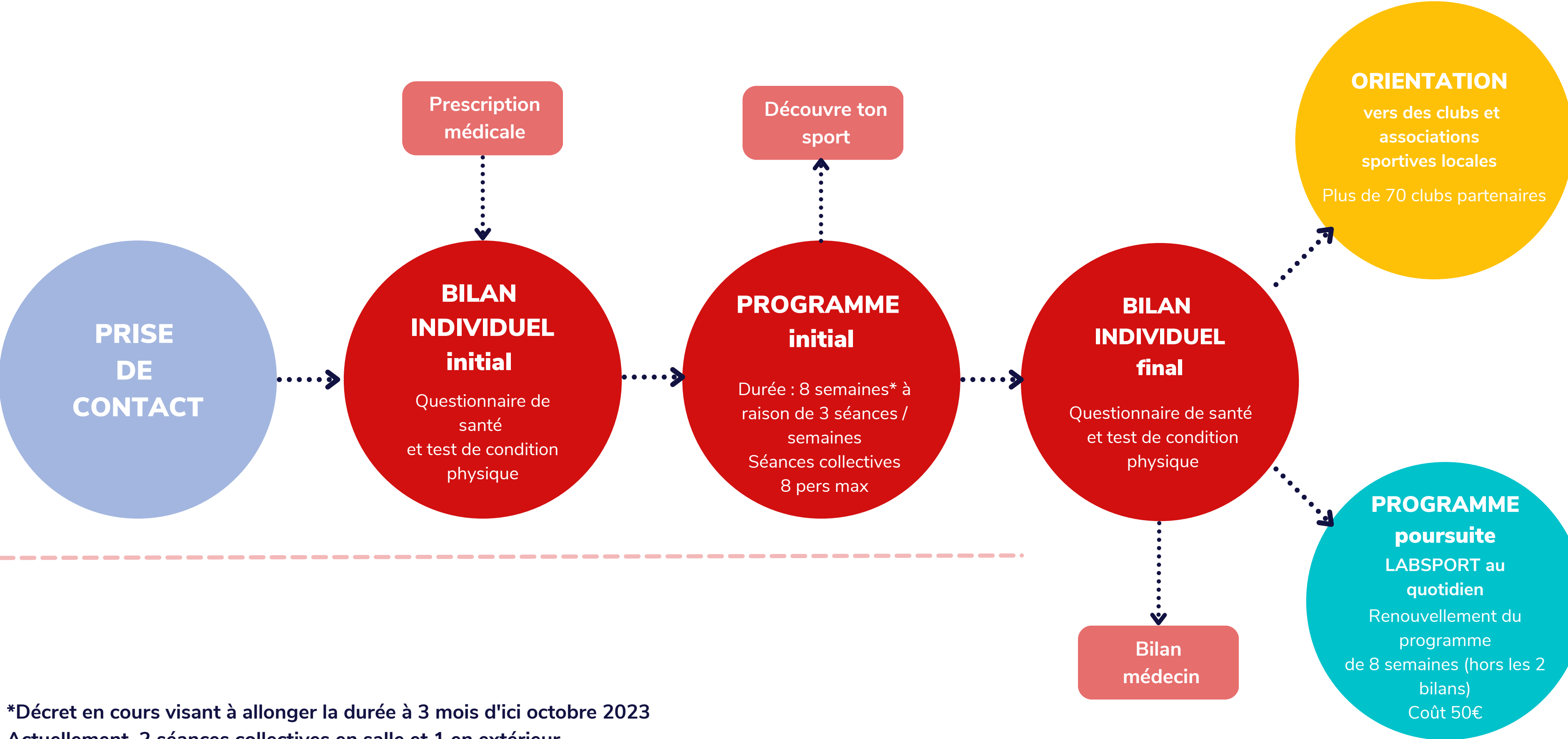
③ Le programme





LA SALLE

programme initial



*Décret en cours visant à allonger la durée à 3 mois d'ici octobre 2023
Actuellement, 2 séances collectives en salle et 1 en extérieur.

Les tarifs

Le montant est calculé à partir de la formule suivante : (**revenu fiscal de référence / nombre de parts fiscales**) / 12

TARIF N°1

Quotient familial mensuel
<1000€

10€ d'adhésion à l'association
+
40€ le programme
(5€/semaine)

TARIF N°2

Quotient familial mensuel
1001€ à 1500€

20€ d'adhésion à l'association
+
80€ le programme
(10€/semaine)

TARIF N°3

Quotient familial mensuel
1501€ à 2000€

30€ d'adhésion à l'association
+
120€ le programme
(15€/semaine)

TARIF N°4

Quotient familial mensuel
>2001€

40€ d'adhésion à l'association
+
160€ le programme
(20€/semaine)

PAS DE PRISE EN CHARGE PAR LA SÉCURITÉ SOCIALE À CE JOUR

PRISE EN CHARGE DU SPORT SUR ORDONNANCE PAR CERTAINES MUTUELLES ET SOUVENT SOUS CONDITION (ALD ...)

Chiffres clés 2022



**+45 nouveaux médecins
prescripteurs**

prévisions pour 2023 : 600

40h de séances hebdomadaires
35 bilans individuels par semaine en moyenne
1084 heures de bilans
1364 heures de séances d'APA
64 heures en QPV Ouest de Saint-Nazaire



4 Évaluation du programme



Mise en place d'indicateurs à l'issu des bilans



Estime de soi

Méthode utilisée : Echelle d'Estime de Soi de Rosenberg



Force de préhension et des membres inférieurs

Méthode utilisée : Handgrip Test et 30 Seconds To Stand Test



Anxiété Dépression

Méthode utilisée : HAD
(échelle d'anxiété et de dépression)



Equilibre

Méthode utilisée : Test unipodal
et Time Up and Go



Vitesse et endurance à la marche

Méthode utilisée : TM6



Souplesse du tronc et des membres inférieurs

Méthode utilisée : Test unipodal
et Time Up and Go

Etude sur une population atteinte de lombalgie chronique Janvier 2022 - Juillet 2022



Le Labsport a accompagné 402 personnes souffrant de pathologies rhumatologiques.



ZOOM SUR 10 PERSONNES SOUFFRANT DE LOMBALGIES CHRONIQUES :

- âge moyen : 55 ans (35 - 72 ans)
- 8 femmes / 2 hommes
- 1 personne souffrant de plusieurs pathologies
- IMC moyen : supérieur à 27
- personnes à haut niveau de kinésiophobie (score supérieur à 43)
- douleur moyenne évaluée à 5/10 (eva)

Etude sur une population atteinte de lombalgie chronique Janvier 2022 - Juillet 2022



ACTIVITÉS RÉALISÉES :

RENFORCEMENT MUSCULAIRE (8 SÉANCES) : AMÉLIORER LA FORCE MUSCULAIRE

STRETCHING (8 SÉANCES) : AUGMENTER LA MOBILITÉ ARTICULAIRE ET LA SOUPLESSE

MARCHE NORDIQUE (8 SÉANCES) : AMÉLIORER L'ENDURENCE À LA MARCHE



MUSCLES SOLICITÉS :

MUSCLES PARAVERTÉBRAUX

MUSCLE TRAPÈZE

CARRÉ DES LOMBES

PSOAS

ISQUIAUX JAMBIERS ET QUADRICEPS

ABDOMINAUX

Etude sur une population atteinte de lombalgie chronique Janvier 2022 - Juillet 2022

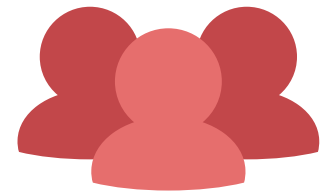


Evolution sur 8 semaines / 24 séances :

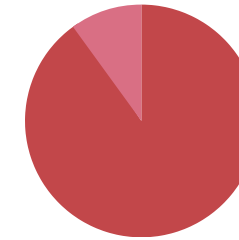
- + 22% d'endurance des muscles paravertébraux**
- + 14% de souplesse de la chaîne musculaire postérieure**
- + 21% de force des membres inférieurs**
- + 15% d'endurance à la marche**
- + 29,8% de la perception de sa santé**
- 10% d'anxiété et de dépression**
- 9,7% de kinésiophobie (peur du mouvement)**

Trajectoire des usagers après le programme de 8 semaines

Enquête à M+6

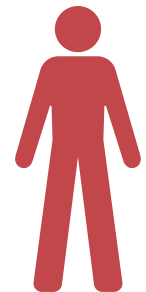
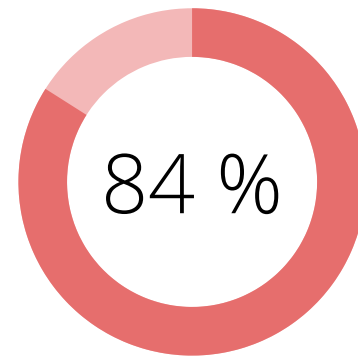


92 personnes interrogées



**90% recommandent le
LABSPORT à leurs proches**

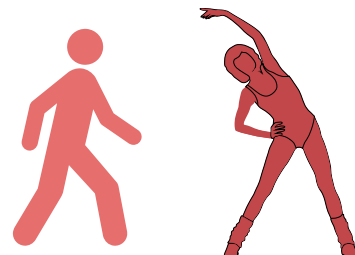
**Pourcentage de personnes qui
poursuivent l'activité physique**



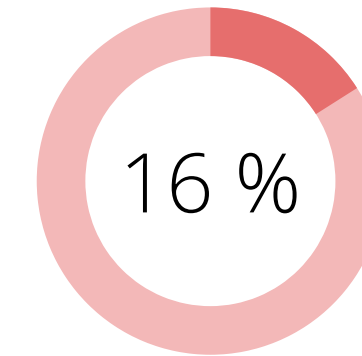
**57 personnes pratiquent
en autonomie**



**La marche et le
renforcement musculaire
sont les activités les plus
représentées**



**Pourcentage de personnes qui ne
pratiquent plus d'activité physique**



**Problème de santé et
contraintes professionnelles**

RECHERCHE



Collaboration de recherche avec le CNRS

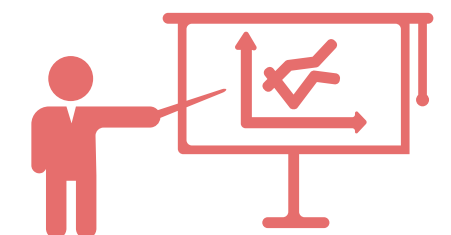
développer une méthode d'évaluation rigoureuse pour qualifier l'impact du programme d'APA offert au LABSPORT sur des indicateurs de la santé (dir. Plard)

Études mixtes sur les effets d'un programme en activité physique adaptée sur la santé. Des mesures d'impacts exploratoires sur la qualité de vie et l'estime de soi.

Recherche interventionnelle dans une Maison Sport-Santé

Valorisation des actions

articles dans des revues à comité de lecture
communication dans des colloques et conférences



RECHERCHE



Chantiers de recherches

explorer finement les impacts, on sait que le programme a des effets positifs sur la santé mentales, reste à étudier leurs origines.

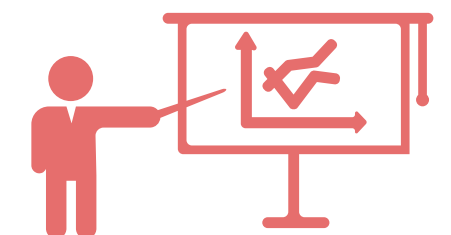
- > la participation au programme & la dimension de bien-être social
- > le renforcement du sentiment d'efficacité personnelle
- > axe de recherche sur la prise en charge des douleurs chroniques, l'APA
- > intégrer ces éléments au programme, notamment en développant des outils pour impacter le sentiment d'efficacité personnelle.

en complément de la relation CNRS-LABSPORT, volonté de déployer de nouveaux partenariats scientifiques pour d'autres études

// APPELÀ COLLABORATION

TO (groupe contrôle) pour consolider les résultats analyse

Comité éthique / validation



La Maison du Mouvement

Réhabilitation de l'ancienne Chapelle de l'hôpital Saint-Nazaire

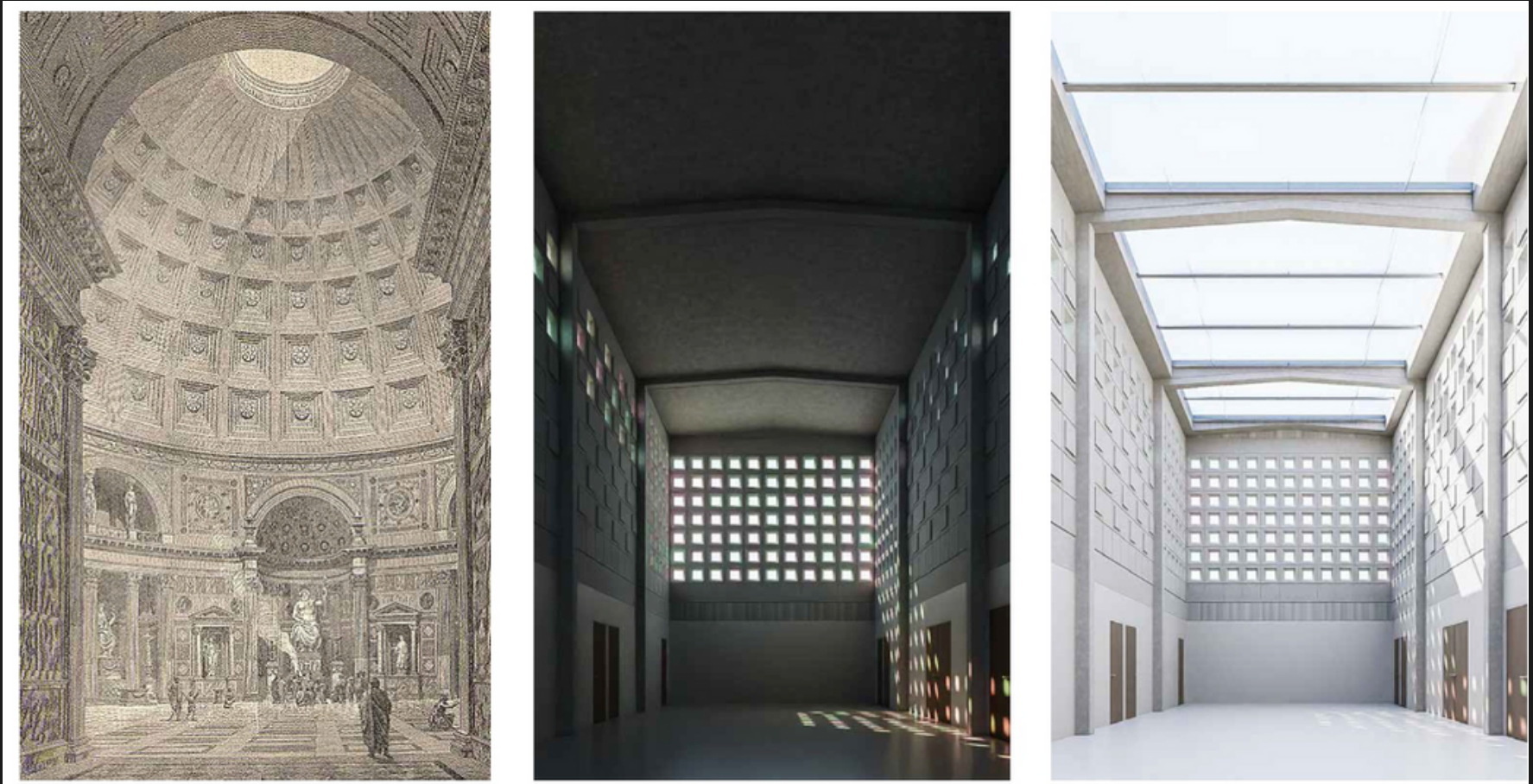
Environnement unique de recherche-intervention

Premier Tiers Lieu
Sport Santé Recherche



RECHERCHE INTERVENTION
EN ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE

INTERVENTION EN
PROMOTION DE LA SANTÉ



TRANSFERT DES
CONNAISSANCES

CONCEPTION & VALIDATION DE
PROGRAMME ADAPTÉ