
L'activité physique adaptée pour soulager les symptômes de l'endométriose ? Le programme CRESCENDO

Géraldine Escriva-Boulley*¹, Charles-André Philip , Lionel Lenôtre , Sophie Warembourg , Tracy Milane¹, Marie-Anne Jean , and Faller Emilie²

¹Laboratoire Interuniversitaire des Sciences de l'Éducation et de la Communication – Université de Haute-Alsace (UHA) Mulhouse - Colmar – France

²CHU Strasbourg – CHU Strasbourg – France

Résumé

Résumé de la présentation

L'activité physique adaptée pour soulager les symptômes de l'endométriose ? Le programme CRESCENDO

L'endométriose est une maladie chronique qui touche 200 millions de femmes dans le monde, dont les symptômes les plus courants sont la douleur et la fatigue. Cette maladie a un impact sur toutes les sphères de la vie. Les effets bénéfiques de l'activité physique adaptée (APA) sur les maladies chroniques ont été démontrés, mais il n'existe que peu d'études dans le contexte de l'endométriose. Les études interrogeant le lien entre l'AP et les symptômes de l'endométriose montrent des résultats inconsistants (Tennfjord, et al. 2021) et, à notre connaissance, aucune étude n'a investigué les effets d'un programme d'APA. Des essais contrôlés randomisés (ECR) sont nécessaires pour tester les effets de l'APA sur les symptômes de l'endométriose. C'est l'objectif du programme CRESCENDO.

Le programme principal a été précédé d'une étude pilote de 3 mois qui a permis à 6 participantes de tester différents types d'APA à différentes intensités. Suite à la première étude, une étude multicentrique contrôlée randomisée a été proposée. Il s'agissait de recruter 200 personnes atteintes d'endométriose et de les répartir dans 4 groupes pour réaliser un programme de 6 mois : (1) groupe contrôle, (2) groupe APA en visioconférence, (3) groupe APA et séances d'éducation sur l'endométriose en visioconférence et (4) groupe séances d'éducation en visioconférence. Les variables d'intérêt sont la qualité de vie, la douleur, la fatigue, le niveau d'activité physique et différentes variables psychosociales (pour le protocole, Escriva-Boulley et al., 2023).

Les résultats de l'étude pilote ont montré que l'APA a permis une amélioration de la perception de la douleur et n'était pas délétère pour les personnes atteintes d'endométriose mais qu'1 ou 2 séances hebdomadaires pendant 3 mois étaient insuffisantes. Pour l'étude principale, les résultats préliminaires issus des ANOVA à mesures répétées ont montré que les participantes des 2 groupes APA ont augmenté significativement le temps total d'AP hebdomadaire (effet d'interaction temps x groupe $F(3 ; 51) = 2.940$; $p = .043$). La douleur

*Intervenant

ressentie au cours des 7 derniers jours, ainsi que lors des crises d'endométriose, diminue dans tous les groupes après le programme (effet principal du temps $F(1 ; 51) = 6.820$; $p = .012$ et effet principal du temps $F(1 ; 51) = 4.496$; $p = .039$ respectivement). La fatigue ressentie au cours des 7 derniers jours, diminue significativement dans les groupes d'interventions (effet principal du temps $F(1 ; 51) = 8.609$, effet d'interaction temps x groupe $F(3 ; 51) = 4.805$; $p = .005$). L'amélioration de la qualité de vie n'est pas significative.

L'APA semble une solution complémentaire intéressante à intégrer dans les parcours de soin des personnes atteintes d'endométriose. Le recrutement pour l'étude principale se poursuit et les résultats mis à jour seront présentés lors du symposium.

Références

- Escriva-Boulley, G., Philip, C. A., Warembourg, S., Lenotre, L., Flore, P., Faure, P., ... & Chalabaev, A. (2023). Effects of a physical activity and endometriosis-based education program delivered by videoconference on endometriosis symptoms: the CRESCENDO program (inCREase physical Exercise and Sport to Combat ENDOmetriosis) protocol study. *Trials*, *24*(1), 759.
- Tennfjord, M. K., Gabrielsen, R., & Tellum, T. (2021). Effect of physical activity and exercise on endometriosis-associated symptoms: a systematic review. *BMC women's health*, *21*, 1-10.