
Acceptabilité et faisabilité d'un programme d'Activité Physique Adaptée visant l'amélioration de la santé pelvienne

Marie-Anne Jean^{*1}, Géraldine Escriva-Boulley^{2,3}, and Maria Popa-Roch³

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

²Laboratoire Activités Physiques et Sportives et processus PSYchologiques : recherches sur les Vulnérabilités - Université de Nîmes – Nîmes Université – France

³Laboratoire Interuniversitaire des Sciences de l'Éducation et de la Communication – université de Strasbourg, Université de Haute-Alsace (UHA) Mulhouse - Colmar, Université de Lorraine – France

Résumé

5.35 millions, c'est le nombre de femmes atteintes d'incontinence urinaire (IU) en France (Bedretdinova et al., 2016). Les troubles du plancher pelvien (TPP) comme l'IU sont associés à une qualité de vie dégradée, à une détresse psychosociale et émotionnelle (Rodríguez-Almagro et al., 2024). Bien que la rééducation périnéale soit efficace pour traiter les symptômes, le recours au soin reste faible (Pedersen et al., 2018). Ainsi, l'Activité Physique (AP) tend à se présenter comme une alternative plus accessible mais la littérature est inconsistante : certaines études montrent que l'AP légère à modérée améliore les TPP, tandis que la sédentarité et l'AP intense les favorisent (Bø & Nygaard, 2020). Bien que des interventions d'AP centrées sur le plancher pelvien améliorent certains TPP aussi efficacement que le renforcement des muscles de ce dernier (Dimli et al., 2024; Huang et al., 2019; Kannan et al., 2022), aucune étude sur les effets de l'Activité Physique Adaptée (APA) n'a été menée, à notre connaissance.

L'objectif de cette étude est d'évaluer l'acceptabilité et la faisabilité d'un programme d'APA visant à promouvoir la santé pelvienne.

Méthode

Programme

La communication sur le programme a été réalisée début 2025. Le programme de 7 semaines (entre février et avril 2025) comprenait une séance d'APA hebdomadaire de renforcement global et abdomino-pelvien, d'exercices de respiration, d'équilibre, et de souplesse avec des instructions pour l'engagement du périnée et du transverse. Une progression et des aménagements des exercices ont été prévus. Une garde d'enfants en même temps que les séances était assurée.

Étude de faisabilité/acceptabilité

*Intervenant

Des entretiens semi-directifs individuels ont été réalisés. Les questions portaient sur la perception générale, l'organisation, la pertinence et l'intérêt des séances. Les données permettaient d'évaluer la faisabilité et l'acceptabilité du programme. Après transcription, une analyse thématique avec Nvivo sera effectuée par deux chercheurs.

Résultats

Sur 18 femmes ayant assisté au moins à une séance, 10 ont accepté de participer à l'entretien (Mâge = 51,8 ans). Elles ont réalisé en moyenne 3,6 séances (1-6) et avaient en moyenne 1 enfant. Les entretiens ont été menés en avril 2025. Les transcriptions sont en cours, l'analyse des verbatims permettra d'obtenir des résultats sur l'acceptabilité.

Perspectives

Les résultats aideront à mieux comprendre le rôle d'un programme d'APA pour les TPP. Le principal frein concernant la faisabilité a été le recrutement malgré l'engagement des partenaires et la régularité des participantes. Cette étude s'inscrit dans le cadre d'un travail doctoral visant à explorer les variables bio-psycho-sociales en lien avec le recours au soin et le rôle de l'APA dans les TPP.

Références

- Bedretdinova, D., Fritel, X., Panjo, H., & Ringa, V. (2016). Prevalence of Female Urinary Incontinence in the General Population According to Different Definitions and Study Designs. *European Urology*, *69*(2), 256-264. <https://doi.org/10.1016/j.eururo.2015.07.043>
- Bø, K., & Nygaard, I. E. (2020). Is Physical Activity Good or Bad for the Female Pelvic Floor? A Narrative Review. *Sports Medicine*, *50*(3), 471-484. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01243-1>
- Dimli, B. O., Mutlu, E. K., Altac, D. S., & Taskiran, H. (2024). Comparison of the effects of pelvic floor muscle training and modified pilates exercises in elderly women with stress urinary incontinence: A randomized clinical trial. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, *300*, 327-336. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2024.07.033>
- Huang, A. J., Chesney, M., Lisha, N., Vittinghoff, E., Schembri, M., Pawlowsky, S., Hsu, A., & Subak, L. (2019). A group-based yoga program for urinary incontinence in ambulatory women: Feasibility, tolerability, and change in incontinence frequency over 3 months in a single-center randomized trial. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, *220*(1), 87.e1-87.e13. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2018.10.031>
- Kannan, P., Hsu, W. H., Suen, W. T., Chan, L. M., Assor, A., & Ho, C. M. (2022). Yoga and Pilates compared to pelvic floor muscle training for urinary incontinence in elderly women: A randomised controlled pilot trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *46*, 101502. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101502>
- Pedersen, L. S., Lose, G., Høybye, M., & ... (2018). Predictors and reasons for help-seeking behavior among women with urinary incontinence. *International ...*, *Query date: 2024-02-05 15:38:07*. <https://doi.org/10.1007/s00192-017-3434-0>
- Rodríguez-Almagro, J., Hernández Martínez, A., Martínez-Vázquez, S., Peinado Molina, R. A., Bermejo-Cantarero, A., & Martínez-Galiano, J. M. (2024). A Qualitative Exploration of the Perceptions of Women Living with Pelvic Floor Disorders and Factors Related to Quality of Life. *Journal of Clinical Medicine*, *13*(7), Article 7. <https://doi.org/10.3390/jcm13071896>