

Expérience et ressenti des patients atteints d'un myélome multiple sur « Le Moov », un programme digital de sensibilisation aux bénéfices de l'Activité Physique Adaptée

Dr Cécile Sonntag¹, Bernard Delcour², Guillaume Harel³, Lucie Puron⁴, Marine Deslandes⁴, Bilal Benchenioui⁴, Quentin Dubrocq⁴

1. Hématologue, ICANS, Institut de Cancérologie Strasbourg Europe ;
2. Administrateur en charge de la conduite de projets, AF3M, Paris, France ;
3. Kiplin, Nantes, France ; 4. Janssen-cilag France, Issy-les-Moulineaux, France

Introduction

Jusqu'à il y a peu, l'activité physique était rarement encouragée auprès des patients atteints de myélome en raison des douleurs et de l'atteinte osseuse présente chez ces patients. Néanmoins, il a été démontré que l'Activité Physique Adaptée (APA) apportait de nombreux effets favorables aux patients atteints de cancer et les progrès thérapeutiques dans le myélome ont permis une nette amélioration de l'état général et des douleurs chez ces patients^{1,2}.

Fort de ces constats, Janssen, en partenariat avec l'AF3M et Kiplin®, a lancé « Le Moov », un programme de sensibilisation aux bénéfices de l'APA, dédié aux patients et à leurs aidants, pour évaluer la faisabilité et l'intérêt d'un programme dédié.

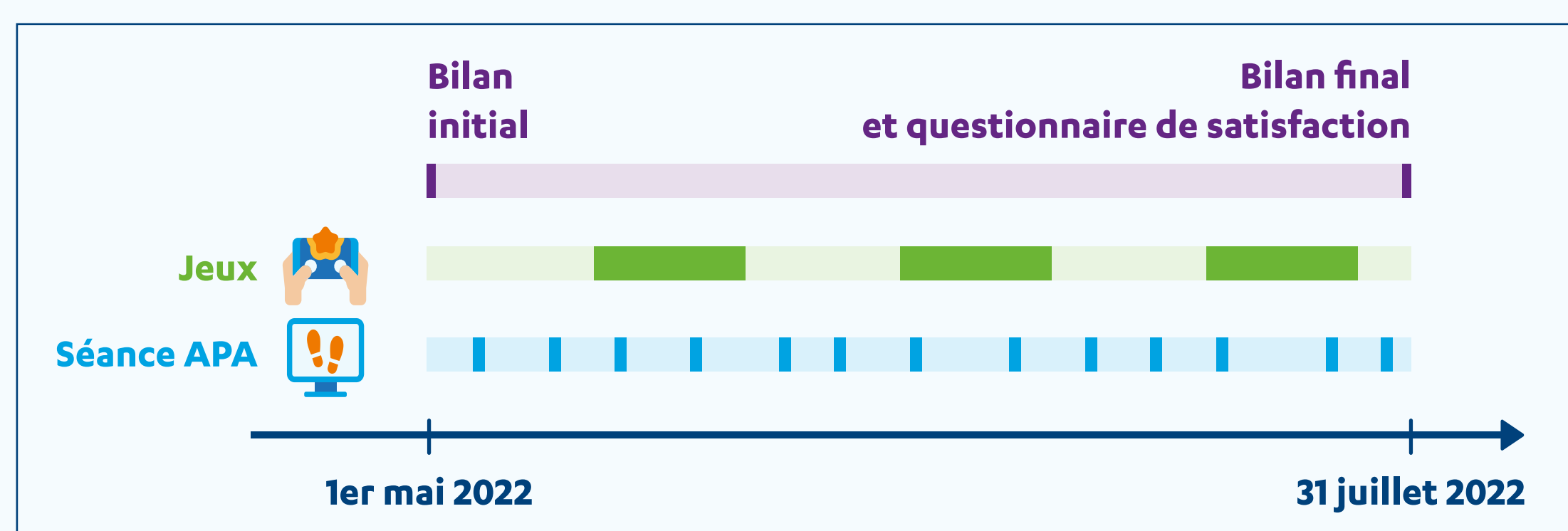
Matériels et méthodes

Le programme « Le Moov » a été lancé en France à titre pilote sur une période de 13 semaines, entre le 1er mai et le 31 juillet 2022. Il a été accessible par tous les patients atteints de myélome multiple et leurs aidants, à partir de l'application Kiplin®. La communication sur l'existence du programme s'est effectuée au moyen de brochures distribuées par les professionnels de santé ainsi que via une newsletter diffusée par l'AF3M.

Il comprenait notamment :

- Un bilan d'évaluation de la condition physique, réalisé en autonomie via l'application Kiplin® au début (bilan initial) et à la fin de programme (bilan final).
- Une séance hebdomadaire d'APA dispensée par un enseignant certifié sous format de webinar (relaxation, respiration, posture).
- Un objectif de pas journaliers à travers des jeux en équipe : un jeu mensuel en équipe avec l'application était proposé pour favoriser la pratique quotidienne de la marche via la ludification.
- La mise à disposition de podcasts pour permettre aux patients de marcher ou se détendre.

Une évaluation de l'expérience et du ressenti des bénéficiaires a été réalisée via un questionnaire de fin de programme.



Conclusion

Les patients atteints de myélome multiple ont pu bénéficier d'une solution dédiée à l'APA grâce au programme « Le Moov ». Ces résultats encouragent à engager en 2023 une expérimentation au sein de plusieurs centres en France.

Enseignement clés et nouveautés pour le programme 2023

- Le téléchargement et l'utilisation d'une solution numérique ne semble pas avoir été un obstacle malgré l'âge moyen relativement élevé des participants > **Ce format digital sera conservé pour 2023.**
- Les patients ont remonté un besoin de plus d'interactions avec l'enseignant APA > **Le format de webinar sera transformé en visio-conférences de 7 patients maximum afin de permettre à un petit groupe de patients d'échanger avec l'enseignant en APA.**
- L'engagement du professionnel de santé semble favoriser l'adhésion du patient > **L'inscription des patients se fera par l'équipe soignante via la prescription d'activité physique.**

SFH 43^e congrès, du 29 au 31 mars 2023

¹Étude APLUSA, réalisée auprès de 442 malades du myélome multiple et 155 proches de malades, par questionnaire auto-administré, du 16 avril au 10 mai 2021.

²INCa. Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer. Des connaissances scientifiques aux repères pratiques. Mars 2017.

Résultats

Inscription et participation au programme

69 participants*
sur 245 inscrits (28 %)

71%
Sont des femmes

65%
Avaient plus de 60 ans

*Participant à au moins 1 élément du programme (jeu et/ou séance d'APA), entre le 1er mai et le 31 juillet 2022

Participation aux séances d'APA

59 participants aux séances d'APA

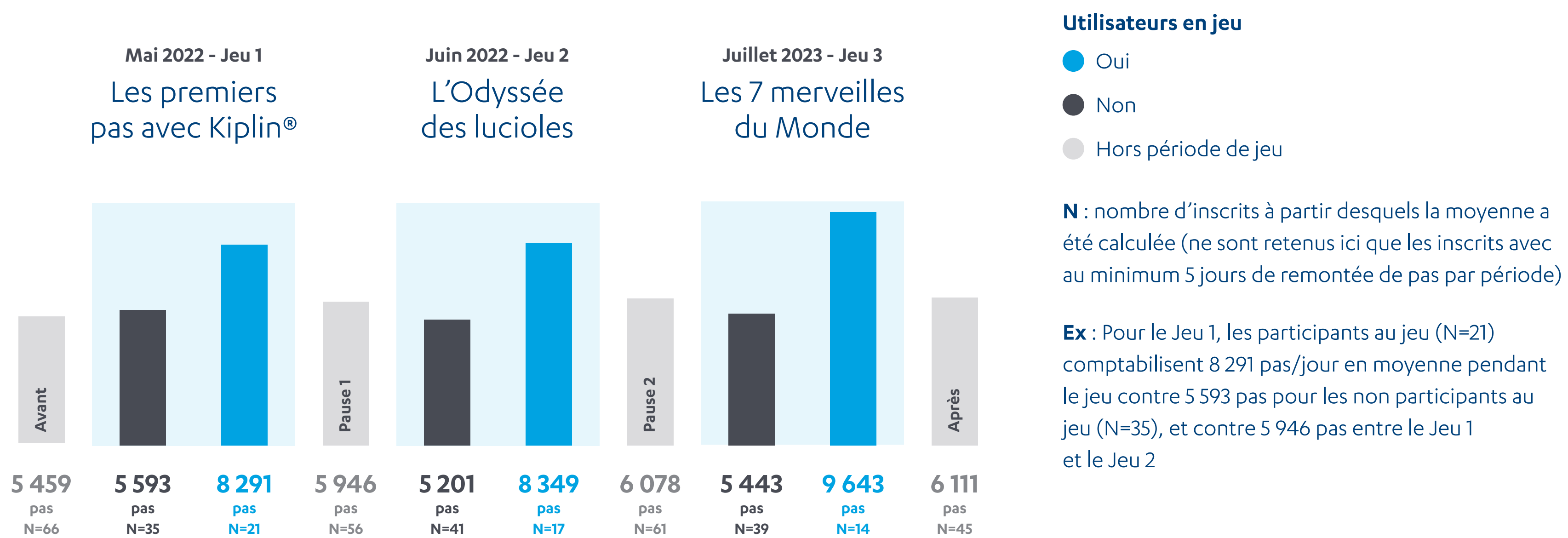
15 participants à au moins 5 séances d'APA

15 participants en moyenne par semaine (hors replay)

24 participants : pic de participation sur une semaine en mai

Évolution de l'activité physique au cours du programme

Évolution du nombre moyen de pas journaliers au cours des jeux

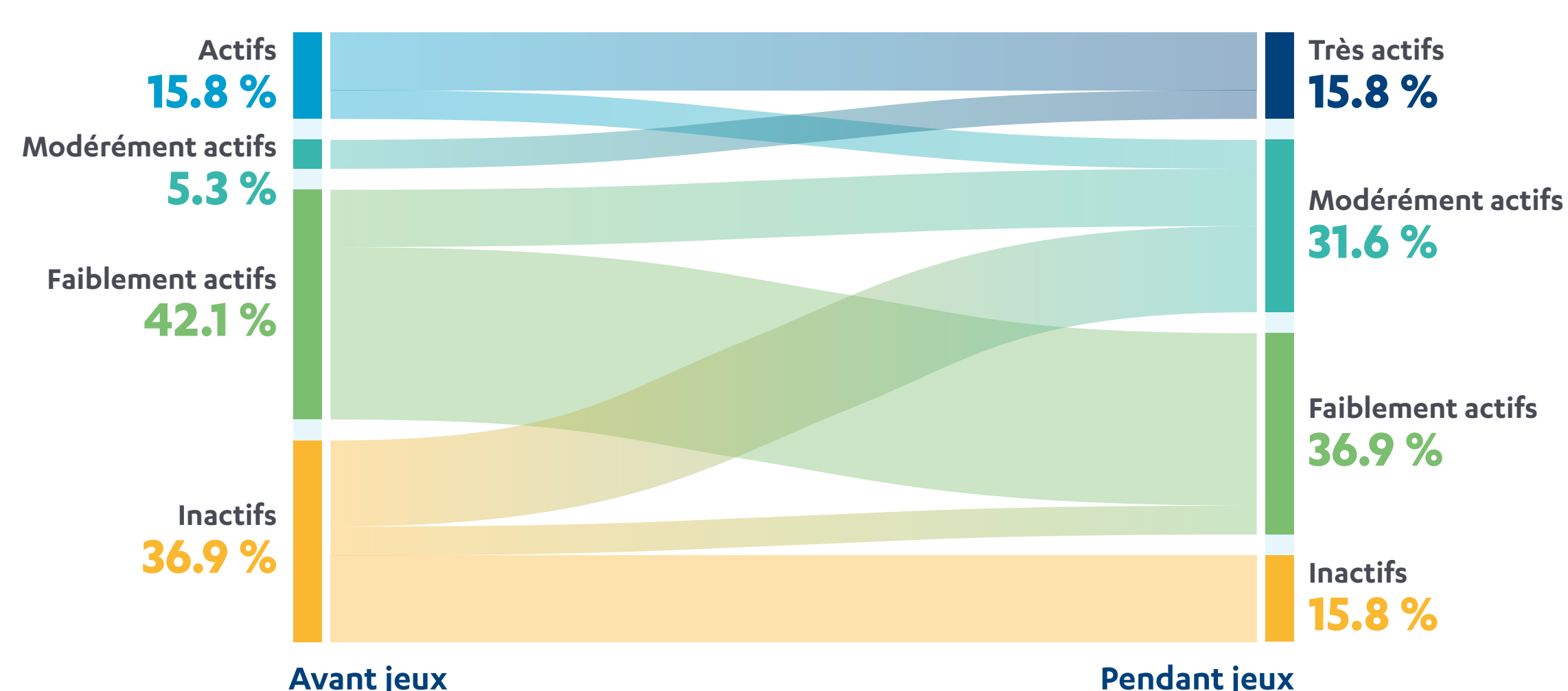


Évolution du nombre de messages au cours des jeux



Une forte interaction établie entre les participants avec plus de 700 messages envoyés.

Évolution de l'activité physique*



37 % étaient considérés comme **inactifs** initialement, dont 5 % sont devenus **faiblement actifs** et 16 % **modérément actifs** pendant les phases de jeux.

Très actif : ≥ 12 500 pas/jour
Actifs : 10 000 à 12 500 pas/jour
Modérément actifs : 7 500 à 10 000 pas/jour
Faiblement actifs : 5 000 à 7 500 pas/jour
Inactifs : < 5 000 pas/jour

*Estimé sur les inscrits avec au minimum 5 jours de remontée de pas par période avant et pendant les jeux.

Retour d'expérience utilisateur (N=39)

Impact très positif sur les utilisateurs



L'avis des utilisateurs sur la qualité du programme



« Bravo aux deux coaches, très agréables, à l'écoute et motivantes. Le format tant au niveau de la durée que du nombre de participants est top. Merci »

« Rdv des activités physique en visio, très bien, très doux pour correspondre à tout le monde. Les jeux incitent à marcher. Cela coupe de l'isolement social, et c'est bien pour les sauvages comme moi ! La fréquence est bien, selon moi. Ne pas faire plus. Les intervenantes sont formidables. [...] »

« Les jeux sont motivants et permettent d'être en relation avec d'autres malades. [...] »