

# Modification de la condition physique et psychique, et des habitudes de vie, de patients VIH inclus dans un programme d'APA

Philippe Sosner, MD Cardiologie, PhD STAPS  
Aurélien Lasserre, EAPA, MSc STAPS

# Introduction

- L'infection VIH est une pathologie chronique qui concerne 35,3 millions de personnes en 2012 dans le monde, 150 000 personnes en France
- La pratique régulière d'une activité physique, chez tout individu affecté d'une pathologie chronique, apporte un bénéfice en termes de condition physique et de bien-être, sous réserve que celle-ci s'inscrive dans une modification durable de ses habitudes de vie
- Notre objectif était d'évaluer les effets sur la condition physique et psychique et les habitudes de vie d'un programme d'activité physique adaptée (APA), thérapeutique non médicamenteuse reconnue, chez des patients affectés d'une infection VIH

# Méthodes

- De 2015 à 2016, 30 patients nous ont été adressés via le programme d'éducation thérapeutique (ETP) des services de Médecine Infectieuse de l'AP-HP (St-Antoine, Hôtel-Dieu), pour réaliser un programme d'APA supervisé.

	Participants (n=30)
Age (ans)	48,5 ± 9,6 [26 à 66]
Sexe masculin	24 (80%)
PAS/ PAD (mm Hg)	131/84 ± 17/11
FC (bpm)	71 ± 12
Poids (kg)	83,99 ± 17,76
Taille (cm)	174,8 ± 7,6
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	27,38 ± 4,84
Périmètre abdominal (cm)	99,07 ± 13,16
Se déclare « stressé », n (%)	15 (50%)
Se déclare « sédentaire », n (%)	(67%)
Fumeurs / Anciens fumeurs, n (%)	11 (37%) / 7 (23%)
HTA traitée, n (%)	8 (27%)
Dyslipidémie traitée, n (%)	8 (27%)
Diabète de type 2, n (%)	1 (3%)

# Méthodes

- Bilan initial

## Analyse de composition corporelle

Scanner DEXA  
+ Impédancemètre



Épreuve d'effort cardiorespiratoire avec mesure des échanges gazeux (Tapis ou Cyclo)



## Consultation de cardiologie

+ ECG de repos



## Tests musculaires

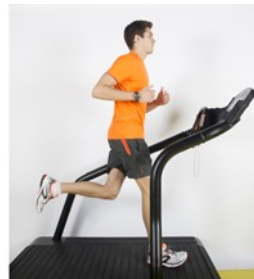
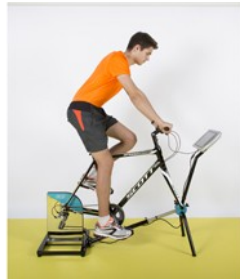
+ souplesse  
+ équilibre +  
endurance  
abdominale et  
lombaire



Q. sur les habitudes d'AP « Ricci & Gagnon » et profil des états émotionnels « POMS »

# Méthodes

- Programme d'entraînement (13 sem)



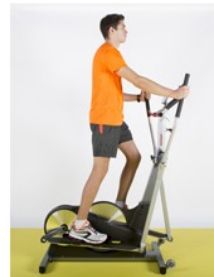
- Aérobic HIIE
- Muscu / machine
- Poids de corps dynamique et isométrique

15min  
d'échauffement

30 min

30 min

15min  
de relaxation



Programme de 39 séances : 3 séances hebdomadaires dont 2 supervisées en groupes

# Résultats

- **15 patients** (50%) ( $51,8 \pm 8,6$  ans, 73% d'hommes) ont fait l'intégralité du programme (13 ont abandonné, 2 en cours), avec un délai médian de 21 semaines [17 à 31] entre les 2 évaluations.
- **Évolutions pré/post-entraînement** : (n=15)
- ↓ périmètre abdominal (pré :  $97,5 \pm 9,9$  ; post :  $95,0 \pm 9,0$  cm ;  $p=0,009$ )
- ↑↑ masse cell active (pré :  $34404 \pm 5968$  ; post :  $35800 \pm 7101$  g ;  $p=0,04$ )
- Tend ↓ % de masse grasse (pré :  $29,0 \pm 5,0$  ; post :  $27,8 \pm 5,3$  % ;  $p=0,04$ ), sans variation du poids (pré :  $78,4 \pm 16,4$  ; post :  $77,4 \pm 16,4$  kg ;  $p=0,3$ )

# Résultats

- Évolutions pré/post-entraînement : (n=15)
- ↑↑ indice de force des membres supérieurs (+11%,  $p=0,001$ )
- ↑↑ indice de force des membres inférieurs (+13%,  $p=0,002$ )
- ↑↑ endurance abdominale (+132%,  $p<0,0001$ )
- ↑↑ souplesse (+9%,  $p=0,01$ )
  
- ↑↑ capacité aérobie (METs max : +1,36 METs soit +17% ;  $p=0,0004$ )
- (Tapis / Cyclo = 7 / 8)



# Résultats

- **Évolutions pré/post-entraînement** : (n=15)
- **Score de Ricci & Gagnon** : tendance à une amélioration du score d'activités quotidiennes de  $8,3 \pm 2,1$  à  $9,2 \pm 2,7$ ,  $p=0,1$
- **POMS** :  $\Downarrow$  score d'anxiété ( $p=0,007$ ), tendance à une  $\downarrow$  score de colère ( $p=0,08$ ) et  $\downarrow$  du score de fatigue ( $p=0,1$ )
- **Au niveau biologique** : le taux de lymphocytes CD4 s'est amélioré mais pas de façon significative (pré :  $704,9 \pm 223,3$  ; post :  $785,8 \pm 479,7$  /mm<sup>3</sup> ;  $p=0,4$ )



# Conclusion

## Remerciements

Co-auteurs : Philippe Sosner (MD PhD), Sonia Corone (MD), Emma Torres (Inf), Stefano Cannas (MSc), Stéphane Caterina (MSc), Jules Frossard (MSc), Pierre Groleau (MSc), Aurélien Lasserre (MSc), Anthony Ledouarin (MSc), José Marajo (BSc), Thibault Menetrot (MSc), Lorine Paquin (RA), Lisa Saint-Jours (RA), Mathilde Richard (BSc), Roland Krzentowski (MD), Jade Ghosn (MD), Jean-Luc Meynard (MD)

Financement :

