



17e Congrès
Médecine
Générale
France



DU 21 MARS
AU 23 MARS 2024
palaisdescongrèsdeparis
congres.cmg.fr    

Déclaration des liens d'intérêts

Pas de liens d'intérêt financier

Lien d'intérêt académique : Article publié

RESEARCH

Open Access



Comparing physical activity prescription with verbal advice for general practice patients with cardiovascular risk factors: results from the PEPPER randomised controlled trial

William Bellanger^{1†}, Matthieu Peurois^{1,2*†}, Laurent Connan¹, Nastassia Navasiolava³, David Missud¹, Thibaut Py¹ and Cyril Bègue^{1,2}

Comparaison entre la prescription écrite d'activité physique et les conseils oraux pour les patients à risque de maladie cardiovasculaire en médecine générale : résultats de l'essai contrôlé randomisé PEPPER

William Bellanger^{a,*}, Matthieu Peurois^{a,b,*}, Laurent Connan^a, Nastassia Navasiolava^c, David Missud^a, Thibaut Py^a, Cyril Bègue^{a,b}

^a Université d'Angers, Département de médecine générale, F-49000 Angers, France.

^b Université d'Angers, Université de Rennes, EHESP, Inserm, IRSET-ESTER, SFR ICAT, F-49000 Angers, France

^c Université d'Angers, CHU Angers, CRC, INSERM, CNRS, MITOVASC, Equipe CarMe, SFR ICAT, F-49000 Angers, France

Contexte

Activité physique régulière améliore la santé et la qualité de vie des personnes à risque de maladie cardiovasculaire

Réduction du risque de mortalité des personnes :

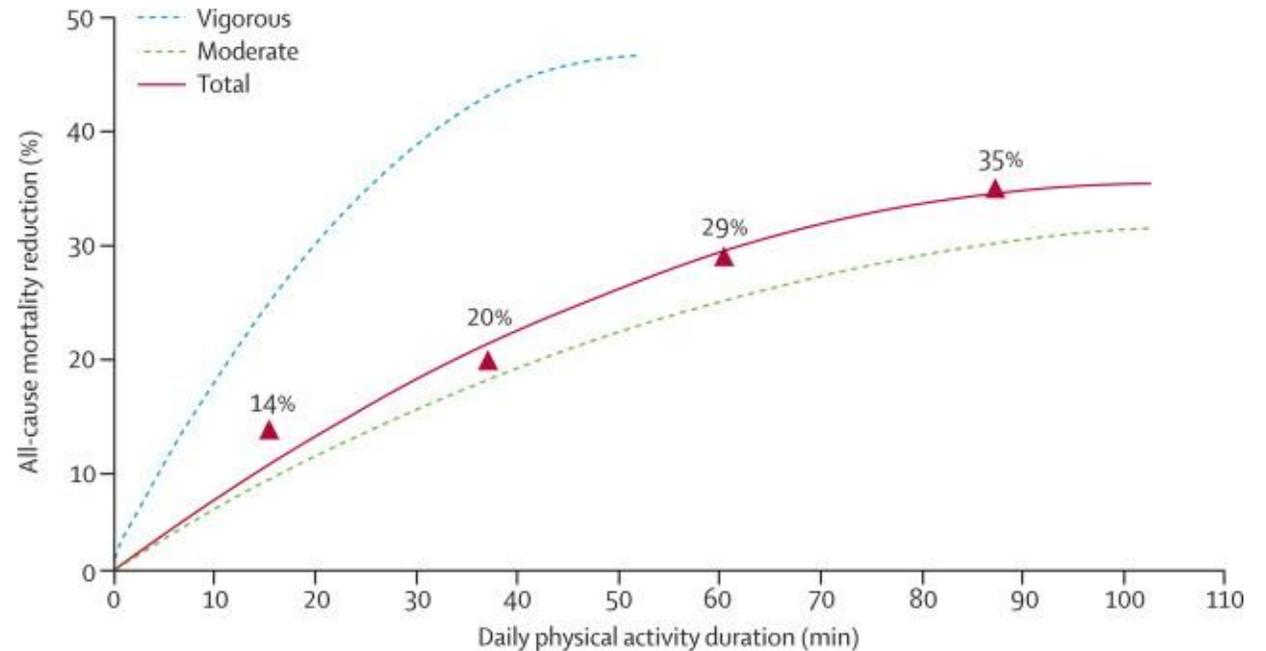
Sédentaires HR = 1

Légèrement actives HR = 0,48

Modérément actives HR = 0,34

Très actives HR = 0,27

Ekelund U, Tarp J, Steene-Johannessen J, et al Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. *BMJ*. 2019 Aug 21;366:l4570



Chi Pang Wen, Jackson Pui Man Wai et al, Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study, *The Lancet*, Volume 378, Issue 9798, 2011, Pages 1244-1253

Pas de **seuil minimal** de nombre de pas identifié à ce jour

Hall, K.S., Hyde, E.T., Bassett, D.R. et al. Systematic review of the prospective association of daily step counts with risk of mortality, cardiovascular disease, and dysglycemia. *Int J Behav Nutr Phys Act* 17, 78 (2020)

Nombreuses stratégies de promotion de l'activité physique

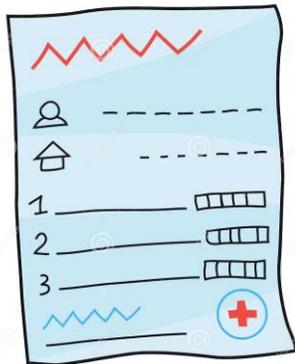
Stratégies complexes dans les essais internationaux : suivis téléphoniques et rencontres avec professionnels de santé

- Podomètre : efficacité à court-terme (6 mois)
- Prescription écrite : objectifs individualisés, identification des obstacles, évaluation des performances, suivis réguliers, encouragements du prescripteur

Peu d'études ont démontré l'applicabilité des stratégies de promotion de l'activité physique en soins primaires en France

Objectifs

Évaluer si une prescription écrite d'activité physique combinée à un podomètre (PEPP) augmente l'activité physique par rapport à des conseils oraux (CO) chez des patients à risque de maladie cardiovasculaire en soins primaires



Méthodes

Design : étude interventionnelle contrôlée, randomisée, durée de 12 mois

Critères d'inclusion : patients âgés de 35 à 74 ans suivis trimestriellement pour hypertension, dyslipidémie ou diabète, jugés insuffisamment actifs

Recrutement : 17 médecins généralistes ont randomisé les patients

- Groupe expérimental : prescription écrite personnalisée de nombre de pas quotidiens, un podomètre et un carnet de bord (PEPP)
- Groupe témoin : conseils oraux pour faire au moins 15 minutes de marche rapide ou équivalent quotidien (CO)

Méthodes

Critère de jugement principal : variation de dépense énergétique hebdomadaire totale mesurée par accéléromètre à 3 mois (MET-min/semaine)

Critères secondaires (3 et 12 mois) :



Variations du nombre de pas

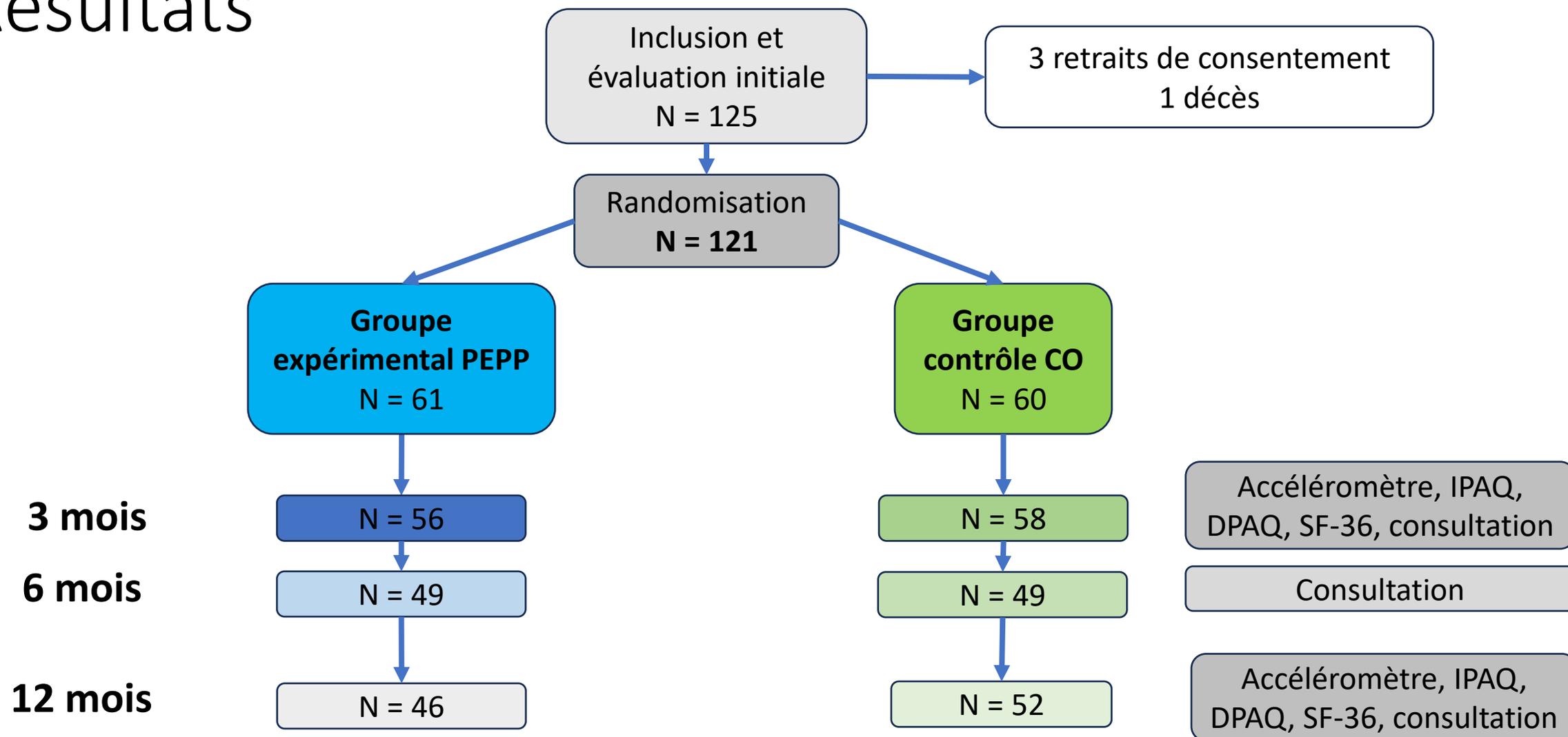
Niveaux d'activité physique (IPAQ)

Qualité de vie (SF-36)

Obstacles perçus à l'activité physique (DPAQ)

Indicateurs biomédicaux

Résultats



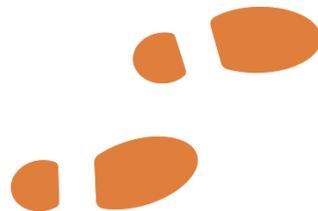
Résultats

Dépense énergétique hebdomadaire : pas de différence statistique significative entre les deux groupes à 3 mois



Après 12 mois, différence significative du groupe PEPP comparé au groupe CO

- **Temps** consacré à une activité physique d'intensité modérée : augmentation moyenne de 48 minutes/semaine (IC95 % : 8 - 89)
- **Nombre de pas** : augmentation moyenne de 5256 pas/semaine (IC95 % : 660 - 9852)



Résultats

Analyse du **sous-groupe le plus sédentaire** (< 5000 pas/jour à l'inclusion) :
augmentation de 739 pas/semaine dans le groupe PEPP à chaque mois de suivi

Pas de différence statistique significative en termes de :

- Qualité de vie
- Poids, périmètre abdominal et pression artérielle
- Modification du traitement médicamenteux



Discussion

Forces

- ✓ Etude interventionnelle contrôlée randomisée
- ✓ Pragmatique, intervention simple
- ✓ Investissement limité en temps, argent, ressources humaines
- ✓ Transposabilité aux soins primaires

Limites

- ✓ Essai ouvert : effet Hawthorne ?
- ✓ Biais de sélection : participants actifs à l'inclusion
- ✓ Biais de contamination
- ✓ Utilisation correcte du podomètre ?
- ✓ Manque de puissance statistique

Conclusion

- ✓ **Prescription écrite d'objectifs personnalisés** pourrait encourager les patients plus sédentaires à augmenter leur activité physique
- ✓ **Essai clinique contrôlé randomisé** réalisable en soins primaires avec intervention simple, en vie réelle et un moindre investissement financier et humain
- ✓ Apporte des **données issues des soins primaires** pour une applicabilité aux soins primaires

Merci pour votre attention