



# Journée régionale AFSOS

*Présentation de l'étude Onco-MBSR*

31 mai 2018



Brit Hôtel de Blois

# Présentation de l'étude Onco-MBSR

*Patrick HEITZMANN – médecin coordinateur OncoCentre*

## Atelier réduction du stress par la méditation

# Le programme MBSR

## La cancérologie intégrative

- Principe : en cancérologie, 60% des patients ont recours à des thérapies complémentaires
- But de ces thérapies : amélioration de la qualité de vie des patients par la prise en charge des symptômes liés aux traitements

### **Mais :**

- Souvent sans prévenir l'équipe médicale
- Risques d'effets secondaires (*plantes et chimio*)
- Risques de *dérive alternative*
- Cancérologie intégrative = proposer d'emblée une ou des thérapies complémentaires
- Nécessité de proposer une thérapie complémentaire
  - reconnue scientifiquement
  - avec des professionnels formés

# Le programme MBSR

## La mindfulness



En 1979, **Jon KABAT ZINN** (*Professeur émérite de médecine, Docteur en Biologie Moléculaire au MIT*)

Fonde la **1<sup>ère</sup> Clinique de Réduction du Stress** à l'Université de Médecine du Massachussetts et introduit la Mindfulness dans les hôpitaux.

**Objectif:** développer cette pratique en complément des traitements médicaux (*médecine intégrative*)

Crée le **programme MBSR** : Mindfulness Based Stress Reduction - Réduction du Stress par la Pleine Conscience (le « mauvais » stress)

Programme d'entraînement de l'attention (« activité mentale adaptée »)  
Décliné dans les domaines de la santé, activités de recherche, création de formations

2013 : 250 hôpitaux, universités (Stanford, Duke, Harvard...)  
20.000 personnes

# Le programme MBSR

## Principes du programme MBSR d'auto-éducation à la santé

*(Mindfulness = méditation de pleine conscience ou de pleine attention)*

- Dérivée de la méditation Bouddhiste *laïcisée*
- Aider les participants à prendre soin d'eux-mêmes
- Développer de saines habitudes de vie et des capacités d'adaptation
- Mieux comprendre les interactions du corps et de l'esprit
- Développer des compétences fines pour faire face plus efficacement au stress, à la douleur, à la maladie *(lutte contre les automatismes qui perturbent nos ressources de gestion du stress)*

# Le programme MBSR

## Le programme MBSR

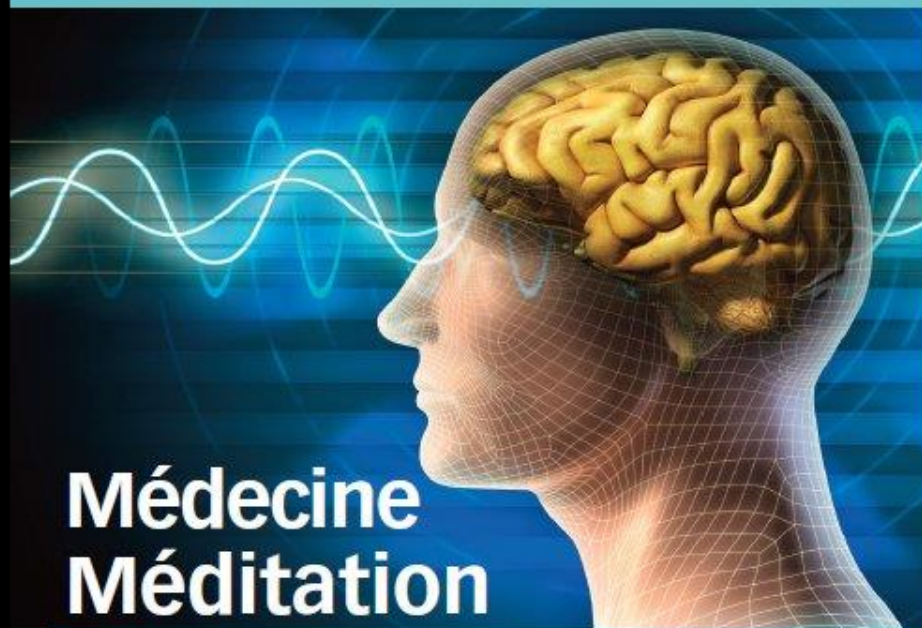
Entretien individuel avec un instructeur MBSR (*contre-indications*)

### **Ateliers collectifs de 15 à 20 participants**

- Séances de 2h30 une fois par semaine pendant 8 semaines
- 1 journée entière d'intégration et de pratique entre la 6<sup>ème</sup> et 7<sup>ème</sup> séance
- Engagement de pratique individuelle quotidienne formelle de 45 mn, 6/7 j
  - avec soutien d'enregistrements audio de méditations guidées
  - Pratique informelle dans les gestes du quotidien
- « devoirs » d'observation avec le soutien d'un cahier pédagogique

La pratique doit continuer ensuite : *éducation thérapeutique*

*Très étudié sur le plan scientifique car le protocole est bien structuré, donc reproductible*



# Médecine Méditation et Neurosciences

► Les neurosciences valident aujourd'hui l'impact de la méditation sur la santé physique et mentale.

► Découvrez ses fondements épistémologiques et philosophiques.

► Apprenez comment intégrer la méditation et profiter de ses bienfaits dans votre activité de médecin, psychologue, chercheur.

## LA FORMATION

- Fondements de la méditation en philosophie, psychologie, neurosciences et médecine.
- Analyse des plus récentes validations scientifiques et médicales sur la méditation.
- Découvertes des disciplines émergentes de la médecine du corps-esprit et de la psycho-neuro-immuno-endocrinologie.
- Familiarisation à la pratique de la méditation de la pleine conscience par l'expérience à la première personne.

## LES ENSEIGNANTS

**Dr. Christophe ANDRÉ**

Hôpital Saint-Anne Paris

**Dr. Fabrice BERNA, Pr. Gilles BERTSCHY**

Hôpitaux Universitaires de Strasbourg

**Dr. Michel BITBOL**

Crea Ecole Polytechnique, chargé de cours à l'Université Paris 1

**Dr. Jean-Gérard BLOCH, M. Christian BONAÏ, Pr. Patricia TASSI**

Université de Strasbourg

**Dr. Benjamin CRÉTIN, Pr. Jean-Christophe WEBER**

Hôpitaux Universitaires de Strasbourg

**Dr. Antoine LUTZ**

University of Wisconsin-Madison USA.

## RESPONSABLES

**Dr. Gilles BERTSCHY**, Professeur à la Faculté de Médecine, Psychiatre, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg

**Dr. Jean-Gérard BLOCH**, Rhumatologue, Directeur d'enseignement et chargé de cours à l'Université de Strasbourg.

**DURÉE** : Séminaire intensif en deux périodes de cinq jours

**DATE** : du 10 au 15 février et du 10 au 15 mars 2013

**LIEU** : Mont Sainie Odile (Molsheim)

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS** :

Jocelyne Lazard, [ljazard@unistra.fr](mailto:ljazard@unistra.fr)

**03 68 85 49 23 • [www.unistra.fr](http://www.unistra.fr)**



# Présentation de l'étude Onco-MBSR

## Mise en place de l'étude clinique Onco-MBSR

- Promoteur : réseau OncoCentre
- Non interventionnelle :
  - Patients déjà inscrits à un programme MBSR
- Questionnaires qualité de vie :
  - QLQC30 – EORTC
  - Hospital Anxiety and Depression scale (HAD)
  - Avant et après le programme, et à 3 mois (auto-questionnaire 5')
- Données minimum (entretien préalable)
- Envois postaux par le patient
- Début des inclusions en juin 2014 (CCTRIS et CNIL)



# Présentation de l'étude Onco-MBSR

## **Objectif principal :**

*Déterminer les critères prédictifs de l'amélioration de la qualité de vie de personnes ayant eu un cancer et inscrits pour suivre un programme MBSR*

Les critères étudiés sont :

- Les données individuelles et démographiques
- Les données minimum sur le cancer : mois du diagnostic, organe atteint, mois de fin de traitement ou traitement en cours
- La compliance par rapport au programme MBSR
- La poursuite de la pratique de la méditation trois mois après la fin du programme

# Présentation de l'étude Onco-MBSR

## Critères d'inclusion

participants déjà inscrits à un programme MBSR en cours de traitement pour cancer ou en rémission sans limitation de durée, mais dont le motif principal d'inscription est le cancer (angoisse induite, symptômes, séquelles)

Patient de 18 ans et plus parlant français couramment et en mesure de remplir des auto-questionnaires

Etude reconnue par **l'Institut National du Cancer (INCa)**

*Registre national des essais cliniques*

# Présentation de l'étude Onco-MBSR

Investigateurs : les instructeurs MBSR

Région Centre Val de Loire : 2 instructrices (Tours – CHU et Ligue et Orléans)

Autres régions : 18 instructeurs

Belgique : 4 instructeurs

Objectif de 214 inclusions (*statisticien*)

Au 26/05/18 : 178 dossiers complets (clôture fin 2018)

Thèse de médecine sur les 85 premiers dossiers (Lille 9 décembre 2016)

→ *Résultats encourageants*

# Présentation de l'étude Onco-MBSR

*Merci de votre (pleine) attention*