



# 17<sup>ème</sup> journée annuelle du Réseau

## Onco-MBSR

 5 décembre 2019

Dr Patrick HEITZMANN

# Etude Onco-MBSR

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

*Mindfulness Based Stress Reduction*

(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*)

# Etude Onco-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 6ème et 7ème 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***

# Etude 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 (critères de jugement) :**
  - **QLQC30 – EORTC**
  - **Hospital Anxiety and Depression scale (HAD)**
  - **Avant et après le programme, et à 3 mois (auto-questionnaire 5')**
- **Données minimum (facteurs prédictifs)**
- **Envois postaux par le patient (*financement Ligue*)**
- **Année 2014 (CCTIRS et CNIL)**

# Etude 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**

# Etude 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***
  
- ***Investigateurs : les instructeurs MBSR***
- ***France, Belgique et Suisse***
- ***Objectif de 214 inclusions***
- ***Référencée par l'INCa***

# Etude Onco-MBSR

## Description de la population (211)

- **200 femmes et 11 hommes**
- ***155 cancers du sein***
- ***82 en cours de traitement, 93 à moins d'un an et 36 au-delà d'un an***
- ***76 cadres, 48 intermédiaires, 68 employés et 19 artisans et ouvriers***
- ***144 en activité***

# Etude Onco-MBSR

**Taille de l'effet  
Q3 – Q1  
(suppr 4 valeurs <3%)**

*Amélioration nette*

<b>QLQ-C30</b>	
limitation physique	3,4%
fatigue	10,5%
gêne travail loisirs	12,6%
gêne socio familiale	16,3%
gêne financière	5,5%
douleur	3,6%
perte appétit	4,4%
insomnie	14,2%
fonctions cognitives	9,8%
fonctions émotionnelles	12,7%
global	8,6%
<b>HAD</b>	
anxiété	13,0%
dépression	8,0%



# Etude Onco-MBSR

## Résultats préliminaires

*Question de l'impact de la poursuite de la pratique de la méditation 3 mois après la fin du programme MBSR*

- ***Groupe Prat1** : jusqu'à 35 minutes par semaine*
- ***Groupe Prat2** : de 40 à 105 minutes par semaine*
- ***Groupe Prat 3** : plus de 120 minutes par semaine*

*Régressions linéaires simples sur les 4 critères les plus significatifs*

# Etude Onco-MBSR

## Groupes pratique à 3 mois

### ➤ Fatigue (3 questions)

<b>Prat1</b>	5,2%	NS
<b>Prat2</b>	13,1%	$p < 0,0001$
<b>Prat3</b>	12,5%	$p < 0,0001$

# Etude Onco-MBSR

## Groupes pratique à 3 mois

### ➤ Gêne au travail et dans les loisirs (2 questions)

<b>Prat1</b>	3,6%	NS
<b>Prat2</b>	16,9%	$p < 0,0001$
<b>Prat3</b>	16,1%	$p < 0,0001$

# Etude Onco-MBSR

## Groupes pratique à 3 mois

### ➤ Gêne sociale ou familiale (2 questions)

<b>Prat1</b>	10,4%	$p < 0,01$
<b>Prat2</b>	17,2%	$p < 0,0001$
<b>Prat3</b>	21,3%	$p < 0,0001$

# Etude Onco-MBSR

## Groupes pratique à 3 mois

### ➤ Global (2 questions)

<b>Prat1</b>	5,1%	$p < 0,05$
<b>Prat2</b>	11,0%	$p < 0,0001$
<b>Prat3</b>	8,9%	$p < 0,001$

***Donc il semble bien que les participants qui continuent à méditer après le programme ont un résultat supérieur en terme de qualité de vie***

*Merci de votre attention*