



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^{ère} Clinique de Réduction du Stress** à l'Université de Médecine du Massachusetts 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

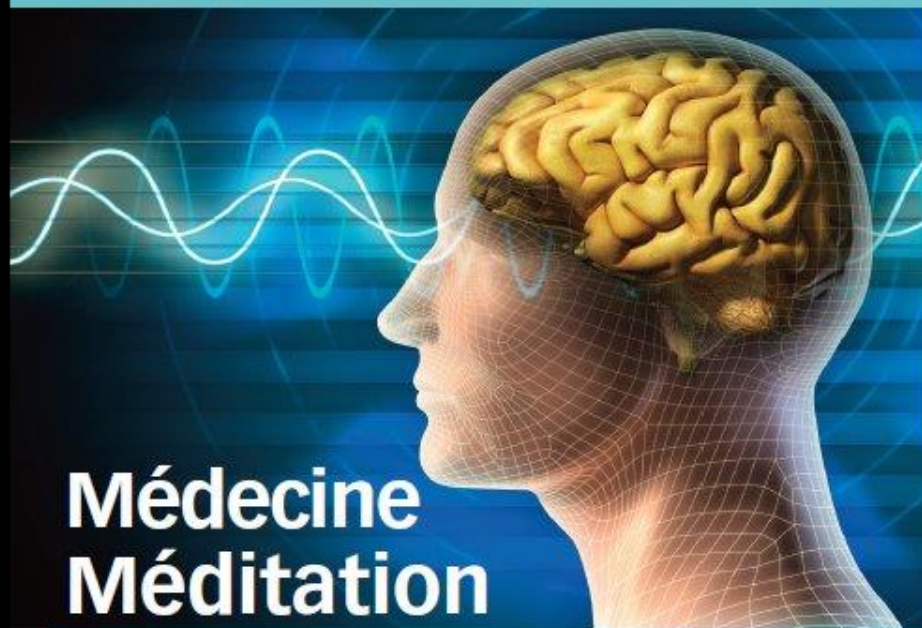
Entretien individuel avec un instructeur MBSR (*contre-indications*)

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^{ème} et 7^{ème} 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

Creac 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 Sainte Odile (Molsheim)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Jocelyne Lizarro, Lizarro@unistra.fr

03 68 85 49 23 • 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 (CCTRIIS 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