

Onco-MBSR : une étude clinique portée par un réseau régional de cancérologie

Dr Patrick HEITZMANN, médecin coordinateur OncoCentre

4ème CNRC - Paris

Vendredi 22 novembre 2013



Réseau OncoCentre

- EMRC (4 ETP)
- Etude simple à mettre en œuvre

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

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 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

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

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

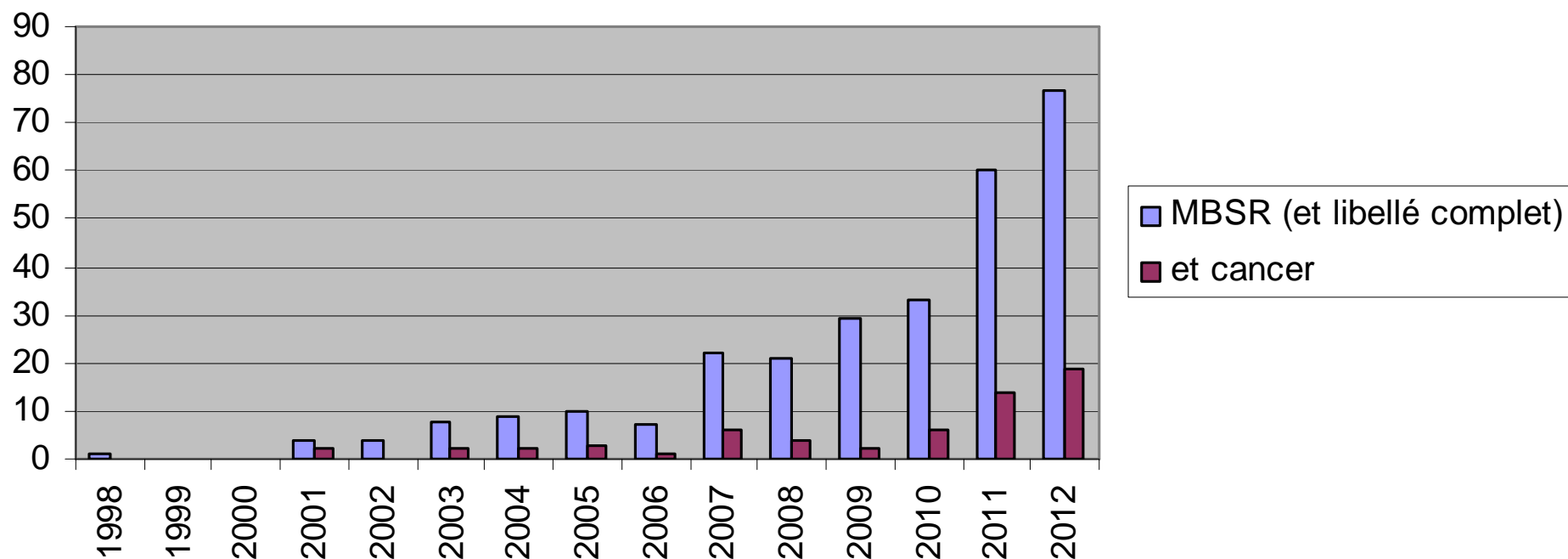
Ateliers collectifs de 15 à 20 participants

- 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

Données de la littérature scientifique

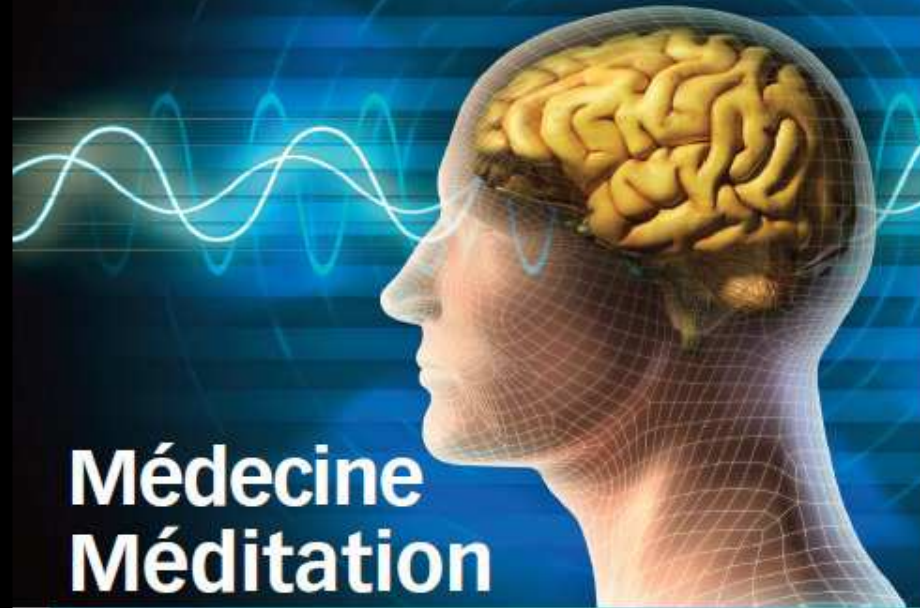
Pub Med (titres et résumés)



Par exemple :

- IRM fonctionnelle : après programme MBSR, augmentation significative par rapport au groupe témoin de la **concentration de matière grise cérébrale** au niveau du cortex cingulaire postérieur, de la jonction temporo-pariétale, et du cervelet
- « **Simple, brève, peu onéreuse**, la MBSR est potentiellement applicable à une grande variété de maladies chroniques et s'inscrit dans une **médecine participative** »
- « le temps consacré à **la pratique** de la pleine conscience à domicile est significativement corrélé au degré d'amélioration sur la plupart des études »
- Etudes MBSR et cancer : amélioration **qualité de vie**

S'adresse aussi à la douleur chronique et à la lutte contre l'épuisement professionnel



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-Agne Paris

Dr. Fabrice BERNA, Pr. Gilles BERTSCHY

Hôpitaux Universitaires de Strasbourg

Dr. Michel BITBOL

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

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

Université de Strasbourg

Dr. Benjamin CRETIN, 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, Psychiatrie, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg

Dr. Jean-Gérard BLOCH, Rhumatologue, Directeur d'enseignements 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 (Alsace)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Isabelle Labarre, labarre@unistra.fr

03 68 85 49 23 • www.unistra.fr



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
- Année 2014 (*CCTRIS et CNIL*)

Mise en place de l'étude clinique 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 seront :
 - *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*

Mise en place de l'étude clinique 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*

Mise en place de l'étude clinique Onco-MBSR

- Investigateurs : les instructeurs MBSR (*pas dans toutes les régions*)
- Région Centre
 - CHRU de Tours et en ville
 - Orléans en ville +/- CHR d'Orléans et/ou Ligue 45
 - Aide EMRC (2^{ème} questionnaire à la fin de la 8^{ème} séance)
- Autres régions
 - Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM)
 - Réseaux régionaux de cancérologie, EMRC
- Suisse et Belgique
- **Objectif de 214 inclusions**

4ème CNRC - Paris

Vendredi 22 novembre 2013

Merci pour votre attention