

Université de Sherbrooke

**Intervention de promotion de la santé par l'activité physique après un traumatisme
cranio-cérébral modéré à grave**

Par
Gabrielle Gaudreault-Malépart
Programmes de Pratiques de la réadaptation

Mémoire présenté à la Faculté de médecine et des sciences de la santé
en vue de l'obtention du grade de maître en Pratiques de la réadaptation (M.Réad.)

Longueuil, Québec, Canada
Juin, 2014

Membres du jury d'évaluation
Marie-José Durand, École de réadaptation
Chantal Sylvain, École de réadaptation
Priscilla Lam Wai Shun, École de réadaptation, Faculté de médecine, Université de
Montréal

© Gabrielle Gaudreault-Malépart, 2014

RÉSUMÉ

Contexte et problématique : L'activité physique après un traumatisme cranio-cérébral modéré à grave (TCCmg) est un moyen reconnu de réduire la sévérité des conditions associées et de prévenir ou retarder l'apparition de conditions secondaires, dont l'incidence et la prévalence sont plus élevés après un TCCmg que dans la population générale et sont augmentés par la sédentarité accrue des adultes ayant subi un TCCmg. L'activité physique aide également au maintien de l'indépendance fonctionnelle et améliore la qualité de vie, réduisant les coûts associés aux incapacités. Le Centre de réadaptation Constance-Lethbridge (CRCL) offre aux adultes présentant une déficience motrice ou du langage, des services de réadaptation externe, axée sur l'insertion sociale (RAIS). Il existe peu d'interventions documentées visant la promotion de la santé par la participation à l'activité physique après un TCCmg, et le CRCL n'en propose aucune actuellement.

Objectifs : Cet essai synthèse vise à développer une intervention innovante de promotion de la santé par l'activité physique pour la clientèle adulte TCCmg du CRCL. Nous avons : 1) identifié les obstacles à la participation à l'activité physique chez la clientèle TCCmg du CRCL; 2) documenté les pratiques actuelles des intervenants du milieu de la réadaptation post-TCCmg ainsi que les pratiques recommandées dans la littérature en ce qui a trait à la promotion de la santé par l'activité physique auprès des TCCmg; 3) élaboré une intervention visant la promotion de la santé par l'activité physique, adaptée à la clientèle TCCmg du CRCL et 4) planifié la mise en œuvre de l'intervention au CRCL.

Méthodologie : Une recherche de littérature a permis de lister les obstacles et les interventions recommandées pour promouvoir la santé par l'activité physique après un TCCmg. La méthode de Delphi a permis de contextualiser et prioriser les obstacles. Les pratiques actuelles ont été documentées par questionnaire auprès d'intervenants oeuvrant auprès de personnes atteintes d'un TCCmg. Les obstacles et les pratiques actuelles ont été mis en commun pour créer un modèle d'intervention. Une analyse d'écarts avec une intervention similaire a permis de bonifier notre modèle, qui a été soumis à deux experts

pour en évaluer l'applicabilité. Un plan de mise en œuvre a été élaboré puis soumis aux principaux acteurs impliqués.

Résultats : L'essai propose un modèle d'intervention fondé sur les données probantes qui reflète les besoins de la clientèle TCCmg du CRCL. Il s'agit d'une intervention en groupe de six à huit personnes, d'une durée de huit semaines à raison de deux séances d'une heure chaque semaine. Deux intervenants animeront le groupe, pour lequel un thème spécifique sera abordé chaque semaine, à travers les deux volets principaux de cette intervention, qui sont l'éducation et la pratique supervisée d'activité physique. Le modèle inclut les objectifs spécifiques de l'intervention, les obstacles supplémentaires à considérer ainsi que les critères de participation à l'intervention.

Discussion et conclusion : Notre modèle d'intervention est comparable à une intervention existante et est cohérent avec les recommandations émises pour des clientèles similaires. Les limites de ce projet sont surtout liées à l'échéancier serré, qui a restreint l'ampleur des consultations auprès des différents répondants, incluant les experts. Les forces de ce projet incluent la rigueur des méthodes, la consultation d'experts et la communication continue avec les acteurs principaux. Le modèle d'intervention proposé permettra de systématiser les interventions en matière de promotion de la santé par l'activité physique. Cette intervention pourrait être utilisée auprès de la clientèle TCCmg et AVC d'autres établissements de RAIS au Québec.

Mots clés : *activité physique, traumatisme crânio-cérébral, réadaptation axée sur l'insertion sociale, promotion de la santé.*