

Depuis 6 ans, le centre des Massues, à Lyon, propose aux lombalgiques chroniques le programme Recet. En 1 mois, il associe réentraînement à l'effort et éducation thérapeutique, une équipe pluriprofessionnelle et une patiente experte, pour aider les patients à redevenir acteurs de leur vie.

LOMBALGIE CHRONIQUE AVEC RECET, REPRENDRE LE CONTRÔLE DE SA VIE



Sylvie Bouchard, patiente experte du programme Recet, propose aux patients de tester le tricycle couché qu'elle-même a adopté pour se rééduquer à son sport préféré.

Comment reprendre le dessus sur une lombalgie devenue chronique et invalidante ? Depuis 2014, le centre médico-chirurgical de réadaptation des Massues, à Lyon, propose chaque année à une trentaine de patients lombalgiques chroniques de participer au programme Recet. Celui-ci combine réentraînement à l'effort et éducation thérapeutique, dans une stratégie qui vise le *coping* (faire face) et le retour au travail,

en associant des professionnels de l'hôpital de jour, de l'unité d'insertion professionnelle Comète et une patiente experte.

Tous les aspects de la vie

“Avant, la restauration fonctionnelle du rachis permettait déjà aux gens de retrouver un schéma fonctionnel du mouvement. Mais cela restait compliqué au plan social”, explique le D^r Soline Bellaïche, médecin de médecine physique et de réadaptation (MPR) et responsable de Recet. Pour la praticienne, il fallait “sortir de l'ancienne vision mécanique de la pathologie” pour adopter un modèle biopsychosocial. Intégrant des facteurs cliniques, biomécaniques, émotionnels et socioprofessionnels, celui-ci est très adapté à “cette pathologie qui peut envahir tous les aspects de la vie, avec une intensité douloureuse telle que la personne ne supporte plus aucune position et entretient parfois de fausses croyances sur son dos”. La question du travail est centrale dans la lombalgie chronique, car celle-ci est la première cause d'incapacité médicale chez les moins de 45 ans [1]. “Une moindre reconnaissance ou une mésestime de soi, en particulier, peuvent être des facteurs majeurs de chronicisation”, analyse Catherine Yven, coordinatrice de l'unité d'insertion socioprofessionnelle Comète, attachée aux Massues, qui a participé à la création de Recet avec le D^r Emmanuelle Chaléat-Valayer, médecin de MPR et chef de service de l'hôpital de jour.

Les patients de Recet sont, en moyenne, en arrêt de travail depuis 18 mois. Les critères d'inclusion (dou-

© Florence Roux



© Florence Roux



© Florence Roux



© Florence Roux

leur lombalgie chronique, stabilité biomédicale, facteurs professionnels, sociaux ou psychologiques) sont analysés en amont du programme par la médecin et l'assistante sociale, avant un bilan éducatif partagé avec le patient qui, ETP obligé, est au centre, associé à la démarche.

Une dynamique de groupe stimulante

Le programme Recet se déroule sur 4 semaines, en hôpital de jour, en groupe de 6 à 8. Du lundi au vendredi, le matin est consacré au réentraînement à l'effort, l'après-midi à 11 ateliers d'ETP animés par divers intervenants : médecin, infirmière, professionnels de l'insertion, kinésithérapeute, ergothérapeute, assistante sociale, patiente experte, psychologue, enseignants en APA, etc. Le but : que les patients adoptent un regard différent sur leur pathologie, renforcent leur tonicité à la fois musculaire et "sociale", et repartent avec une boîte à outils fournis par tous les intervenants.

"Cette variété et la dynamique du groupe offrent un soutien fort pour que chacun redevienne acteur de sa vie", remarque Catherine Yven qui, pour l'atelier "Moi et mes démarches", a conçu un "jeu de l'oie de la réinsertion", qui va de la case "arrêt de travail" à la case "retour à l'emploi". Le médecin aide la personne à "acquérir une attitude analytique face à sa pathologie, pour développer une gestion précoce de la douleur". L'assistante sociale, explique Nathalie Deharo-Boulens, l'aide "à comprendre et gérer ses démarches administratives", et peut l'orienter individuellement, si besoin.

La psychologue, Morgane Bourgy (atelier "Moi et mes émotions", animé avec la patiente experte), "aide le patient, souvent en errance médicale, à renouer le lien avec sa psyché", dit-elle. "Il doit comprendre qu'il n'est pas qu'un dos douloureux ou une hernie discale... et qu'il a le droit de craquer, aussi."

L'enseignante en APA, Juliette Grisot Docclo, travaille "à rendre l'activité physique accessible à tous, via des

disciplines très ludiques : marche nordique, tennis de table, tir à l'arc, basket...".

"Chaque intervenant a vraiment son mot à dire", s'enthousiasme Antonin Herbert, le kinésithérapeute de l'équipe, qui assure "des séances de réentraînement à l'effort classiques" et co-anime 3 ateliers d'ETP sur le dos et la douleur.

L'une des clés du succès de ce programme est la force de l'exemple. La patiente experte, Sylvie Bouchard, a enduré 5 opérations de la colonne après une chute de VTT, en 1993, puis abandonné son métier de contrôleur-qualité et souffert pendant 20 ans avant de trouver une solution. "Le sport m'a sauvé", lance celle qui nage 3 km par jour, circule à vélo et s'est formée à l'éducation thérapeutique en 2012. Intervenant dans les ateliers "Moi et mes objectifs" et "Moi et mes émotions", elle anime aussi 3 ateliers de balnéothérapie et un de tricycle couché. Au-delà de ses "astuces antalgiques", Sylvie Bouchard définit son intervention comme "un message d'espoir" [2].

À l'issue de Recet, les patients ont retrouvé le mouvement et un projet professionnel. Mais, constate le Dr Bellaïche, qui les revoit à 3 et 6 mois, "certains relâchent leurs efforts. Nous réfléchissons donc de nouveaux outils pour les aider à tenir dans le temps".

FLORENCE ROUX



[1] Selon l'Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS).

[2] Le 13 novembre prochain, Sylvie Bouchard (qui a créé une association de soutien et un site : <http://sylviebouchard.fr>) interviendra à Nancy lors des 3^{es} Journées du Groupe d'évaluation des thérapies complémentaires personnalisées et des pratiques innovantes (Getcop), consacrées aux lombalgies chroniques et aux tâches manuelles (www.getcop.org).

Le kinésithérapeute Antonin Herbert anime chaque matin des séances de réentraînement à l'effort de 2h au gymnase, avec notamment des étirements.

"Le programme Recet doit permettre de lever les freins par rapport aux interdits que les patients se sont donnés, et les aider à retrouver le plaisir de bouger", selon le Dr Soline Bellaïche, médecin de MPR. Ceci avec l'objectif de retrouver une activité physique, un travail, une vie sociale.

Juliette Grisot Docclo, enseignante en activité physique adaptée, intervient "en complémentarité du kinésithérapeute et de l'ergothérapeute pour amener ces publics très douloureux vers une activité physique qui leur plaît et soit adaptée à leur pathologie".