

Un projet de recherche pour aider les femmes atteintes d'endométriose (<https://nouvelles.univ-rennes2.fr/article/projet-recherche-pour-aider-femmes-atteintes-dendometriose>)



Tivizio Pavic portant le ruban jaune, symbole de lutte contre l'endométriose.

Qu'est-ce que l'endométriose ?

C'est une maladie inflammatoire chronique, qui touche spécifiquement les femmes en âge de procréer et concernerait environ 10 % des femmes. Elle se caractérise par de l'endomètre en dehors de l'utérus, c'est-à-dire que ce qui tapisse l'utérus ne reste pas au bon endroit et va se mettre le plus souvent sur des zones à proximité. Cela crée des douleurs principalement lors des règles, lorsque ça saigne, mais peut aussi provoquer des douleurs en dehors de ces périodes. C'est une maladie liée aux œstrogènes, les hormones féminines. Pour le moment, on n'en connaît pas très bien les causes, même si quelques pistes sont évoquées. C'est pour cette raison que le gouvernement a lancé, en janvier 2022, une stratégie nationale de lutte contre l'endométriose (<https://www.gouvernement.fr/actualite/lancement-d-une-strategie-nationale-contre-l-endometriose>). Elle vise notamment à développer la recherche autour de l'endométriose, à faire connaître la maladie au plus grand nombre pour augmenter le dépistage, et faire un meilleur maillage des professionnel·les de santé concerné·es sur le territoire.

Comment en êtes-vous venu à travailler sur cette maladie ?

J'ai suivi à Rennes 2 une licence et un master Activité Physique Adaptée - Santé (APA-S) (<https://www.vips2.fr/master-apa-s/>), une formation qui permet de concevoir des programmes d'activités physiques adaptés à la santé des individus. Comme je connaissais des personnes atteintes d'endométriose, je me suis demandé comment je pouvais aider. J'ai été étonné de constater qu'il n'y avait quasiment rien sur le sujet dans la littérature scientifique. C'est une maladie féminine peu connue, même des femmes, qui reste tabou parce que liée souvent aux menstruations - récemment, on en parle davantage et c'est important. J'ai donc fait mes deux mémoires de M1 et M2 sur le sujet de l'activité physique et du numérique en lien avec l'endométriose. C'est à partir de là que nous avons construit mon projet de thèse portant sur ces thématiques.

Quel est le but de votre thèse ?

Le peu de littérature existant sur l'endométriose démontre l'impact très positif de l'activité physique autant sur l'aspect physiologique, puisqu'elle limite l'inflammation, que sur la dimension psychologique et sociale. Elle permet d'augmenter la socialisation, et de diminuer l'anxiété et la dépression, des symptômes assez récurrents chez les femmes atteintes d'endométriose. Mon projet de recherche vise donc à concevoir un programme d'activités physiques sur un outil numérique qui reste encore à déterminer, avec pour objectif d'améliorer la prise en charge et la qualité de vie des patientes atteintes d'endométriose. Mes études sont lancées pour déterminer la meilleure activité physique, la fréquence de la pratique, la durée du programme, des séances, etc., dans l'objectif de faire le programme le plus acceptable par et pour ces patientes.

Comment va se dérouler votre étude ?

J'ai déjà fait une revue de littérature et une première phase d'entretiens avec des patientes. Actuellement, je cherche à recruter des professionnel·les de santé pour des entretiens. L'idée est d'évoquer avec elles et eux les leviers et les freins à la pratique sportive, la manière dont elles et ils l'intègrent dans leur prise en charge actuelle, comment le numérique pourrait les aider, etc. En parallèle, j'ai diffusé un questionnaire à destination de toute femme atteinte d'endométriose sur l'acceptabilité (l'intention d'usage) d'un programme d'activité physique basé sur le numérique. Ensuite, je vais analyser les entretiens et les résultats du questionnaire pour établir une première base de réflexion sur le programme : on devrait savoir à ce moment-là quel outil numérique et quelles activités privilégier. Cela permettra également d'identifier si elles ont une intention d'usage plus ou moins importante vis-à-vis d'un tel dispositif et quels sont les prédicteurs de cette intention d'usage. Puis, nous allons concevoir le programme et le mettre en place. Et enfin, nous avons prévu de comparer ce programme suivant deux modalités, en présentiel et en numérique, pour observer leur efficacité respective et leur complémentarité éventuelle.

Plusieurs structures sont impliquées dans votre thèse : deux unités de recherche de l'Université Rennes 2, le Laboratoire de Psychologie : Cognition, Comportement, Communication (LP3C) (<https://www.lp3c.fr>) **et Valeurs, Innovations, Politiques, Socialisations et Sports (VIPS²)** (<https://www.vips2.fr>), **ainsi que la société Lyv** (<https://www.lyv.app/>), **une start-up dédiée à l'endométriose avec qui vous avez un partenariat dans le cadre de l'étude (questionnaire d'acceptabilité).**

Oui, sans oublier l'EUR Digisport (<https://digisport.univ-rennes.fr/>) et la Région Bretagne, qui financent mes trois années de doctorat. Le LP3C apporte toute son expertise en psychologie, sur la notion d'acceptabilité notamment, et me permet d'avoir les apports théoriques sur les modèles psychologiques, les variables à étudier, la conception des questionnaires, ou encore l'analyse statistique et psychologique. De son côté, le laboratoire VIPS² apporte son expertise de l'activité physique, sur la conception des programmes et l'analyse des variables psychologiques dédiées à l'activité physique, comme la motivation à cette pratique dans le cadre de sa santé par exemple.