

Is your Taylor rich?

Ce que les pauvres peuvent apporter aux riches

Jérôme Favrod

Armando Bana

Angélique Gavillet

Michel Akselrod

Alexandra Nguyen

Julie Palix

Psychiatrie communautaire

- La psychiatrie communautaire s'adresse aux personnes atteintes de troubles psychiatriques sévères qui répondent partiellement au traitement médical. Ces personnes présentent souvent des problèmes de soins complexes nécessitant des compétences professionnelles élevées.
- *Symptômes réfractaires, troubles associés, recours aux substances, traumatismes*

Psychiatrie communautaire

- Les problématiques des patients sont souvent intriquées à des difficultés sociales et économiques nécessitant une collaboration étroite sur le plan interdisciplinaire, notamment entre le social et le sanitaire.
- *Risques de handicap (pauvreté, stigmatisation, discrimination, notamment pour l'accès aux soins somatiques et psychiatriques, au logement, aux ressources de la communauté et au travail)*

Pôle de recherche en psychiatrie et santé mentale

- La création de postes conjoints entre l'ELS et le Service de psychiatrie communautaire du DP-CHUV vise à développer des connexions vivantes entre la clinique, la recherche et l'enseignement.
- La recherche sur les populations vulnérables contribue au développement de la santé de l'ensemble de la communauté.

Améliorer la capacité à faire face au stress par l'entraînement à la cohérence cardiaque

Une étude pilote sur les effets de l'entraînement à la cohérence cardiaque dans le cadre du travail en atelier protégé avec des personnes qui ont une déficience intellectuelle et un trouble psychiatrique associé.

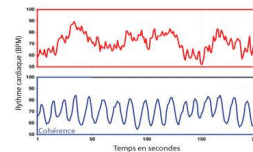
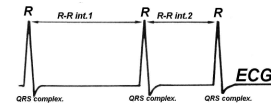
- Etude financée par le **Commission de promotion de la santé et de lutte contre les addictions – CPSLA du Service de la Santé publique du Canton de Vaud**
- Prolongement de l'étude : Mesure continue de l'état d'excitation quotidienne chez des personnes avec un handicap mental **financée par le Réseau d'études appliquées des pratiques de santé, de réadaptation/réinsertion (Ré-Sa-R)**

Travail en ateliers protégés

- Nécessite une analyse détaillée et rigoureuse des tâches à accomplir afin de contourner les déficits fonctionnels des travailleurs et assurer leur sécurité.
- Le moniteur doit établir la « meilleure façon » de réaliser une tâche afin de l'enseigner et l'adapter au travailleur (déficits de l'attention, de la mémoire, de la planification ou sensorimoteurs).
- La gestion du stress au travail fait partie de la mission.

Variabilité cardiaque

- La durée entre deux battements cardiaques n'est jamais exactement le même (R-R).
- Cette variation peut être plus ou moins régulière, incohérente (irrégulière) ou cohérente (régulière et harmonieuse).



Variabilité cardiaque et SNA

- Un bon équilibre entre l'activité sympathique et parasympathique correspond à un état de calme et de vigilance qui améliore les performances, l'apprentissage et l'état de santé.
- En situation de stress, l'équilibre de fonctionnement entre système sympathique et parasympathique est perturbé et devient irrégulier.
- On mesure la variabilité cardiaque avec la fréquence cardiaque instantanée. Celle-ci est calculée sur la base de la différence de temps entre deux battements cardiaque divisée par 60 secondes.

Intervention

- Un entraînement à la cohérence cardiaque de 20 à 30 mn a été proposé aux participants durant deux semaines deux fois par jour.
- L'équipe socioéducative a suivi deux journées de formation à la cohérence cardiaque.
- Stratégies basées sur la respiration, la sollicitude et l'appréciation de moments agréables.

Exemple : La crise de calme

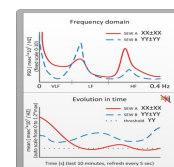
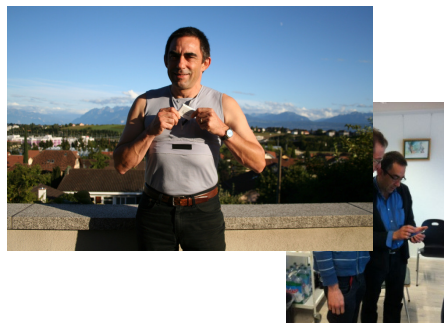


Participants

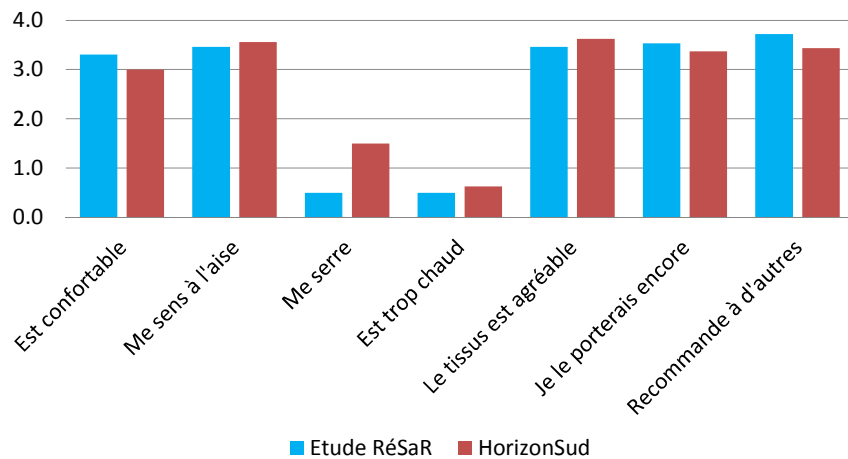
- 17 participants avec un retard mental léger et un trouble psychiatrique associé ont donné leur consentement informé (CER protocole 385/11).
- Travailleurs AI aux ateliers de Bulle – Fondation HorizonSud
- 10 femmes & 7 hommes
- Age moyen de 42.4 (e-t : 13.8 ans)
- IMC moyen de 27.4 (e-t : 5.9)

Outils d'évaluation en pré et post-test

- Perceived Stress Scale
- T-shirt (Smartex) équipé de capteurs textiles avec un boîtier (SEW-CSEM) enregistrant la variabilité cardiaque durant une demi-journée de travail.



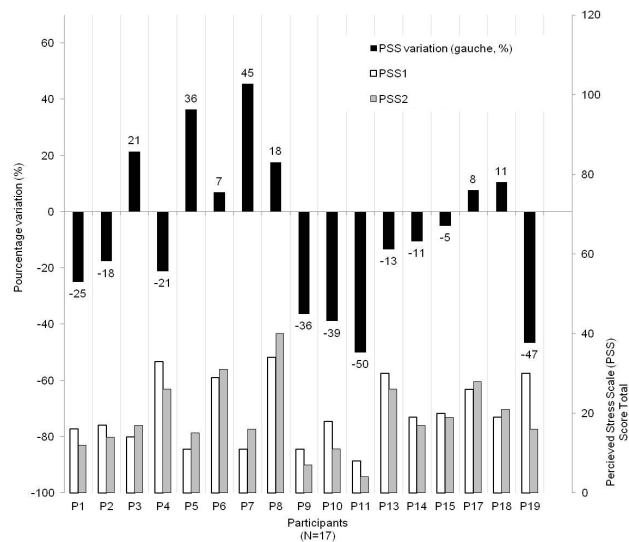
Ergonomie du maillot



Outils d'évaluation en pré et post-test

- Indices utilisés
 - **pNN50(%)**, pourcentage d'intervalles RR consécutifs dont la différence est de plus 50 millisecondes divisé par le nombre d'intervalles NN. **Il s'agit d'une bonne indication de l'action parasympathique, modulée par la respiration.**
 - **RMSSD(ms)**, Racine carré de chaque différence en ms au carré des distances en ms entre chaque RR. **Il s'agit d'une bonne estimation de l'influence parasympathique – « indice de bien-être ».**

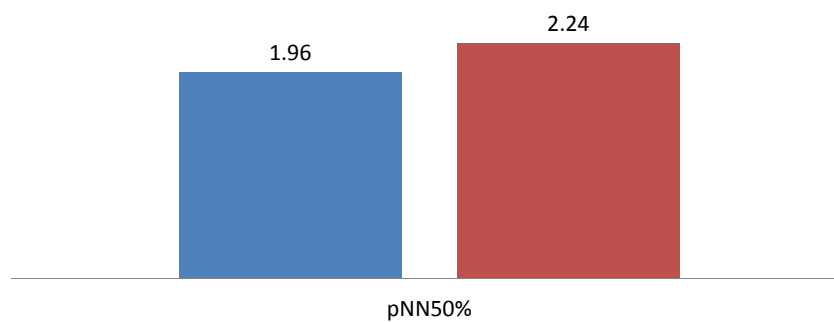
Perceived stress scale



Différences pNN50%

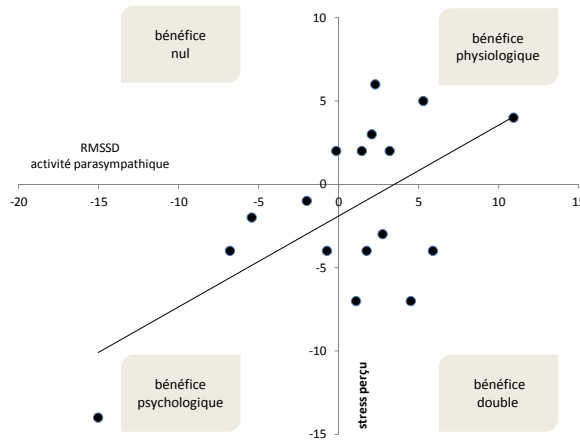
Titre du graphique

■ Pré-test ■ Post-test



$Z=1.7$, p unilatéral $< .05$, Cohen's $d : -0.54$

Lien entre stress perçu et activation parasymphatique sur les différences entre post- et pré-tests



$F(1,13=8.8; p<.001; R^2 = 0.37, R = 0.61)$, L'amélioration physiologique est associée à la réduction du stress perçu.

Discussion I

- Bénéfices psychologiques ou physiologiques pour l'ensemble des participants (16/17).
- Bénéfices significatifs et cliniques sur la cohérence cardiaque.
- Lien entre variables physiologiques et psychologiques (RMSSD et stress perçu).
- Toutefois, les résultats sont hétérogènes, certains participant (7) sont péjorés sur le stress perçu et amélioré physiologiquement (6/7).

Discussion 2

- Etude pilote non-contrôlée effectuée avec des petits moyens.
- Intervention brève.
- Pas de mesure de suivi (Est-ce que les bénéfices se maintiennent? Effets retards possibles notamment pour le stress perçu).
- Les scores moyens en pré-test s'inscrivent dans la norme pour le stress perçu mais pas pour les données cardiaques.

Remerciements

- Nous tenons à remercier particulièrement
 - Les participants à cette étude
 - L'équipe d'HorizonSud et son directeur Bernard Bosson

- Je vous remercie de votre attention.