Activité Physique et SII (AP&SII)

François MION
Hospices Civils de Lyon
francois.mion@chu-lyon.fr

SII: prise en charge multidisciplinaire

- Physiopathologie complexe et multiple
- Peu de médicaments efficaces
- La diététique est importante
- La prise en charge psychologique également
- Correction des perturbations du microbiote
- Une place pour l'activité physique?

Activité physique et santé

- 30 minutes par jour au moins 5 jours/semaine
- Réduire le temps passé assis
- Prévention et traitement de:
  - Diabète, obésité
  - Maladies cardio-vasculaires
  - Dépression
  - SII??

Mangerbouger.fr

Activité physique & SII

Cochrane Library

Cochrane Database of Systematic Reviews

Physical activity for treatment of irritable bowel syndrome (Review)

Nunan D, Cai T, Gardener AD, Ordóñez-Mena JM, Roberts NW, Thomas ET, Mahtani KR

Cochrane Database of Systematic Reviews 2022, Issue 6. Art. No.: CD011497.
DOI: 10.1002/14651858.CD011497.pub2.

Activité physique & SII

- 11 essais randomisés (622 patients)
- Type intervention: yoga, marche sur tapis, augmentation activité physique sans supervision (6 à 24 semaines)
- Evaluation sur symptômes, qualité de vie, douleurs abdominales

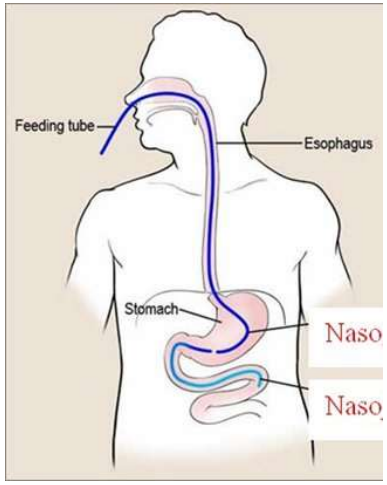
Cochrane Database of Systematic Reviews 2022, Issue 6. Art. No.: CD011497.
DOI: 10.1002/14651858.CD011497.pub2.

Activité physique & SII

- Résultats
- Augmentation de l'activité physique
  - Pourrait améliorer les symptômes du SII
  - Qualité de vie?
- Mais niveau de preuve très faible

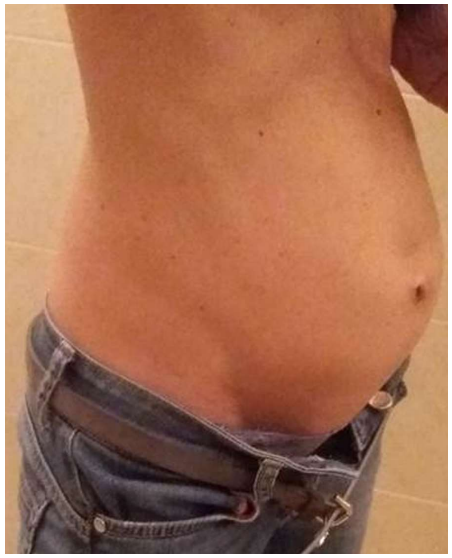
Cochrane Database of Systematic Reviews 2022, Issue 6. Art. No.: CD011497.
DOI: 10.1002/14651858.CD011497.pub2.

Activité physique & SII



- En fonction du type de SII?
  - Constipation, diarrhées, ballonnement…

  - Infusion gaz + lipides dans jéjunum
  - Repos vs pédalage intermittent
  - Moins de ballonnement si pédalage
  - Plus de gaz évacués si pédalage



Azpiroz et al. AJG 2006

AP &SII: Mode d'action

- Via effet anti-inflammatoire?
- 60 patientes SII sédentaires (peu sportives)
  - 30 programme sportif modéré (24 semaines)
  - Vs 30 pas de changement d'activité

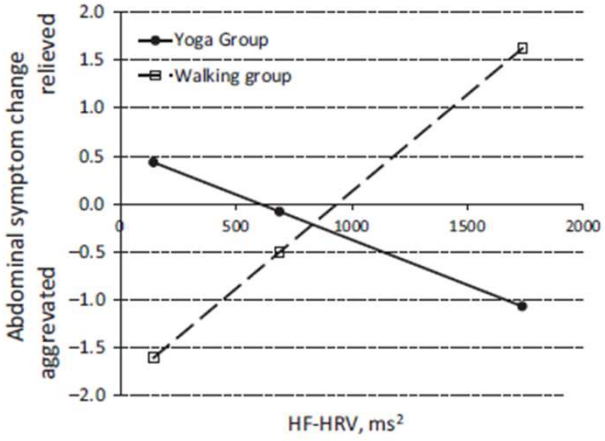
		Baseline	Week 12	Week 24	Recovery (30 days)	Recovery (60 days)
Overall IBS score	EX	328.5 ± 64.2	290.0 ± 59.1[†]	234.1 ± 49.2[#,†]	263.6 ± 52.4[†]	296.0 ± 61.2[†]
	NON-EX	329.7 ± 67.1	329.2 ± 66.3	328.3 ± 57.8	330.7 ± 66.3	331.8 ± 66.3
	P value	0.092	0.001[*]	0.001[*]	0.001[*]	0.001[*]

  - Diminution TNF, IL10, IL8, stress oxydatif

Maleki et al. Cytokine 2018

AP &SII: Mode d'action

- En fonction du niveau de stress?
  - 16 séances de 1 heure (en groupe): yoga vs marche
  - Résultats différents selon index de variabilité cardiaque (HRV: marqueur balance sympatho-vagale)



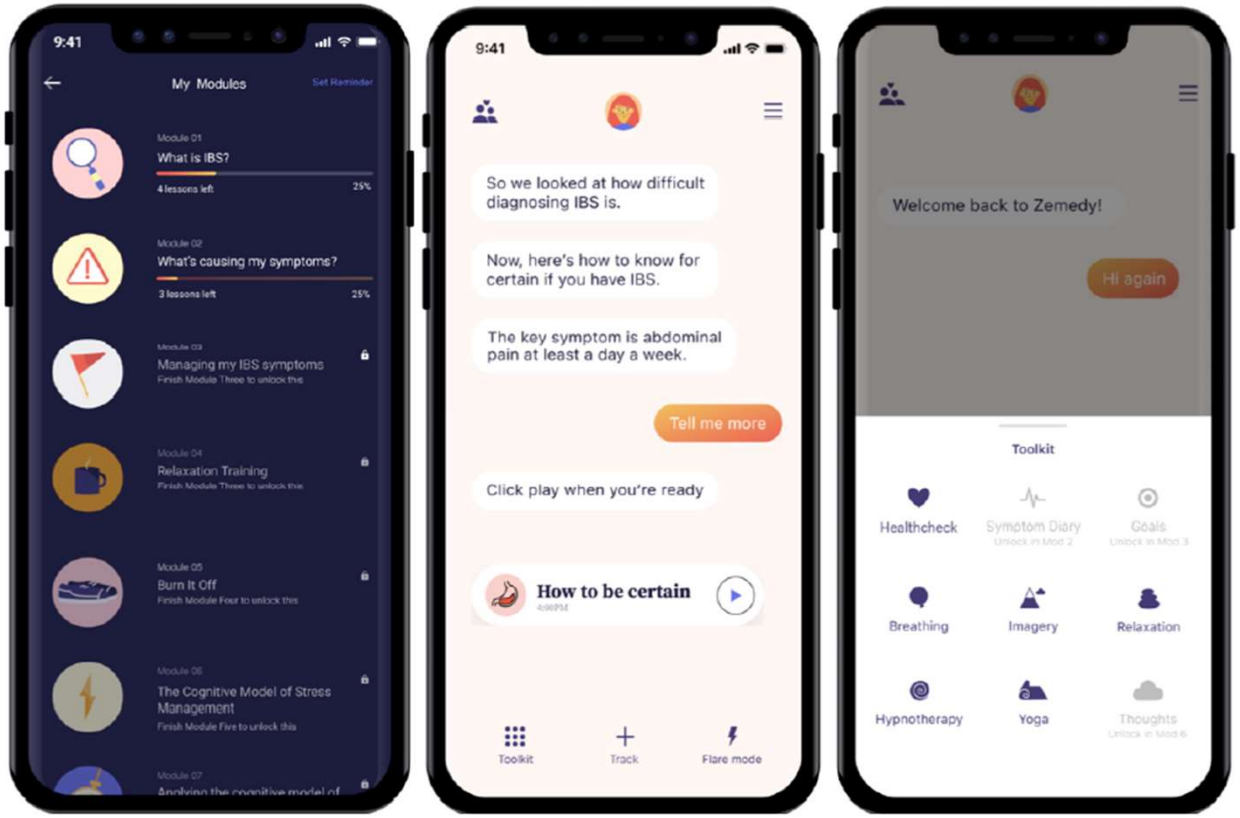
Davydov et al. NGMo 2019

AP &SII: vécu des patients

- À adapter en fonction de la personnalité
- 11 femmes SII (5C, 2D, 2M, 2U)
- Majorité: activité physique comme moyen de traitement des symptômes SII
- Mais symptômes peuvent limiter la pratique sportive (majoration des symptômes, gêne sociale…)

Groenendijk et al. QHRes 2022

Place des applications connectées?



Zemedy, Bold Health (UK)

App TCC
Incluant psycho-éducation, relaxation, exercices, conseils diététique

Efficace à 3 mois vs liste d'attente
sur symptômes, QDV, humeur

Hunt et al. JMIR 2021

AP &SII: conclusions

- Peu de données
- Plutôt activité physique modérée
- En intégrant une prise en charge pluri-disciplinaire
- Semble globalement bénéfique
- À adapter à la personnalité