

07/03/2025



Affronter et Apprendre à Gérer le Stress avec la Mucoviscidose (CALM) : un essai contrôlé randomisé de télésanté multisite pour réduire les symptômes de dépression et d'anxiété chez les adultes atteints de mucoviscidose

Titre grand public :

Affronter et Apprendre à Gérer le Stress (CALM) : un programme de télésanté pour aider à réduire les symptômes de dépression et d'anxiété chez les adultes atteints de mucoviscidose

Auteurs :

Christina J. Bathgate¹, Elizabeth D. Smith¹, Nora H. Murphy¹, Alexandra L. Quittner², Kristin A. Riekert³, Jennifer L. Goralski⁴, & Kristen E. Holm¹

Affiliations :

1. National Jewish Health, Department of Medicine, Denver, CO, USA.
2. Joe DiMaggio Cystic Fibrosis, Pulmonary and Sleep Center, Hollywood, FL, USA.
3. Johns Hopkins School of Medicine, Department of Medicine, Baltimore, MD, USA.
4. University of North Carolina, Department of Medicine, Chapel Hill, NC, USA.

Quelle est la problématique de votre recherche ?

Le programme de télésanté à 6 séances CALM réduit-il les symptômes de dépression et d'anxiété chez les adultes atteints de mucoviscidose ? Le programme CALM réduit-il le stress et/ou améliore-t-il la gestion et la qualité de vie liée à la santé ? Les bénéfices du programme CALM se maintiennent-ils dans le temps ?

Pourquoi est-ce important ?

Les adultes atteints de mucoviscidose sont plus susceptibles de souffrir de dépression et d'anxiété, ce qui peut nuire à leur santé physique et à leur bien-être général. Les troubles de santé mentale peuvent également rendre plus difficile l'observance des traitements, ce qui entraîne des effets moins bénéfiques. Le programme CALM est conçu pour aider à gérer ces difficultés en enseignant des techniques de gestion du stress et d'adaptation. En améliorant la santé mentale, le programme CALM peut constituer un élément important des soins de la

mucoviscidose en aidant les patients adultes à se sentir mieux et à mener une vie plus saine et épanouie.

Quels sont les travaux réalisés ?

Nous avons recruté 132 adultes atteints de mucoviscidose, en répartissant de façon aléatoire la moitié d'entre eux pour qu'ils reçoivent immédiatement le programme CALM et l'autre moitié pour qu'ils soient inscrits sur une liste d'attente de 13 semaines. Les deux groupes ont répondu à des questionnaires au début de l'étude, après que le premier groupe a terminé le programme CALM, et un mois plus tard. Pour évaluer les effets à long terme, tous les participants ont répondu à un questionnaire trois mois après avoir participé à CALM. Le programme consiste en six séances personnalisées réparties sur huit semaines, avec un suivi deux mois plus tard. Parmi les sujets abordés : la façon dont le stress affecte le corps et l'esprit, le travail de la pensée, la communication, les soins personnels, les capacités d'adaptation et la fixation d'objectifs. Les séances sont flexibles, adaptées aux besoins individuels et visent à améliorer la santé mentale et le bien-être.

Quels sont les résultats ?

Les personnes qui ont bénéficié du programme CALM ont fait état d'améliorations significatives en matière de dépression, d'anxiété, de stress, d'adaptation et de vitalité par rapport à celles qui ont été placées sur une liste d'attente. Les bénéfices du traitement ont été maintenus lors d'un suivi de trois mois, ce qui indique que les effets positifs de la méthode CALM persistent après la fin du programme. Le format de télésanté du programme CALM a permis aux participants d'y accéder facilement depuis leur domicile ou l'hôpital. Les participants ont attribué des notes élevées à la pertinence du programme et à la satisfaction générale du traitement.

Que cela signifie-t-il et pourquoi faut-il rester prudent ?

CALM est un outil prometteur et efficace pour améliorer la santé mentale des adultes atteints de mucoviscidose. En abordant la dépression, l'anxiété et le stress par le biais d'une intervention de télésanté souple et accessible, le programme CALM aide les participants à renforcer leurs capacités d'adaptation et à améliorer leur bien-être émotionnel. Ce programme a connu un succès considérable et est prêt à être mis en œuvre à plus grande échelle dans les centres de soins de la mucoviscidose.

Quelles sont les perspectives ?

Les chercheurs s'efforcent de mettre le programme CALM à la disposition d'un plus grand nombre d'adultes atteints de mucoviscidose, et prévoient de former des professionnels de la santé mentale dans les centres de mucoviscidose pour qu'ils puissent mettre en œuvre le programme. Ils envisagent également d'adapter le programme aux personnes souffrant d'affections liées à la mucoviscidose telles que le diabète ou pour les patients transplantés.

Lien vers le manuscrit original sur PubMed :

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39581781/>