



SALUT : GUIDE DE SOUTIEN THÉRAPEUTIQUE POUR LA BOULIMIE (SALUT BN)

Le Salut BN est un guide de soutien thérapeutique sur Internet conçu à l'attention des personnes souffrant de boulimie. Il s'agit du tout premier programme de ce type disponible sur Internet en huit langues (français, allemand, italien, espagnol, suédois, norvégien, néerlandais et anglais). Des évaluations cliniques conduites entre 2002 et 2004 en Espagne, en Suède, en Allemagne et en Suisse ont indiqué que les patients utilisant le programme ont montré une nette réduction du comportement boulimique et des symptômes relatifs aux troubles alimentaires en comparaison avec des groupes de contrôle type liste d'attente. Le programme a aussi montré une efficacité comparable aux groupes psycho-éducatifs.

Le guide possède un design flexible et peut facilement être intégré à différentes phases du traitement (intervention précoce, prévention des rechutes, etc.) Le programme a été utilisé avec succès dans plusieurs hôpitaux et organisations de soutien communautaire à travers l'Europe, pour apporter un soutien thérapeutique et psychologique.

LE SALUT BN

Le programme est basé sur la thérapie cognitive et comportementale. Elle est composée de sept modules de soutien thérapeutique conçus pour aider les utilisateurs à changer progressivement leur mode de vie et reprendre le contrôle de leur comportement alimentaire. Le programme, développé par les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG) et NetUnion, est composé de sept étapes (cf. figure 1) :

1) Motivation, 2) Auto-observation, 3) Modification du comportement, 4) Résolution de problèmes, 5) Restructuration cognitive, 6) Affirmation de soi, 7) Prévention des rechutes.

Les étapes sont composées de leçons, d'exercices et d'exemples illustrés par un personnage virtuel nommé Sarah. En tout, le programme comporte 29 exemples, 10 exercices différents et 10 résumés analytiques.

Un des principaux exercices est le carnet alimentaire et ses résumés hebdomadaires. Les utilisateurs doivent noter les repas, les crises ou les mécanismes compensatoires (ex. vomissements), et les émotions ou situations ayant déclenché ces comportements. Les utilisateurs peuvent suivre leur progrès à tout moment en consultant une série de rapports et de résumés analytiques générés depuis leur carnet alimentaire (cf. figure 2).

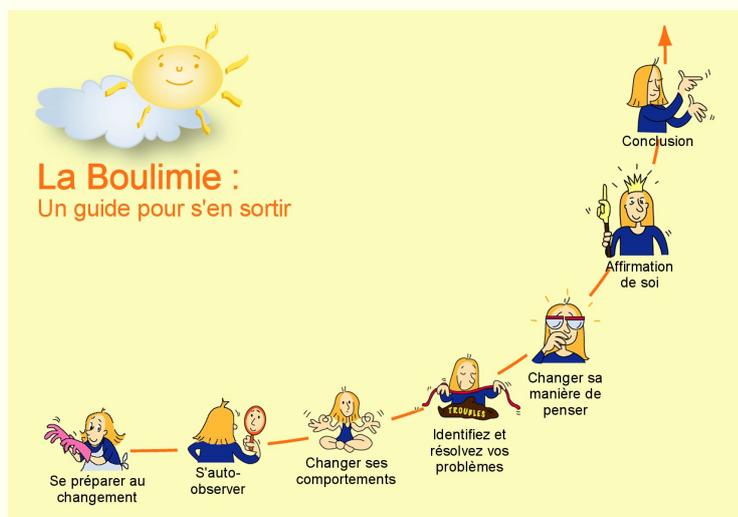
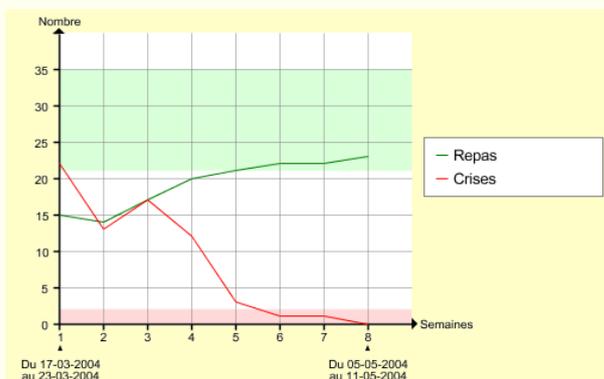


Figure 1: Etapes du SALUT BN

SOUTIEN THÉRAPEUTIQUE

Ce programme a été développé pour être intégré dans un processus thérapeutique et devrait être utilisé sous la supervision d'un prestataire de soins. Chaque participant ayant obtenu un accès au programme doit être suivi par un professionnel de santé. Aucun accès n'a été fourni sans la supervision d'un thérapeute qualifié ou d'un professionnel de santé « Coach » ou d'un thérapeute assignée par une organisation.

Le programme typique dure 6 mois et comprend 3 rencontres avec le Coach (thérapeute) : après une première session d'évaluation avec ce Coach, le participant commence à se servir

du programme tout en maintenant un contact hebdomadaire avec le thérapeute par courrier électronique, par l'intermédiaire du module de messagerie sécurisée. La deuxième rencontre est mise en place après 3 mois et la dernière session est organisée à la fin de la période de 6 mois.

Les 3 rencontres et les contacts par e-mail hebdomadaires représentent les contacts minimums pour les personnes souffrant de boulimie et correspondant à la population de l'étude présentée ci-après. Le Coach et l'organisation peuvent adapter la durée et l'intensité du soutien en fonction de leur propre jugement professionnel et en accord avec le participant.

EFFICACITÉ ET INTÉRÊT DU SALUT BN

Les premières études cliniques sur la version française en Suisse ont montré une nette amélioration du comportement alimentaire pour un nombre significatif d'utilisateurs. Par exemple, 68.9% des utilisateurs avaient moins de crises alimentaires après 4 mois, 58.6% moins de comportements compensatoires et 17.2% n'avaient plus de crises ni de vomissements. L'étude pilote allemande a également corroboré ces résultats. Les résultats des échantillons suédois et espagnols ont été comparés à des groupes de contrôle : liste d'attente et thérapie classique en Suède; liste d'attente et thérapie psycho-éducative de groupe en Espagne. Le programme a alors démontré une efficacité similaire aux groupes psycho-éducatifs.

Les patients et les thérapeutes ont trouvé le programme utile et facile à utiliser. Les thérapeutes ont très bien accueilli ce programme, appréciant le gain de temps qu'il procure et relèvent que le programme leur « *permet de suivre facilement les progrès des patients* ». Les patients ont aussi montré un fort intérêt pour ce type de traitement. Ils « *aime[nt] l'idée de se soigner [eux]-même[s]* ». Parmi les avantages de ce programme, on peut noter qu'il permet également de supprimer les contraintes géographiques ainsi que celles liées aux disponibilités du thérapeute et du patient : « *[les patients] n'avaient pas le temps de venir suivre une thérapie chaque semaine* ». Il faut relever qu'une grande partie des connexions au programme avaient lieu en dehors des heures de consultation (la nuit ou le week-end).

Le Salut BN a suscité l'intérêt de nombreux chercheurs et thérapeutes européens. Les institutions suivantes ont participé aux études cliniques ou utilisent actuellement le programme en soutien thérapeutique ambulatoire :

- Allemagne : Klinik Roseneck, Prien am Chiemsee
Cinderella Beratungsstelle für Essstörungen e.V., Munich
- Autriche : Universitätsklinik für Neuropsychiatrie des Kindes und Jugendalters, Vienne
- Espagne : Ciutat Sanitària i Universitària de Bellvitge, Barcelone
- France: Réseau TCA Rhône-Alpes, Rhône-Alpes
- Pays Bas : PsyQ Eetstoornissen & Obesitas, La Haye
Novarum Gespecialiseerd Centrum voor Eetstoornissen, Amsterdam
- Suède : Queen Silvia Children's Hospital, Göteborg
Kunskapscentrum för ätstörningar, Stockholm
- Suisse : Hôpitaux Universitaires de Genève, Genève
Hôpital de Malévoz (IPVR), Monthey,
Association des troubles de l'alimentation (AES), Zurich

AVANTAGES PRINCIPAUX

L'un des problèmes les plus importants dans le cadre du traitement des troubles alimentaires est le manque de thérapeutes spécialisés dans les troubles alimentaires. Le programme permet de réduire le temps passé à la gestion des informations des participants et à leur suivi. Les thérapeutes bénéficient ainsi de plus de temps pour s'occuper des cas les plus sévères ou pour suivre plus de patients. Le programme permet aussi de proposer de nouvelles possibilités efficaces de soutien thérapeutique. Les données collectées peuvent être utilisées pour soutenir une recherche future ou en tant que programme de gestion de la qualité.

Général :

- Accès 24h/24, 7j/7
- Facile d'accès et d'utilisation
- Sécurité et confidentialité des données

Pour les participants :

- Accès immédiat, sans liste d'attente
- Accès direct à domicile
- Coûts réduits par rapport à une thérapie complète
- Feedback individualisés (graphiques)

Pour les thérapeutes :

- Meilleure utilisation du temps
- Suivi aisé des progrès des patients

Pour les institutions hospitalières :

- Réduction des coûts de formation
- Flexibilité accrue pour mettre en place des stratégies thérapeutiques pluridisciplinaires
- Réduction potentielle du temps d'hospitalisation
- Diminution des listes d'attente
- Traitement de première ligne, utilisation possible pour prévenir les rechutes ou en complément d'autres traitements
- Bases d'une stratégie pour délivrer des soins de meilleure qualité à coût réduit

CONTACT

Tony Lam, NetUnion

Av. de Villamont, 19
1005 Lausanne, Suisse
Téléphone : +41 (0)21 351 53 66
E-mail : lam@netunion.com



www.netunion.com