

# PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT RAPPORT SYNTHÉTIQUE D'ÉVALUATION QUADRIENNALE

2019 – 2022



## A. Le programme et l'identification du coordonnateur et de l'équipe.

Date d'autorisation du programme : **07 février 2019**

Intitulé du programme : **Education thérapeutique pour les patients atteints de maladies chroniques**

Identification du coordonnateur :

**APPUI SANTE LOIRET**

**25 avenue de la libération**

**45000 Orléans**

**Téléphone : 02 38 51 13 76**

**Mail : [contact@appuisanteloiret.fr](mailto:contact@appuisanteloiret.fr)**

Jusqu'au 31/08/2023 : Dr Eric DRAHI et Sylvie VENANT

Au 01/09/2023 : Dr Riad FARAH et Valérie DURAND

Date du rapport d'évaluation quadriennale : **novembre 2023**

Composition de l'équipe au moment de l'évaluation quadriennale, y compris les patients intervenants :

- DURAND Valérie – Infirmière
- CHERON Caroline – Assistante sociale
- FILLON Pauline – Assistante sociale
- JAMBUT Murielle – Infirmière
- POMMEREAU Marie – Infirmière
- VENANT Sylvie – Cheffe de Services

### **Description succincte du programme :**

Notre programme intitulé « Education thérapeutique pour les patients atteints de maladies chroniques » est un programme destiné à toutes les personnes (enfant, adolescent, adulte) atteintes d'une ou plusieurs maladie(s) chronique(s) quelle(s) qu'elle(s) soit/soient, y compris les personnes en situation d'obésité. Chaque personne bénéficie d'un bilan éducatif partagé, d'un programme personnalisé comprenant des ateliers d'éducation thérapeutique spécifiques et/ou transversaux, animés par des professionnels formés à l'ETP (minimum requis 40h). A l'issue de ce programme personnalisé, un bilan du parcours est proposé.

Sont intégrés à notre programme ETP :

- Le soutien à l'entourage du patient
- Le soutien psycho-social
- Le soutien social

L'objectif général de notre programme est de développer les compétences psychosociales des patients atteints de maladie(s) chronique(s).

Il repose également sur des objectifs spécifiques, en regard de la pathologie et des attentes/besoins des patients et/ou de leur entourage :



Acquérir et/ou maintenir des compétences d'**auto-soins**



Développer des compétences de **sécurité**



Acquérir et/ou maintenir des **compétences d'adaptation**

Les aspects concrets de la maladie, de sa prise en charge sont abordés pour :

- Améliorer la connaissance et la gestion de la maladie au quotidien.
- Permettre aux personnes de prendre des décisions.

L'offre proposée peut-être :

- Un suivi initial.
- Un suivi régulier.
- Un suivi approfondi.

## B. Déroulement de l'évaluation quadriennale

*Modalités de déroulement de l'évaluation quadriennale (participants, démarche)*

Un questionnaire d'évaluation a été adressé à tous les patients ayant bénéficié du programme durant les 4 dernières années et disposant d'une **adresse mail** pour compléter le formulaire en ligne soit auprès de 899 personnes. 117 personnes ont répondu en date du 8 novembre 2023 (cf. pièce jointe en annexe).

## C. Analyse des effets du programme d'ETP et conclusions

*La mise en oeuvre du programme d'ETP a-t-elle abouti aux changements attendus chez les bénéficiaires ?*

**Les effets favorables et ce qui les explique :** (cf. pièce jointe en annexe : questionnaire)

Utile pour améliorer le quotidien :

Oui à 90,5%

Plus confiant pour prendre en charge votre maladie :

Oui à 93,1%

Mettre en place des habitudes pour prendre soin de votre santé :

Oui à 92,2%

Plus efficace pour prendre en charge votre maladie :

Oui à 94%

Mieux gérer vos émotions et votre stress liés à la maladie et aux traitements :

Oui à 85,4%

Etre plus autonome concernant votre maladie :

Oui à 84,5%

Améliorer votre qualité de vie :

Oui à 92,2%

Comment estimez-vous votre santé aujourd'hui :

80,2% de bonne à excellente

### Les effets défavorables et ce qui les explique :

- Le collectif n'apporte pas toujours la réponse attendue à titre individuel.

*La mise en œuvre du programme d'ETP a-t-elle eu des conséquences sur le fonctionnement de l'équipe ?*

### Les effets favorables et ce qui les explique :

- Des professionnels motivés à intégrer l'équipe :
  - Arrivée de Mme Valérie DURAND - Infirmière coordinatrice formée DU ETP - Université de Tours en juin 2021
  - Arrivée de Mme Marie POMMEREAU - Infirmière coordinatrice formée 42h ETP - financée par Appui Santé Loiret
- Le développement des compétences professionnelles par le biais de formations complémentaires :
  - Entretien motivationnel
  - Photolangage
  - Nutrition et compétences psychosociales
- Une organisation structurée et coordonnée des professionnels salariés et intervenants.

### Les effets défavorables et ce qui les explique :

- Fusion des réseaux de santé en 2018 : départ d'une diététicienne, d'une infirmière, d'une psychologue, d'une chargée de mission/diététicienne.
- Le nombre insuffisant de professionnels formés en ETP en exercice libéral.

*La mise en œuvre globale du programme d'ETP a-t-elle permis son intégration dans l'offre de soins locale ?*

### Les effets favorables et ce qui les explique :

- **Depuis 2019**, les multiples activités d'Appui Santé Loiret (PTA/DAC, ETP, SOS, prévention, CLSM, coordination départementale ETP) et les présentations auprès des différents partenaires et structures ont permis de mettre en avant l'existence de notre programme ETP pour les patients atteints de maladies chroniques. La pandémie a obligé l'association à mettre en place de nouveaux outils, notamment les séances en visio-conférence.

- **2020**, mise en place du site internet

Sur les quatre années le nombre de DEI a évolué favorablement (sauf période COVID) :

	2019	2020	2021	2022
Nb de BEP initiaux	409	326	396	472
Nb d'ateliers collectifs proposés	109	95	137	198
Nb moyens d'ateliers collectifs/ patient	4,45	3	3	4,77

### Les effets défavorables et ce qui les explique :

- **2018**,
  - Fusion des réseaux de santé, perte d'identité des anciens réseaux : Loirestdiab, Hepsilo, Diabolo, Oncoloiret. Certains professionnels et patients pensent que les réseaux ont totalement disparu.
  - La perte du numéro d'agrément d'organismes de formation (HEPSILO-DIABOLO) défavorise la nouvelle entité. Pour rappel, ces formations étaient proposées à tous professionnels de santé.
- **2019**,
  - L'ARS demande d'arrêter tous les ateliers d'activité physique adaptée pour tous les patients (maladies chroniques et cancers).
  - Méconnaissance de l'association APPUI SANTE LOIRET avec la disparation des réseaux de santé notamment DIABOLO (Porteur en son nom d'un programme), Hepsilo (porteur d'un programme co-porté avec le CHRO), Loirestdiab (porteur d'un programme en son nom financé par le CHAM), ONCOLOIRET qui n'avait aucun programme.
  - Malgré la création d'outils confectionnés par l'équipe de l'association (création du logo, des plaquettes et d'outils divers) et la réalisation d'une journée porte ouverte dédiée aux professionnels de santé en novembre 2019, la méconnaissance d'Appui Santé Loiret persiste.
- **2020**,
  - Année COVID, la pandémie a stoppé toute la communication du programme d'APPUI SANTE LOIRET sur le département, auprès des partenaires et de tous les professionnels de santé et médico-sociaux.
  - Pendant cette période l'équipe :
    - A réfléchi à garder le contact avec le patient et à développer des ateliers ETP en visioconférence (47 séances collectives entre avril et novembre 2020, hors vacances scolaires).
    - A accompagné tous les patients à utiliser l'outil informatique ou téléphonique pour bénéficier de ces nouvelles modalités d'ateliers collectifs.

- Départ d'une infirmière ETP à Orléans en janvier 2020.
- Absence d'une infirmière ETP à Montargis en 2020, pendant 5 mois (en arrêt de travail, d'octobre 2019 à février 2021).
- Pour éviter le risque de contamination à la Covid 19 : retrait de toutes les plaquettes, affiches et flyers dans les salles d'attente.
- **2021,**
  - L'expérience montre que la réorientation des patients vers les structures APA ne fonctionne pas sans démarrage de l'APA par Appui Santé Loiret. En effet, l'APA était un des éléments d'entrée dans le programme.
  - Départ en retraite de l'infirmière de Montargis en février 2021. Absence d'infirmière jusqu'en août 2021.
  - Covid : Réticences du public à reprendre les ateliers en présentiel, à se déplacer pour les DEI.
  - Ne souhaitent plus participer à des ateliers en visioconférence, malgré toute notre persévérance et ténacité.
  - Communication : toujours absence de diffusion des supports flyers, affiches etc...
  - Juillet : Nouvelle fusion (ASL/MAIA) qui apporte une nouvelle confusion sur les missions ETP.
- **2022,**
  - Covid : Encore des craintes de la part de notre public fragile.
  - Persistance de la méconnaissance du programme ETP par le public, par les partenaires et structures de soins.

### **En résumé sur les quatre années,**

- Difficultés récurrentes tous les ans à recruter des professionnels libéraux formés à l'ETP (absence de formation, indemnisation trop faible).
- L'absence d'un répertoire de professionnels libéraux formés à l'ETP nous bloque dans le recrutement de nouveaux professionnels.
- Méconnaissance persistante de notre programme ETP pour les professionnels de santé.
- Incompréhension du terme « éducation thérapeutique » pour les patients et l'entourage.

### **Conclusions de l'analyse des effets du programme**

#### **Actions à poursuivre, améliorations et changements à prévoir relatifs au programme et sa mise en œuvre :**

- Evolution permanente des ateliers adaptés aux besoins et attentes des patients.
- Adaptation pertinente et permanente face aux dispositifs extérieurs existants.

- Poursuite de partenariats et d'échanges avec les structures porteuses de programmes.
- Maintien de lieux de stages des futurs professionnels intéressés par l'ETP.

## C. Analyse des effets du programme d'ETP et conclusions

**Comment a évolué la mise en œuvre du programme grâce aux évaluations annuelles ?** *Améliorations apportées à la qualité de la mise en œuvre du programme.*

- **2019,**
  - Développement de la communication
- **2020-2021,**
  - Nous sommes concentrés sur la mise en place d'ateliers spécifiques et transversaux et sur le maintien à l'accompagnement des personnes en période covid et post covid.
- **2022,**
  - Mise en place progressive de réunions de coordination avec les éducateurs intervenants dans nos ateliers.
  - Communication par nos soins : mise en place d'un agenda de nos évènements sur le site internet.
  - Augmentation et/ou adaptation des ateliers collectifs proposés, modification de leur animation.
  - Réflexion sur la création d'un nouvel atelier transversal « vivre avec ma maladie ».
  - Réflexion, travail et création de nouveaux ateliers post pandémie pour les patients souffrant de SPC (syndromes post covid) : enquête auprès des PS, mise en place de 6 nouveaux ateliers en lien avec le covid (connaissance de la maladie et actualités, douleurs, souffle, fatigue, auto-rééducation olfactive, groupe de paroles).
  - Demande et attentes des professionnels libéraux (pneumologues et allergologues) de la mise en place d'ETP pour les patients asthmatiques non observants. Travail en cours avec les hospitaliers, les libéraux et autres dispositifs pour établir un parcours d'ETP cohérent du patient asthmatique dans le Loiret.

**Comment ont évolué les indicateurs de fonctionnement, de mise en œuvre, de coordination ?**

*Tendance des indicateurs et raisons de l'évolution positive, négative, stable des résultats.*

En complément des informations données ci-dessus :

- Liste des ateliers mis en place et proposés entre 2019 et 2022 :
  - Vivre avec le VIH
  - Belles et beaux en forme
  - Moi et mon poids
  - Cycle de Sophrologie
  - Cycle Diététique
  - Groupe dévoilement à la séropositivité VIH
  - Femmes et VIH
  - Groupe médiation thérapeutique VIH
  - Séance « Manger ses émotions »
  - Cycle « Manger ses émotions »
  - Groupe médiation thérapeutique obésité
  - Groupe médiation thérapeutique cancer
  - APA
  - « Comment gérer le confinement »
  - « Foire aux questions Covid »
  - « Comment se déconfiner »
  - « Gestes barrières »
  - Mon diabète et moi
  - Atelier mise en place d'un dispositif DT1
  - GDP diabète DT2
  - GDP covid long
  - Douleur – covid long
  - Sophro – covid long
  - Connaissance de la maladie – covid long
  - Auto-rééducation olfactive – covid long
  - Souffle – covid long
  - Fatigue – covid long
  - GDP Cancer



### **Comment a évolué la structuration du programme ?**

*Conformité au programme défini au départ ou écarts*

- Adaptation du programme au contexte sanitaire et aux besoins des patients et/ou de l'entourage.
- Le programme et la mise en place des ateliers collectifs sont réévalués avec :
  - Les professionnels d'Appui Santé Loiret.
  - La participation des personnes.
  - La mobilisation des professionnels formés à l'ETP.
  - La disponibilité des intervenants extérieurs.
  - La difficulté de « recruter » des professionnels formés à l'ETP.

**Exemple :** la création et le développement des ateliers spécifiques post covid.



## Conclusions de l'analyse des évolutions du programme

Actions à poursuivre, améliorations et changements à prévoir relatifs au programme et à sa mise en œuvre

- Elargissement à toutes pathologies chroniques et nouvelle maladie chronique (covid long).
- Développement de l'ETP ambulatoire sur des territoires en désertification médicale (sous réserve de financement et de professionnels libéraux formés à l'ETP).

## E. Décision prise pour l'avenir du programme

Argumentaire expliquant la décision pour l'avenir du programme et les actions qui accompagnent cette décision dans l'ordre de priorisation de l'équipe.

Nous sommes toujours en perpétuelle réflexion pour adapter notre offre de soin ETP aux besoins et attentes des patients et au regard des dispositifs existants sur le territoire :

- Groupe de parole « toute maladie chronique ».
- Séances visio à poursuivre selon les besoins.
- Café sexo pour les personnes atteintes de maladie cancéreuse et maladies chroniques.
- Atelier podologie « prendre soin de ses pieds ».
- Ateliers ETP pour les jeunes (adolescents) en situation d'obésité.
- Réflexions autour du parcours ETP du patient asthmatique, conjointement avec l'hôpital d'Orléans et les libéraux concernés.
- Douleurs chroniques.
- Accompagnement des aidants dans l'action éducative auprès de patients atteints de maladies chroniques et maladie cancéreuse.
- Réflexion d'ateliers sur les maladies cardio-vasculaires / AVC, en partenariat avec un service d'hospitalisation à domicile.

## F. Modalités de mise à disposition du rapport d'évaluation quadriennale aux bénéficiaires et aux professionnels de santé du parcours.

Sur demande, ce rapport est à disposition de tous les éducateurs/intervenants et bénéficiaires du programme.

# QUESTIONNAIRE SUR L'ÉVALUATION QUADRIENNALE 2019-2022 PROGRAMME ETP MALADIES CHRONIQUES

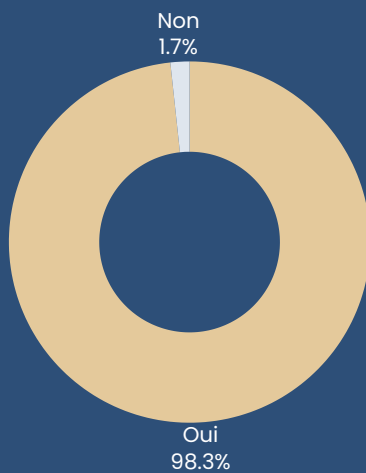
## APPUI SANTÉ LOIRET



Ce questionnaire a été mis en ligne via un formulaire google forms en septembre 2023, envoyé à toutes les personnes disposant d'une adresse mail et ayant bénéficié du programme au cours des quatre dernières années (2019-2022), soit 899 personnes. En date du 8 novembre 2023, 117 réponses ont été recueillies.

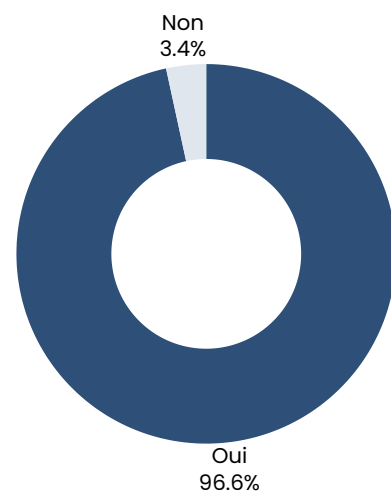
**Au cours de votre entretien avec l'infirmière, avez-vous eu le sentiment d'être écouté(e) ?**

117 réponses



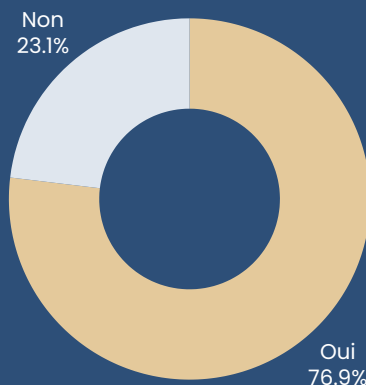
**Au cours de cet entretiens, avez-vous eu le sentiment de prendre part aux décisions vous concernant (choix des ateliers, vos objectifs...) ?**

117 réponses



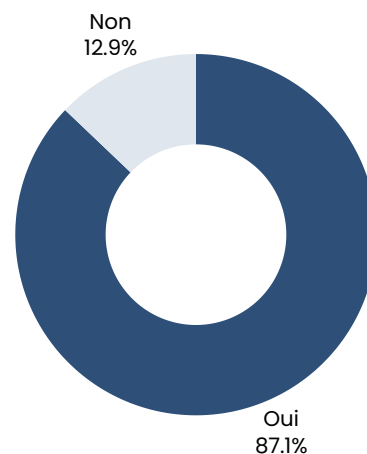
**A l'issue de cet entretien, avez-vous ressenti le besoin de participer aux ateliers collectifs ?**

117 réponses



**Avez-vous participé à un ou plusieurs atelier(s) proposé(s) par Appui Santé Loiret ?**

117 réponses



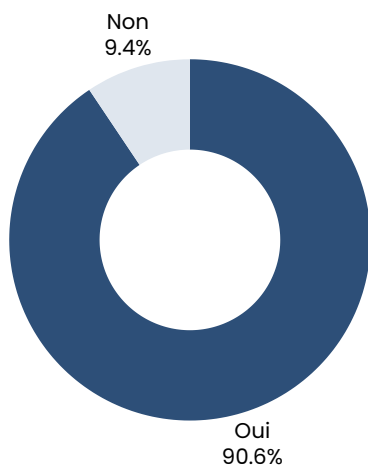
## Si vous n'avez pas participé aux ateliers, pourquoi ?

- Trop éloignés du domicile
- Problèmes de date
- Je suis suivi par les spécialistes dont j'ai besoin
- Covid long pas de solution
- Les horaires n'étaient pas compatibles avec mes horaires de travail
- Pas besoin
- Je n'ai pas participé aux ateliers collectifs, je ne savais pas qu'il y en avait surtout de la kiné
- Très peu de cours en visio pas pratique la route en cas de fatigue ou de problème pour conduire absente à chaque fois
- J'aurais aimé participer, mais je n'ai pas pu le faire en raison d'un problème de transport
- J'ai rencontré une psychologue
- Reprise d'activité professionnelle je ne pouvais pas être présente
- Aucun atelier nous a été proposé
- Je n'en ai pas prouvé le besoin



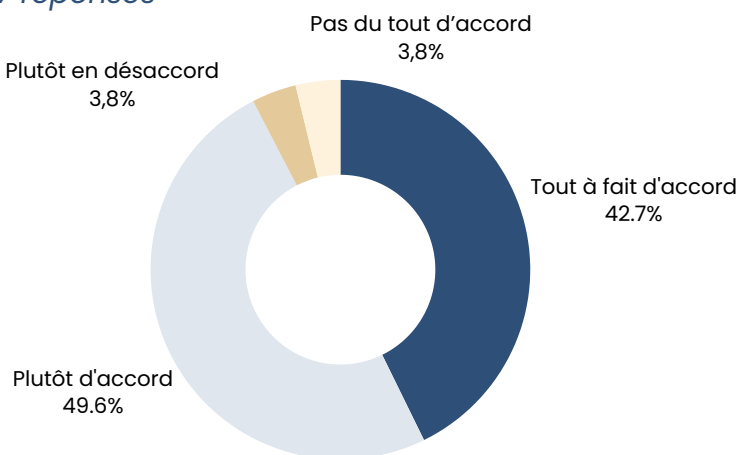
## Si vous avez participé aux ateliers, cela a-t-il été utile pour améliorer votre quotidien avec votre problématique ?

117 réponses



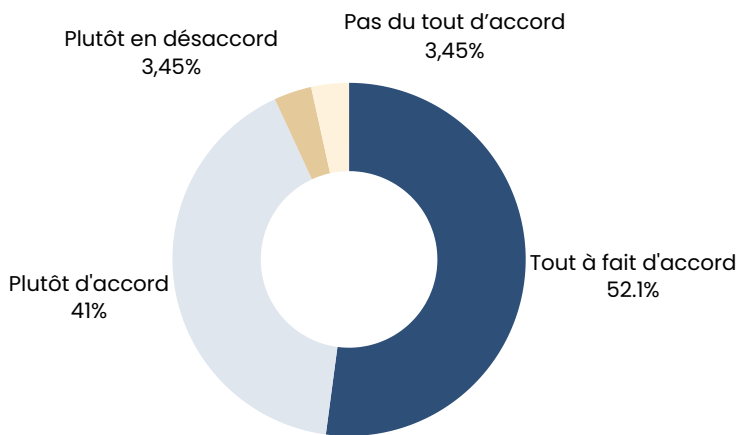
## Votre participation vous a-t-elle permis de mettre en place des habitudes pour prendre soin de votre santé ?

117 réponses



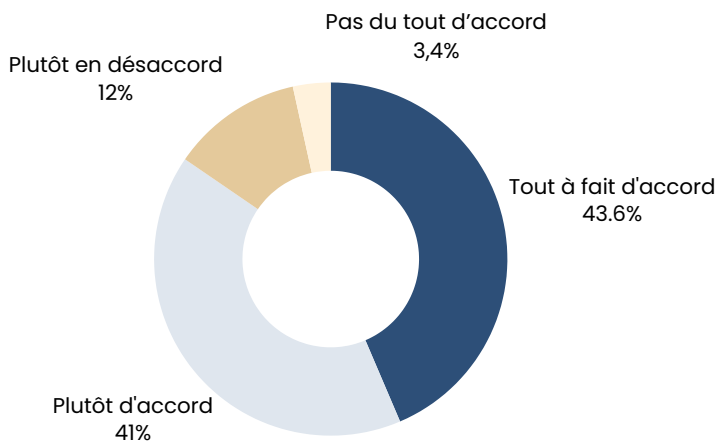
**Votre participation vous a-t-elle permis de vous sentir plus confiant(e) pour prendre en charge votre maladie ?**

117 réponses



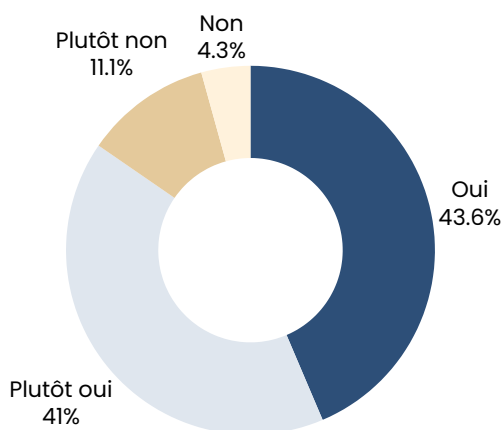
**Votre participation vous a-t-elle permis de mieux gérer vos émotions et votre stress liés à la maladie et au traitement ?**

117 réponses



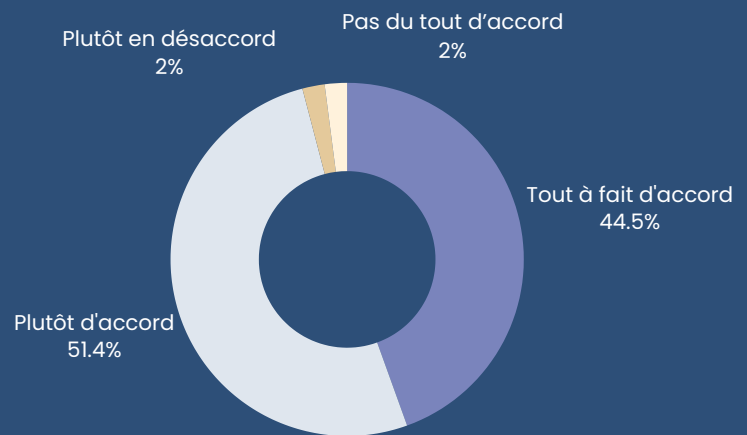
**Votre participation vous a-t-elle permis d'être plus autonome concernant votre maladie ?**

117 réponses



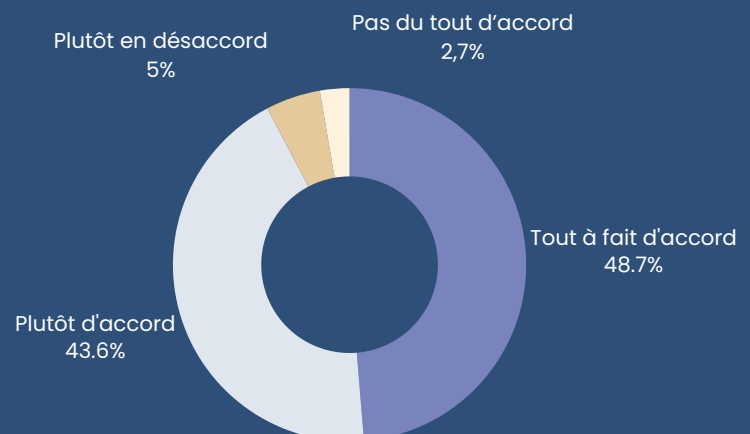
**Votre participation vous a-t-elle permis de vous sentir plus efficace pour prendre en charge votre maladie ?**

117 réponses



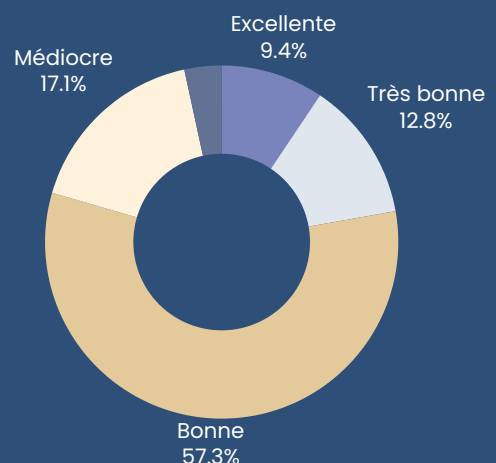
**Votre participation vous a-t-elle permis d'améliorer ou de maintenir votre qualité de vie ?**

117 réponses



**Comment estimeriez-vous votre santé, aujourd'hui ?**

117 réponses



## Verbatim

- grâce aux ateliers j'ai progressé et j'ai pu prendre les bonnes décisions concernant ma santé. Merci aux équipes pour e travail remarquable que vous faites et pour votre bienveillance.
- L'atelier suivi suite à mon diabète de type 2 m'a permis d'identifier les aliments à éviter ce qui m'a permis de ramener mon taux de glycémie à la normale (114 à la dernière prise de sang)
- Mon épouse est décédée le 7 septembre des suites de son cancer
- L'infirmière a répondu aux questions que je me posais et m'a permis de prendre en main ma santé et non seulement d'éviter une aggravation mais de stabiliser mon diabète et d'aller nettement mieux.
- Je suis en rémission mais les métastases occasionnent encore des douleurs et limitent mes activités. Je n'ai pas participé aux ateliers mais j'ai pu bénéficier d'une aide psychologique près de chez moi à Pithiviers.
- J'ai bénéficié d'une aide pendant la période du COVID qui a été difficile pour tout le monde. Les ateliers ont pu tout de même se dérouler en distanciel et en petit groupe, grâce à une professionnelle efficace et à l'écoute. Je vous en remercie.
- Merci à la personne qui m'a reçue en entretien et merci à la diététicienne qui m'a bien guidé pour mon adhésion.
- Bonne, mais avec une nouvelle récurrence 😊
- Grâce aux événements auxquels j'ai participé, j'ai pu m'apercevoir que je ne mécoutais pas assez, que je laissais l'opinion des autres avoir de l'influence sur mes choix, et j'ai pu redresser cela et cela m'a permis de perdre du poids, d'arrêter de fumer (même si à l'heure actuelle j'ai repris et recommence la démarche pour arrêter de nouveau), cela m'a permis de voir que j'avais besoin d'un soutien psychologique et faire les démarches dans ce sens.
- les ateliers sont parfaits.
- Je vois encore des professionnels de santé, le médecin et l'infirmière de appui santé m'ont beaucoup aidé dans la direction à prendre pour avoir une bonne prise en charge thérapeutique.
- d'autres problème se sont posés dont l'algoneurodystrophie après une arthrose à la cheville
- Toutes les personnes que j'ai rencontrées ont été très aimables, agréables et m'ont bien orientées. J'ai noté «oui» à la question suivante car j'aimerais pouvoir échanger parfois sur la maladie etc... Mais ayant repris le travail, je suis consciente que je ne pourrais pas rencontrer des personnels de santé. C'est dommage car une écoute extérieure me serait utile encore aujourd'hui.
- Mes 2 garçons ont bénéficié de l'accompagnement de l'appui santé. Et les ateliers tant médicaux que culinaire nous ont énormément aidé. Et cela a eu un impact positif sur la santé de mes enfants.
- Je pense qu'il faut trouver nous-même par rapport à notre pathologie c un vrai calvaire surtout quand on sait pas ce déplacer suite à une pathologie
- J'ai bénéficié de soins d'esthétique individuels qui m'ont fait beaucoup de bien et m'ont permis de partager mes émotions avec l'esthéticienne et de me détendre
- mes kg pas de solution mon stress, non plus et ma solitude pas d'amélioration ,mais j'ose faire des mouvements que je ne permettais pas
- J'ai pu bénéficier de soins et de massages de très grande qualité
- Je remercie Appui santé pour m'avoir fait bénéficier des séances de massage et de rencontrer une diététicienne que je vois toujours d'ailleurs. Ces deux personnes sont d'une très grande écoute et très professionnelles
- Merci à la professionnelle qui m'a accompagnée sur quelques séances
- Très belle association
- Très bonne association
- Merci de nous permettre de prendre soin de nous et de nous accompagner dans nos maladies.
- Atelier auquel j'ai participé était un groupe de parole. La psychologue était très bien mais le groupe, trop négatif pour moi, ne m'a pas convenu. En revanche les soins effectués par une adorable esthéticienne sont un moment de détente et très agréables.
- A chaque participation de divers ateliers me rendait encore plus forte merci d'avoir été là et surtout d'être à l'écoute.
- Le Professeur en oncologie et mon oncologue m'ont informé que je ne guérirais pas. J'ai à me battre car mon traitement est lourd. J'ai des hauts et des bas mais j'avance et les ateliers participent à m'aider à avancer. Je sais que lorsque j'estimerai que je n'aurai plus la force, et donc plus de cartes en main pour continuer, alors je laisserai les choses ce faire naturellement et arrêterai mes traitements qui me méconnaissent beaucoup de mal.
- un grand merci à tout le personnel hospitalier
- il faut persévérer et ne rien lâcher, être patient
- Les conseils ont été très importants pour moi et dans la façon de me prendre en mains
- Malheureusement comme déjà exprimé auprès de l'association, le suivi et la prise en charge n'a pas été bénéfique du tout !
- J'ai beaucoup apprécié les soins socio-esthétique qui font du bien aussi bien physique que moralement.
- L'hôpital d'Orléans a annulé mon rendez-vous en médecine interne, les médecins de l'hôpital de Tours m'ont dit qu'ils ne savaient pas quoi faire pour résoudre les problèmes de covid long
- Je voudrais échanger avec des femmes qui sont traitées par hormonothérapie (cancer du sein) pour comprendre ce que je dois supporter chaque jour et qui bouleverse mon quotidien. Je n'ai aucune réponse des médecins spécialistes, et ce pour sortir de l'isolement. Trop d'effets secondaires et pas de réponse. Faut-il continuer à vivre ?
- J'ai été soignée il y a maintenant 4 ans
- Tjs très fatiguée mais le moral reste au top.
- malgré quelques stress et angoisses
- Reprise gym douce , piscine, sophrologie ; j'ai mieux géré mon alimentation.
- Très bonne équipe, infirmière et docteur très gentils bienveillants
- L'équipe, dans son ensemble (secrétariat, infirmière coordo, intervenants) a toujours été professionnelle et bienveillante, merci ! Les échanges dans les groupes ont été confiants et cela a permis à certains de se "libérer"
- Appui Santé m'a permis d'avoir un diabétologue, à mieux gérer mon diabète et grâce à cela j'ai pu arrêter l'insuline, merci beaucoup.
- Merci je très satisfaite de votre soutien et assistance
- Le simple fait de savoir qu'un organisme comme appui santé existait m'a rassuré. Avoir un lieu pour échanger et découvrir des techniques pour gérer mon stress m'a été d'un grand secours.
- Appui santé a permis de vivre les traitements du cancer plus facilement, c'était un petit plus que d'être soutenu par le biais des ateliers, massage, manucure, sophro... Le plus dur, c'est surtout le retour dans la vie professionnelle avec des inégalités sur le planning et des directives de la médecine du travail non respecté !! Et pourtant, je travaille dans un service de soin public !
- La maladie concernée est le diabète ; elle nécessite des modifications dans les habitudes de vie (activité physique, alimentation notamment) de façon pérenne et demande donc de ne pas relâcher ses efforts, ce qui n'est pas facile sans accompagnement.

