

Depuis 2020, un groupe de patients co-chercheurs travaille avec le Dr Jonathan McGavock et une équipe de chercheurs d'Action Diabète Canada pour co-concevoir des études sur l'exercice qui répondent aux besoins des personnes vivant avec le diabète de type 1 (DT1). Les patients co-chercheurs participent à toutes les phases du processus de recherche et, ensemble, l'équipe a mené à bien deux projets qui contribueront à la conception d'études futures. La première étude a évalué les défis et les réussites des personnes actives atteintes de DT1, ainsi que les stratégies utiles pour intégrer l'exercice dans leur vie. La seconde étude consistait à demander aux personnes atteintes de DT1 quelles caractéristiques d'une future étude sur l'exercice physique étaient préférables à d'autres, afin que l'équipe de recherche puisse comprendre comment concevoir des études réussies.

L'étude HOW WE DO IT

LA QUESTION DE RECHERCHE:

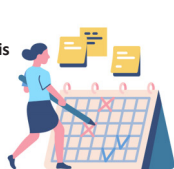
Quelle est l'expérience vécue par les personnes atteintes de DT1 lorsqu'elles surmontent les obstacles à l'exercice et maintiennent un mode de vie actif?

CE QUE L'ÉQUIPE DE RECHERCHE A FAIT POUR RÉPONDRE À CETTE QUESTION:

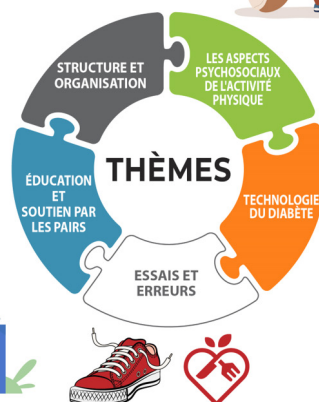
Des entrevues et des groupes de discussion ont été organisés avec 22 personnes âgées de 19 à 62 ans, originaires de tout le Canada, qui vivent avec un DT1 et font régulièrement de l'exercice. Nous les avons invitées à décrire les défis et les réussites qu'elles ont connus, et nous leur avons également demandé leur point de vue sur les stratégies utiles pour intégrer l'exercice dans leur vie.

Les transcriptions des conversations ont été analysées en regroupant les citations similaires pour créer 1) des thèmes qui sont ressortis de la discussion générale et 2) des stratégies spécifiques que les personnes ont jugées utiles. Les thèmes généraux accompagnés d'exemples de citations sont présentés dans la figure 1, et les stratégies spécifiques dans la figure 2.

"Je ne peux pas faire d'exercice spontané. Pour moi, j'ai besoin de quelques heures de préavis minimum..."
- Allison, femme, 23 ans



"...parce que l'exercice ne sert pas seulement au corps, mais aussi à l'âme et à l'esprit..."
- Serena, femme, 62 ans



"...c'est aussi jouer au volley-ball avec la pompe, ça ne marche pas."
- Robert, homme, 19 ans

"Une fois que vous aurez consacré du temps et des efforts à l'apprentissage, vous réussirez mieux à faire de l'exercice... vous devez faire des essais et des erreurs et trouver la solution." - Heather, femme, 55 ans



Figure 1. Thèmes abordés par les personnes interrogées sur l'exercice physique et la vie avec le DT1

L'étude HOW WE DO IT

"La spontanéité est indéniable; c'est devenu plus facile depuis que j'ai mon CGM."

– Penelope, femme, 27 ans



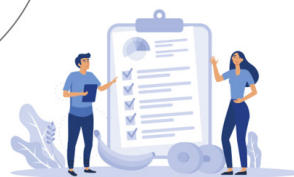
"J'ai toujours fait du sport et des sports d'équipe. L'atmosphère des matchs, la famille, parce que ma famille est toujours venue à nos matchs, il y a un grand rassemblement de tous mes oncles et tantes."

– Maureen, femme, 20 ans



"...Ce n'est même pas moi, c'est un de mes amis qui m'a dit : 'Écoute, quel est le problème? Ta glycémie augmente quand tu fais quoi? Quand tu manges des glucides? Est-ce que tu pourrais trouver une solution à ça?' ... Ensuite, j'ai réalisé que c'était possible."

– Violette, femme, 32 ans



"Mes amis savent que je dois planifier. Je dois disposer d'un certain temps pour tout prévoir..."

– Allison, femme, 23 ans

Figure 2. Stratégies spécifiques jugées utiles pour mener une vie active

QU'EST-CE QUE L'ÉTUDE A RÉVÉLÉ?

L'expérience vécue par les personnes atteintes de DT1 qui font régulièrement de l'exercice a montré qu'il est plus facile d'adopter un mode de vie actif:

1. En structurant et en organisant ses routines, et en planifiant à l'avance.
2. Accepter les besoins d'essais et d'erreurs liés à la fois à l'exercice lui-même et à l'alimentation pour comprendre comment ceux-ci affectent leur propre réponse glycémique. Cela implique une utilisation prudente de la nourriture pour éviter l'hypoglycémie.
3. La technologie, qui peut parfois représenter un défi, mais qui dans l'ensemble, est un avantage. Il s'agit notamment d'utiliser des plateformes en ligne pour communiquer avec d'autres personnes et recevoir des informations, ainsi que la technologie du diabète qui peut aider à voir la glycémie en temps réel.
4. Avoir un système de soutien. Il peut s'agir d'un ami ou d'un membre de la famille, d'un conjoint ou d'une autre personne vivant avec le DT1.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

- o Ces informations sont importantes car elles peuvent aider d'autres personnes à intégrer l'activité physique dans leur vie.
- o Ces informations sont importantes pour l'équipe de recherche car les thèmes et les stratégies pourraient être utilisés comme points de départ pour développer de nouvelles études en tenant compte des personnes vivant avec le DT1.

L'étude de l'enquête sur les choix discrets

LA QUESTION DE RECHERCHE:

Quelles sont les caractéristiques d'une étude de recherche impliquant une intervention sur l'exercice physique qui sont les plus appréciées par les personnes vivant avec un DT1?

CE QUE L'ÉQUIPE DE RECHERCHE A FAIT POUR RÉPONDRE À CETTE QUESTION:

Cinq caractéristiques communes d'une étude de recherche ont été retenues: le type d'exercice, l'intensité, la conception du programme, le moment de la journée et la durée de la séance. Chaque caractéristique comportait différentes options possibles. Par exemple, pour le "type d'exercice", les options étaient cardio, musculation ou combinaison de musculation et de cardio. Un type d'enquête appelé "expérience

de choix discret" a été choisi pour présenter aux gens différents scénarios combinant toutes les options et leur demander de choisir le scénario qu'ils préfèrent. Deux cent quarante personnes ont répondu à l'enquête anonyme. Les résultats ont été analysés pour montrer quelles options les personnes atteintes de DT1 préféraient. Les résultats sont présentés dans la figure 3.

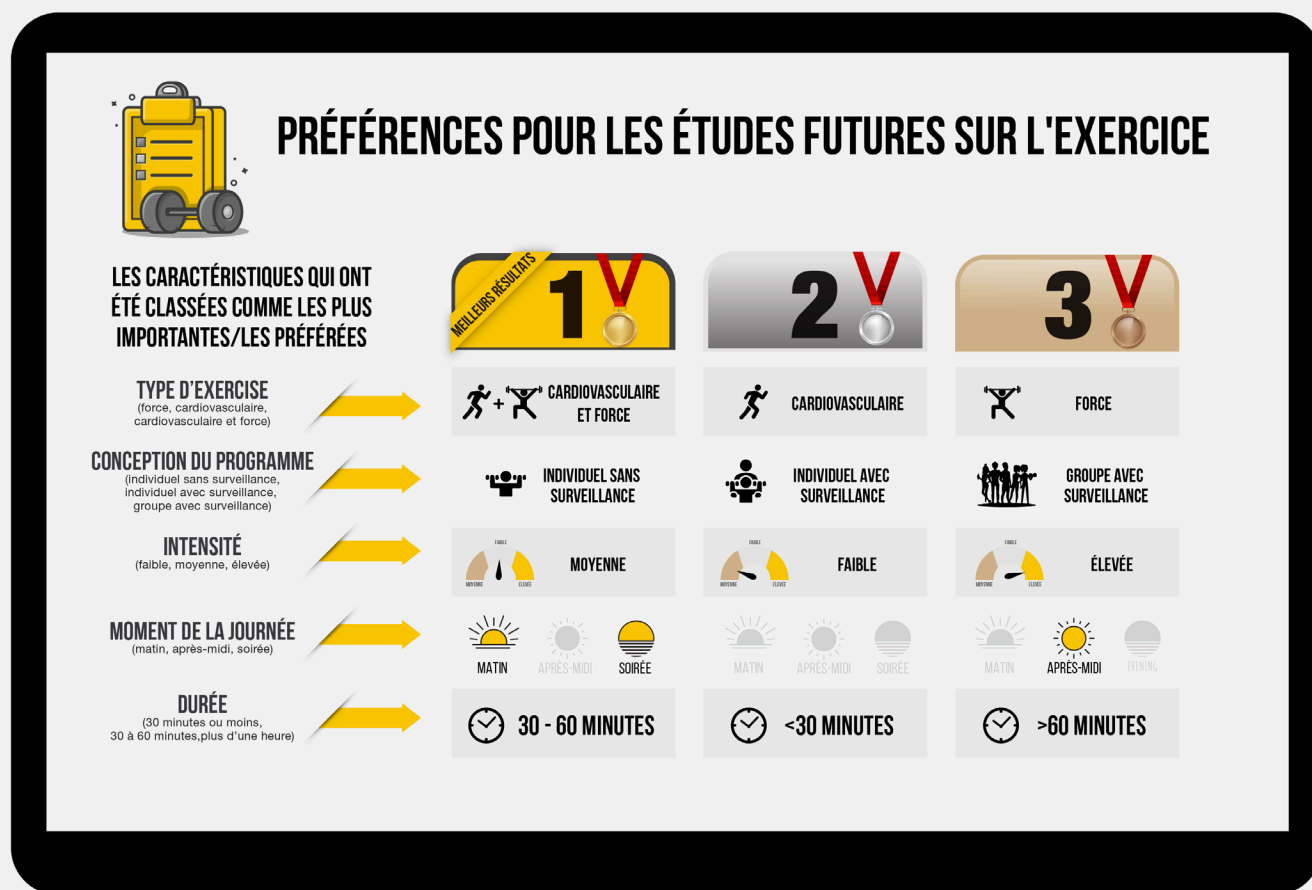


Figure 3. Résultats de l'enquête sur les choix discrets

L'étude de l'enquête sur les choix discrets

QU'EST-CE QUE L'ÉTUDE A RÉVÉLÉ?

La colonne "Meilleurs résultats" sous le numéro 1 représente les options que les gens préfèrent dans une étude future:

Type d'exercice:	cardio et force combinés
Conception du programme:	individuel sans surveillance
Intensité:	moyenne
Moment de la journée:	matin et le soir à égalité
Durée:	30-60 minutes

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Il est important pour l'équipe de recherche qui conçoit de nouvelles études de savoir quelles options les participants (les personnes atteintes de DT1) préfèrent si l'équipe de recherche veut concevoir des études auxquelles les gens se sentent à l'aise et veulent participer. Cela donne la meilleure chance de recueillir beaucoup d'informations et de faire de nouvelles découvertes si les gens aiment l'étude et y participent. Même si c'est important pour l'équipe de recherche, cela peut ne pas avoir d'incidence sur la façon dont les personnes vivant avec le DT1 gèrent leur diabète.

