



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC
UNIVERSITÉ LAVAL

Appel à la contribution – Stratégie nationale de prévention en santé

Document de contribution

Réadaptation cardiaque et pulmonaire :

Des leviers essentiels pour une prévention en santé durable chez les adultes et les aînés

Soumis par

Annie-Pier Côté

Cheffe de service du PPMC et de la nutrition clinique

Direction des services multidisciplinaires de santé et de services sociaux

Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval

Date de soumission : 15 avril 2025

Dans un contexte où le vieillissement de la population et la prévalence croissante des maladies chroniques exercent une pression considérable sur le système de santé, il devient essentiel de repenser la prévention en santé de façon globale et intégrée. Si les efforts en prévention primaire et secondaire sont bien établis, la prévention tertiaire — visant à réduire les complications, les incapacités et les récives chez les personnes déjà atteintes — demeure sous-exploitée, malgré son potentiel considérable.

Bien qu'elles s'adressent à des clientèles distinctes et reposent sur des approches cliniques spécifiques, la réadaptation cardiaque et la réadaptation pulmonaire représentent des leviers concrets, éprouvés et mobilisateurs pour améliorer la qualité de vie des adultes et des personnes âgées. Elles permettent également de réduire les réhospitalisations, la perte d'autonomie et les coûts liés aux soins de santé. Pourtant, l'accès à ces services demeure inéquitable et souvent insuffisant au Québec.

Dans le cadre du présent appel à la contribution du ministère de la Santé et des Services sociaux, cette proposition vise à mettre de l'avant une stratégie de prévention axée sur l'élargissement de l'accès à la réadaptation cardiaque et pulmonaire. Elle s'inscrit directement dans les objectifs de la Stratégie nationale de prévention en santé, soit : améliorer la santé et le bien-être de la population, réduire les inégalités en santé, diminuer les effets de la maladie, et réduire la pression sur les services de santé et les services sociaux. En s'adressant particulièrement aux adultes et aux personnes âgées, cette stratégie mise sur une approche humaine, efficace et fondée sur des données probantes, pour faire de la prévention tertiaire un pilier incontournable d'une santé durable au Québec.

Réadaptation cardiaque

La réadaptation cardiaque pour les individus ayant subi un événement coronarien fait partie des recommandations de tous les organismes nationaux et internationaux (Organisation mondiale de la Santé, American Heart Association, Société canadienne de cardiologie, Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, European Society of Cardiology, World Heart Federation, etc.) depuis plus de 30 ans. En plus de sauver des vies, d'en améliorer la qualité et de diminuer les besoins de réhospitalisation, ces programmes sont parmi les plus efficaces en termes de rapport coûts/bénéfices au regard des impacts populationnels. Ces programmes sont entièrement financés par l'État dans toutes les provinces canadiennes, sauf au Québec. Ils sont également assurés par les autorités sanitaires dans tous les pays d'Europe de l'Ouest et de l'Est, de même qu'aux États-Unis (Medicare, Medicaid). À titre comparatif, l'Ontario finance et monitorise ces programmes depuis les années 1970.

La réadaptation cardiaque est associée à plusieurs retombées positives bien documentées. Parmi celles-ci, on retrouve notamment :

- Plusieurs études ont démontré que **les coûts de santé diminuent considérablement lorsque les patients sont intégrés dans des programmes de prévention secondaire et de réadaptation.**
- Selon bon nombre d'études, ces interventions peuvent également entraîner une **réduction de la mortalité** de l'ordre de 25 % à 30 % après un infarctus du myocarde ainsi qu'un **retour au travail plus hâtif et productif** après une hospitalisation, pour la majorité des pathologies cardiovasculaires.
- Il est reconnu que les programmes de prévention secondaire et de réadaptation cardiovasculaire sont non seulement efficaces d'un point de vue clinique, mais également rentables d'un point de vue économique, car ils permettent de **diminuer les taux de réhospitalisation, de visite à l'urgence ou d'utilisation globale des ressources médicales** :
 - Ces réductions sont si importantes qu'elles dépassent les coûts d'implantation et de réalisation des programmes. **On peut considérer, selon plusieurs études, que le retour sur l'investissement est en moyenne de 6 \$ par 1 \$ investi.**

Réadaptation pulmonaire

La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) dont le principal facteur de risque est la cigarette demeure une raison fréquente des visites aux urgences et la principale cause d'hospitalisation au Québec.

La réadaptation pulmonaire comprend un programme d'exercices physiques et d'éducation qui vise l'adoption de comportements favorisant l'auto-gestion de la maladie et un mode de vie plus actif par les patients. Grâce à cette approche globale et centrée sur la personne, il a été démontré que ce type de prise en charge génère des retombées significatives, tant pour les patients que pour le système de santé :

Impacts sur la personne atteinte de maladies respiratoires chroniques :

La réadaptation pulmonaire constitue une intervention thérapeutique de premier plan pour les personnes vivant avec une maladie respiratoire chronique. Son impact est multidimensionnel, visant à restaurer non seulement les capacités physiques, mais aussi l'équilibre psychologique des patients.

Ce programme individualisé repose sur une évaluation clinique complète et propose un éventail de thérapies ciblées. Celles-ci visent à optimiser la fonction pulmonaire, atténuer la dyspnée, et améliorer l'endurance à l'effort.

Au-delà des bienfaits physiologiques, la réadaptation offre un accompagnement psychologique essentiel, contribuant à réduire le stress et l'anxiété souvent liés à la maladie chronique. Elle favorise également le développement de compétences en auto-gestion,

permettant aux patients de mieux contrôler leurs symptômes au quotidien et d'adopter des comportements favorables à leur santé.

Ainsi, la réadaptation pulmonaire s'impose comme un levier stratégique pour améliorer la qualité de vie des patients de façon durable.

Impacts sur le système de santé :

Par les effets positifs pour les patients cités ci-haut, il est démontré que la participation à un programme de réadaptation pulmonaire diminue les épisodes d'exacerbation menant aux visites à l'urgence et/ou aux hospitalisations. Or, malgré des recommandations claires des lignes directrices canadiennes et internationales en faveur d'une intégration précoce de cette approche dans la trajectoire de soins, la réadaptation pulmonaire demeure difficilement accessible au Québec.

Dans un contexte où la MPOC engendre déjà des coûts importants pour le système de santé, améliorer l'accès à la réadaptation pulmonaire représente une solution concrète et fondée sur les données probantes. Une meilleure accessibilité permettrait de réduire le recours fréquent aux soins aigus et de prévenir la détérioration de l'état de santé, diminuant ainsi le fardeau pour les patients comme pour le réseau de santé.

Ainsi, à la lumière des nombreux bénéfices démontrés tant pour les individus que pour le système de santé, la réadaptation cardiaque et la réadaptation pulmonaire s'imposent comme des éléments incontournables à intégrer dans la prochaine stratégie nationale de prévention en santé. Pour concrétiser leur potentiel, il devient impératif de mettre en place les moyens nécessaires afin d'assurer l'accessibilité à ces services.

Des établissements d'expertise reconnue, comme l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (IUCPQ-ULaval) disposent des connaissances, des ressources humaines et des infrastructures nécessaires pour offrir des services de réadaptation de haute qualité, ou encore offrir le soutien auprès de professionnels dans d'autres établissements du réseau de la santé. Le développement de la téléadaptation offre également une alternative intéressante pour faciliter l'accès aux services. Toutefois, l'enjeu actuel du financement dédié limite leur capacité à répondre pleinement aux besoins croissants de la population. Il est donc essentiel que leur savoir-faire soit non seulement reconnu, mais également soutenu de façon concrète dans le développement et la mise en œuvre des solutions à venir.

Miser sur la réadaptation, c'est investir dans une santé durable, équitable et efficiente.