

Problématique de mémoire : Amélioration de la qualité du sommeil chez le patient atteint de fibromyalgie par la pratique physique.

Programme : Sur une période de 5 semaines, la personne fibromyalgique devra répondre à deux questionnaires.

Le premier est le QIF (Questionnaire de mesure de l'impact de la fibromyalgie). Celui-ci me permettra de voir la pratique physique des volontaires dans leur quotidien.

Le second sera plus spécifique à ma problématique. Il s'agit du test de qualité de sommeil de Spiegel utilisé notamment par le Centre du Sommeil et de la Vigilance Hôtel-Dieu de Paris.

Ces deux tests seront faits en début de période et en fin de période (12/03/18 pour les premiers questionnaires).

Qui : Les personnes retenues pour répondre au test seraient plus spécifiquement :

- Femmes (Homme pas refusé si volontaire)
- + 55 ans
- Ne pratiquant pas ou peu d'activité physique d'où l'utilisation du test de QIF afin d'évaluer ceci.
- Qui ne pratique pas ou très peu d'activité sportive ou autre pendant 5 semaines et en général.
- Atteint du syndrome fibromyalgique

Ce groupe sera alors dans mon étude le groupe témoin et sera composé d'au moins 7/8 personnes. Ce dernier sera comparé au groupe avec qui j'interviens dans le cadre de mon stage à l'office municipal de sport de Miramas. J'interviendrai en proposant des activités physiques qui sont recommandées et préconisées par la littérature scientifique et autre.

Cette comparaison me permettra de savoir s'il y a un réel impact ou non de la pratique physique sur la qualité du sommeil qui est un des grands paramètres touchés chez le patient fibromyalgique.

Remarque : Je souhaiterais proposer un entretien téléphonique avec les volontaires afin de répondre au questionnaire et que je puisse prendre plus d'information à la source. Mais aussi mieux leur expliquer cas par cas ma démarche.

Couturier Cassandra

cassandractr2.0@gmail.com

06 50 60 48 62