

## **Est-ce que l'entraînement en force peut améliorer les déficiences musculaires et la gestion de la douleur chez les femmes atteintes de dystrophie myotonique de type 1?**

La dystrophie myotonique de type 1 est une maladie héréditaire multisystémique dont la prévalence mondiale la plus élevée est retrouvée au Saguenay–Lac-Saint-Jean. Parmi les différents signes et symptômes retrouvés chez cette maladie, on retrouve de la perte de masse musculaire et de la faiblesse musculaire, de la douleur chronique, de l'apathie et de la fatigue/somnolence excessive. La faiblesse musculaire est l'un des principaux symptômes caractérisant la maladie. La perte de force musculaire au niveau des jambes limite grandement la réalisation d'activités et la participation sociale des personnes atteintes. L'entraînement physique est une option thérapeutique intéressante pour renforcer les muscles. En effet, notre groupe de recherche ainsi que d'autres ont démontré les effets positifs d'un programme d'entraînement physique sur la force musculaire, l'apathie et le niveau de fatigue chez les hommes atteints de DM1. L'objectif de cette étude est d'évaluer l'effet de ce même entraînement standardisé sur la santé physique et cognitive de femmes atteintes de DM1. Douze femmes ayant la DM1 ont été recrutées pour participer à un programme d'entraînement en force supervisé de 12 semaines. Afin d'évaluer les effets de l'entraînement, les variables suivantes seront mesurées avant et après l'entraînement: la force musculaire, la grosseur des fibres musculaires, la fonction physique, les limitations physiques, l'équilibre, les chutes, la fatigue, la somnolence et la perception de la douleur. Ce projet permettra le développement d'interventions de réadaptation efficaces et adaptées aux femmes atteintes de DM1 avec comme but ultime d'améliorer leur qualité de vie.