

Evaluation des effets à court terme de l'intervention « Bouger plus » sur la pratique d'activité physique des seniors

Jérôme Rompen, Alexandre Mouton, Pierre Grimont & Marc Cloes.

Résumé

Des outils basés sur un site internet sont efficaces pour promouvoir l'activité physique (AP) chez les seniors (Ammann et al., 2013). Cette étude avait pour but d'évaluer les effets de l'intervention « Bouger plus » sur la pratique d'AP de sujets de 50 ans et plus, au sein d'une commune. Quatre groupes ont reçu une intervention différente pendant trois mois : un site internet (I), un cours collectif (CC), une combinaison des deux (CCI) et pas d'intervention (CO). Des questionnaires ont permis d'évaluer les résultats. Ceux-ci montrent une évolution positive du stade de changement de comportement vis-à-vis de l'AP, au cours de l'intervention, pour les groupes I et CCI. De plus, le niveau de pratique est resté stable malgré la période hivernale pour les groupes CC et CCI alors qu'il a chuté pour le groupe CO. L'intervention a donc eu des effets positifs à court terme sur les comportements en matière d'AP, particulièrement quand le site internet et les cours collectifs étaient combinés.

Court texte

1. Cadre théorique

La pratique d'une activité physique (AP) régulière a de nombreux effets bénéfiques sur la santé (diminution des risques de nombreuses maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2 et de certains cancers ; allongement de l'espérance de vie). De plus, chez les seniors, elle permet plus particulièrement de diminuer les risques de chutes et d'améliorer l'autonomie, la santé fonctionnelle et les fonctions cognitives (Brian, 2011). Des outils basés sur l'accès à un site internet ont montré leur efficacité dans la promotion de l'AP chez les plus âgés. A titre d'exemple, Ammann et al. (2013) ont démontré qu'une intervention basée sur un site internet était efficace pour augmenter le niveau d'AP de personnes de 60 ans et plus. Enfin, dans le projet « Bouger plus » (Rompen et al., 2013), l'efficacité d'une intervention basée sur un site internet pour augmenter le niveau d'AP de personnes de 50 ans et plus avait déjà été mise en évidence. En revanche, l'enquête de satisfaction réalisée à la fin de cette étude avait mis en exergue le manque de contacts humains ressenti par les participants. Dès lors, nous avons proposé une nouvelle formule en adaptant le site internet existant et en y ajoutant des séances d'AP collectives encadrées par un coach.

2. Objectifs

L'objectif de cette étude consistait à comparer les effets de trois types d'outils différents sur les comportements relatifs à l'AP de personnes de 50 ans et plus habitant dans une même commune semi-rurale de la Fédération Wallonie-Bruxelles (Belgique).

3. Méthodologie

D'une durée de 3 mois, l'intervention, était constituée de 3 outils différents, accessibles à 3 groupes différents. Le premier consistait en l'accès à un site internet (www.bougerplus.be) proposant des informations générales sur l'AP, des exemples de programmes d'AP et des outils destinés à augmenter le taux d'AP des participants. Par ailleurs, ceux-ci recevaient mensuellement un feedback relatif à leur stade de changement de comportement vis-à-vis de l'AP. Le deuxième outil consistait en un cours collectif hebdomadaire encadré par un coach. Adapté au public plus âgé, ce cours visait à développer les capacités des sujets en endurance, force, souplesse et équilibre. Enfin, le troisième outil était constitué d'une combinaison des deux précédents. A partir d'un échantillon de 88 participants ($60,72 \pm 7,69$ ans), 4 groupes ont été formés : Internet seulement (I), Cours Collectifs seulement (CC), Combiné (CCI) et Contrôle (CO, pas d'intervention). Des questionnaires ont été complétés par tous les participants à 3 reprises : au début de l'intervention (T0), en fin d'intervention (T1) et après deux mois de suivi (T2). Ils portaient notamment sur l'évolution du stade de changement de comportement vis-à-vis de l'AP (Marcus et Forsyth, 2003) et du niveau d'AP en MET-min/semaine (IPAQ-S ; Craig et al., 2003). Les données ont été traitées au moyen du logiciel Statistica.

4. Résultats et discussion

Concernant le stade de changement de comportement vis-à-vis de l'AP, même si aucune évolution statistiquement significative n'a été identifiée, nous constatons une nette amélioration entre T0 et T1 (3 mois d'intervention) pour les groupes expérimentaux. Ceci s'avère particulièrement vrai pour les groupes I et CCI qui passent, en moyenne, du stade 2 au stade 3, alors que le groupe contrôle évolue nettement moins durant cette période. Par contre, les 3 groupes expérimentaux connaissent une chute importante lors de la période de suivi. Nous en avons déduit que l'outil Internet a exercé des effets bénéfiques à court terme. Il serait donc opportun de mettre en place cette intervention sur une période plus longue et d'en analyser les effets à long terme, dans la perspective du développement d'un style de vie actif plus permanent. En ce qui concerne le niveau d'AP, les groupes expérimentaux restent stables entre T0 et T1, le score du groupe CCI présentant toutefois une légère augmentation. Par contre, le groupe CO diminue son score de manière significative sur la même période ($p = 0,002$). Ceci mène à une différence significative à T1 entre les groupes CCI et CO, en faveur du premier ($p = 0,006$). Enfin, une diminution du score est à noter pour les 3 groupes expérimentaux durant les 2 mois de suivi. Elle est significative pour le groupe CCI ($p = 0,048$). Pour interpréter ces résultats, notons que la première collecte des données a été réalisée en septembre (T0) et la deuxième fin décembre (T1), période moins propice à la pratique d'AP. Les résultats suggèrent donc que l'intervention a permis aux groupes expérimentaux de maintenir leur niveau d'AP malgré les dégradations climatiques saisonnières, contrairement à ce qui s'est produit dans le groupe CO. Par ailleurs, l'évolution

se marque comme pour la variable précédente : les effets de l'intervention s'estompent rapidement dès l'arrêt de l'intervention.

5. Conclusion

L'intervention a donc exercé des effets positifs à court terme sur les comportements en matière d'AP des participants. Par ailleurs, la combinaison de l'outil Internet et des cours collectifs semble être le meilleur moyen pour influencer positivement le niveau d'AP des seniors.

Références

- Ammann, R., Vandelanotte, C., de Vries, H., & Mummery, W. K. (2013). Can a Website-Delivered Computer-Tailored Physical Activity Intervention Be Acceptable, Usable, and Effective for Older People? *Health Education & Behavior, 40*(2), 160-170. doi: 10.1177/1090198112461791
- Brian, M. (2011, April). *Promotion de la marche et santé. La santé comme levier, les milieux de la santé comme alliés*. Paper presented at the Colloque renouveau de la marche, en Suisse et en Europe, Lausanne. Retrieved from http://choros.epfl.ch/files/content/sites/choros/files/shared/Recherche/Action%20COST%20358/8_ColloqueMarche_BMartin_handout6pp.pdf
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjoström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E.,...Pekka, O. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc, 35*, 1381–95.
- Marcus, B. H., & Forsyth, L. A. (2003). *Motivating people to be physically active*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Rompen, J., Cloes, M., & Mouton, A. (2013). La promotion de l'activité physique chez les 50+ au sein d'une commune : évaluation des effets à court terme d'une intervention via Internet. *Revue de l'Education physique, 53*, 78-93.