

## **Symposium - Activité physique en maison de repos**

### **Présentation n°1 - Effets d'un tapis de jeu géant d'activité physique sur le niveau d'activité physique ambulatoire, des personnes âgées résidant en maison de repos**

*Alexandre Mouton<sup>1</sup>, Nicolas Gillet<sup>1</sup>, Flore Mouton<sup>1</sup>, Dave Van Kann<sup>2,3</sup>, Olivier Bruyère<sup>1,4</sup>, Marc Cloes<sup>1</sup>, Fanny Buckinx<sup>4</sup>*

<sup>1</sup> *Département des Sciences de la Motricité, Université de Liège (Liège, Belgique)*

<sup>2</sup> *Département de Promotion de la Santé, Centre médical universitaire de Maastricht (MUMC+) (Maastricht, Pays-Bas)*

<sup>3</sup> *Ecole d'études sur le sport, Université de Sciences appliquées Fontys, (Eindhoven, Pays-Bas)*

<sup>4</sup> *Service de Santé Publique, Epidémiologie et Economie de la Santé, Centre collaborateur de l'OMS pour l'étude de la santé et du vieillissement de l'appareil musculo-squelettique, Université de Liège (Liège, Belgique)*

#### **Introduction et objectifs**

Cette étude a examiné les effets d'une intervention utilisant un tapis de jeu géant (4×3 m) sur l'activité physique ambulatoire (AP) ainsi que sur les capacités physiques et psychologiques de résidents de maisons de repos.

#### **Méthodologie**

Cette étude longitudinale quasi-expérimentale a été réalisée dans deux maisons de repos comparables. Le tapis de jeu géant est composé d'activités de force, de flexibilité, d'équilibre et d'endurance. L'assistance du spécialiste en sport a progressivement diminué lors de l'intervention selon la théorie de l'autodétermination. Les éléments suivants ont été évalués au moment de l'inclusion, après l'intervention et après une période de suivi de trois mois : l'AP (nombre de pas/jour et énergie dépensée/jour avec l'ActiGraph), l'état cognitif (MMSE), la qualité de vie (EuroQol-5), la motivation pour l'AP (BREQ-2), la marche et l'équilibre (Tinetti et SPPB), la mobilité fonctionnelle (TUG), et la force isométrique des muscles des membres inférieurs (MicroFET2).

#### **Résultats et discussion**

Dix participants (82,5 ± 6,3 ans et 6 femmes) ont pris part à l'intervention d'un mois, alors que 11 participants (89,9 ± 3,1 ans et 8 femmes) ont été affectés au groupe témoin. Dans le groupe d'intervention, l'AP a augmenté de 2921 pas/jour à 3358 pas/jour après l'intervention (+14,9%,  $p = 0,04$ ) et 4083 pas/jour (+ 39,8%,  $p=0,03$ ) après 3 mois. La dépense d'énergie/jour a également augmenté après l'intervention (+110 kcal/jour, + 6.3%,  $p=0.01$ ) et après 3 mois (+219 kcal/jour, +12.3%,  $p=0.02$ ). La qualité de vie ( $p<0,05$ ), l'équilibre ( $p<0,05$ ), la marche ( $p<0,05$ ) et la force de la cheville ( $p<0,05$ ) ont également été améliorés au bout de 3 mois. Ces améliorations n'ont pas été observées dans le groupe témoin.

#### **Conclusions et perspectives**

Les résultats préliminaires sont prometteurs, mais des recherches supplémentaires sont nécessaires pour évaluer l'efficacité à long terme des interventions d'AP en maisons de repos.