

Comment intégrer la promotion de l'activité physique dans les politiques en contexte de vieillissement de la population ?

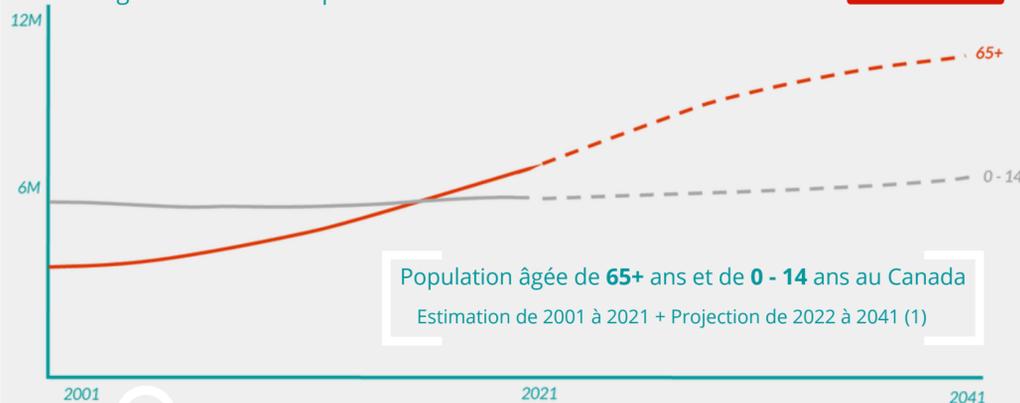
Analyse des politiques publiques des pays ayant les plus hauts taux de pratique dans les groupes plus âgés de la population

Corinne Baril (1) MSc, Lucie Lapierre (1) PhD, Mathieu-Joël Gervais (2) PhD

(1) Agence de la santé publique du Canada (2) Institut national de santé publique du Québec

Contexte

Le Canada connaît aujourd'hui d'importants changements démographiques. Ces changements sont marqués par un accroissement de la proportion de personnes âgées au sein de la population. Ce vieillissement rapide de la population est accompagné de pressions grandissantes sur le système de santé, sur l'économie du pays, ainsi que sur la société en général. Il est donc primordial de se questionner sur les actions pouvant être faites pour diminuer l'impact de ces changements démographiques, en visant principalement l'augmentation de l'espérance de vie en bonne santé.



> Une pratique régulière d'activité physique est liée, entre autres, à une diminution de la mortalité en général, des maladies chroniques, de la perte de capacité fonctionnelle, des démences, de la dépression et de certains cancer (2-3).

> La promotion de l'activité physique, par exemple par la mise en place de politiques favorables à la santé, est une avenue intéressante et efficace pour contrer les conséquences du vieillissement de la population (3).

Objectifs

Dresser un portrait des politiques publiques émises par les gouvernements nationaux des pays ayant les plus hauts taux de pratique d'activité physique chez les personnes âgées.

Méthodologie et sélection des pays

La sélection des pays étudiés s'est fait lors d'une étude préliminaire au présent projet, à l'aide des données du « Global Observatory on Physical Activity » et des « Physical activity factsheet » de l'OMS.

| Pays | % d'adultes âgés suffisamment actifs |
|----------|--------------------------------------|
| Suisse | 74,5 |
| France | 64,8 |
| Norvège | 56 |
| Suède | 31 |
| Finlande | 21 |

39 Articles pertinents identifiés dans la littérature scientifique

35 Documents politiques utilisés pour la recension des données qualitatives, en plus de 12 documents politiques aidant à la compréhension

25 Articles scientifiques additionnels et documents de la littérature grise pour établir la méthodologie et pour l'élaboration du cadre conceptuel

Méthode :

- La recension et la classification des données s'est fait selon une méthode d'analyse de contenu dirigée, grâce à un cadre conceptuel élaboré à l'aide de quatre cadres existants.
- L'analyse des données s'est fait grâce à une analyse narrative des citations tirées des documents politiques identifiés.

Résultats

Le tableau présente un compte-rendu des politiques publiques faisant explicitement la promotion de l'activité physique chez les personnes âgées identifiées pour chacun des pays étudiés, classées selon le secteur d'activité.

| | | Pays | | | | |
|----------|-------------------|--------|--------|---------|----------|-------|
| | | France | Suisse | Norvège | Finlande | Suède |
| Secteurs | Santé publique | •• | •••• | ••••• | ••••• | •• |
| | Sports et loisirs | ••••• | •• | • | •• | • |
| | Environnements | •• | • | ••• | •• | •••• |
| | Transports | • | •• | •• | •• | • |
| | Santé | •••••• | •• | ••• | • | •• |

Utilisation de l'activité physique dans le système de soins:

- Former les professionnels de la santé en activité physique
- Normaliser la prescription d'activité physique
- Systématiser le bilan de santé à la retraite
- Offrir de l'activité physique dans les soins de longue durée et les soins à domicile

1

Multisectorialité des politiques:

- Encourager la collaboration intersectorielle dans l'élaboration des politiques de promotion d'activité physique
- Inclure l'activité physique des aînés dans les mandats du secteur des sports et loisirs
- Former les professionnels hors du champ médical pour l'activité physique adaptée aux aînés

3

Modification de l'environnement bâti:

- Appuyer et orienter les municipalités dans les projets de développement territoriaux favorisant la santé durable
- Encourager la mise en place de système de transport adaptés, adéquats et accessibles
- Assurer l'accès aux espaces verts pour l'ensemble de la population

2

Importance de la participation sociale:

- Encourager la participation sociale après le départ à la retraite
- Prioriser l'indépendance et l'autonomie des aînés dans les interventions
- Rehausser la valeur associée au travail des aînés dans la société canadienne

4

Conclusion

Les politiques nationales offrent des orientations et des objectifs pouvant guider les actions régionales et municipales, et présentent des possibilités d'actions autant au niveau individuel que populationnel (4). La mise en place d'orientations claires sur la promotion de l'activité physique adaptées au contexte de vieillissement de la population est essentielle pour la santé à long terme des Canadiens.

Recommandations pour la recherche:

- Faire l'état de la situation au Canada
- Étendre la recherche à plus de pays et de façon plus exhaustive
- Conduire une étude sur l'applicabilité en contexte canadien des actions politiques identifiées

Références

- (1) Statistique Canada (2021) Analyse: population selon l'âge et le sexe, <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/91-215-x/2021001/sec2-fra.htm>
- (2) Liu-Ambrose, T. et al. (2018). Physical activity for brain health in older adults. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 43(11), 1105-1112.
- (3) King, A. C., & King, D. K. (2010). Physical activity for an aging population. *Public health reviews*, 32, 401-426.
- (4) Rütten, A. et al. (2012). Policy assessment and policy development for physical activity promotion: Results of an exploratory intervention study in 15 European Nations. *Health research policy and systems*, 10, 1-10.