

Fiche No¹⁵	<p align="center">Efficacité d'une intervention d'activité physique guidée par accéléromètre chez des femmes âgées vivant dans la communauté</p> <p>Koizumi D, Rogers NL, Rogers ME, Islam MM, Kusunoki M & al. Efficacy of an Accelerometer-Guided Physical Activity Intervention in Community-Dwelling Older Women. 2009, <i>Journal of Physical Activity and Health</i>; 6 : 467-474.</p>
But de l'intervention	<p>Améliorer la pratique journalière d'activité physique (AP) chez les femmes âgées, en termes de fréquence et d'intensité.</p> <p>Bien que les femmes japonaises âgées soient actives, elles n'atteignent pas le niveau minimum d'intensité physique requis pour retirer des bénéfices pour la santé.</p>
Description de l'intervention	<p>Quoi :</p> <p>Les femmes ont reçu un accéléromètre à porter autour de la taille lors de leurs activités, ainsi que des recommandations quant à la fréquence et la durée des activités qu'elles devaient faire quotidiennement.</p> <p>De plus, elles recevaient en rétroaction des mesures de l'accéléromètre toutes les deux semaines; dans le groupe intervention (GI), les femmes ont reçu un graphique en nuage de points représentant leurs niveaux d'AP pendant les 2 semaines précédant l'intervention. Puis, pendant les 12 semaines de l'étude, elles ont été contactées une seule fois pour une rencontre au centre communautaire. Lors de cette rencontre, les données de l'accéléromètre étaient transférées dans un ordinateur. Ensuite, elles recevaient le compte rendu sur leurs AP en termes de nombre de pas et de minute par jour.</p> <p>Chaque participante a été recommandée d'augmenter, par exemple, de 500 pas et de s'engager pour 3 minutes de plus par jour, en fonction des mesures de base. De sorte que, toutes les 2 semaines, la participante pouvait modifier son comportement pour atteindre ses objectifs.</p> <hr/> <p>Qui : Les chercheurs ayant développé l'intervention.</p> <hr/> <p>Pour qui : Femmes âgées japonaises vivant dans la communauté.</p> <hr/> <p>Comment : Les femmes ont été recrutées via les centres pour seniors et via la publicité dans les journaux locaux. Toutes les participantes ont reçu un formulaire de consentement et des</p>

	<p>explications orales sur le déroulement de l'étude. Elles ont toutes donné leur consentement éclairé par écrit.</p>
	<p>Quand/combien : L'étude a duré deux semaines. La fréquence et l'intensité recommandées pour les activités principales étaient de parvenir à cumuler un total de 9 000 pas et faire 30 minutes d'AP d'intensité modérée chaque jour. Il y avait 34 personnes par groupe.</p>
	<p>Où : Nagoya, Ida city, Japon.</p>
<p>Méthodologie d'évaluation</p>	<p>Évaluation d'une intervention : Qui s'implante.</p>
	<p>Qui procède à l'évaluation : Équipe ayant développé l'intervention</p>
	<p>But de l'évaluation :</p> <p>Évaluer l'efficacité d'une intervention sur le mode de vie pour l'amélioration quantitative et qualitative de l'AP quotidienne, ainsi que pour l'endurance cardiorespiratoire chez des femmes vivant en communauté.</p>
	<p>Type d'évaluation :</p> <p>Les auteurs ne spécifient pas exactement le devis de l'étude, mais on suppose que c'est un essai contrôlé randomisé avec un groupe intervention (GI) et un groupe contrôle (GC).</p>
	<p>Démarche méthodologique :</p> <p>Les femmes ont été appariées sur l'âge et ensuite randomisées dans le GI ou le GT.</p> <p>Le GT a reçu un accéléromètre bloqué ce qui signifie qu'il ne recevait pas de comptes-rendus rétroactifs réguliers. Il a été demandé aux participantes du GT de continuer leurs AP normalement.</p> <p>Deux mesures ont été prises : la moyenne d'AP par jour pendant les 2 premières semaines (mesures pré-intervention) et la moyenne pendant la 11^e et la 12^e semaine (mesures post-intervention).</p> <p><u>Principale méthode statistique</u></p> <p>ANOVA</p>
	<p>Échantillon : Aucun nombre n'était préalablement visé. Soixante personnes ont été recrutées et randomisées dans chaque groupe (34 par groupe). Les deux groupes étaient comparables au départ.</p>

	<p>Critères de sélection de l'échantillon :</p> <p><u>Critères d'exclusion :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Avoir des troubles à la marche; - Prendre des médicaments prescrits pour accident vasculaire cérébral, hypertension ou prendre des thérapies hormonales de remplacement; - Avoir été diagnostiquée d'une maladie coronarienne; - Etre engagée dans un programme de marche.
<p>Dimensions à évaluer et outils</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Activité physique quotidienne : mesurée par un accéléromètre donnant le nombre de pas et le temps consacré aux AP d'intensité modérée. L'accéléromètre est gradué de 0 à 10 (10 indiquant la plus haute intensité de l'AP). - Endurance cardiovasculaire : mesurée par le test de marche de 12 minutes.
<p>Résultats</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les femmes étaient âgées de 67 ± 4 ans. Elles étaient toutes physiquement indépendantes et vivaient de l'agriculture et de la foresterie dans une petite communauté. Elles étaient toutes non entraînées, mais en bonne santé. - Les deux groupes étaient comparables au départ et toutes les participantes ont complété le programme. - Le GI a augmenté la moyenne du nombre de pas bihebdomadaire de 16 %. Pas d'augmentation du nombre de pas dans le GT. - Le GI a augmenté le temps moyen d'AP d'intensité modérée bihebdomadaire de 53 % (27 min), mais n'a pas atteint la valeur cible de 30 min par jour. Pas d'augmentation dans le groupe contrôle. - La distance parcourue en 12 min a augmenté de 10 % dans le GI suggérant une augmentation significative de l'endurance cardiovasculaire.
<p>Remarques</p>	<p>Les résultats montrent que l'intervention accéléromètre, en plus d'un compte-rendu rétroactif et des recommandations, augmente significativement la qualité de vie et l'AP ainsi que l'endurance cardiorespiratoire chez les femmes âgées. L'accéléromètre, à lui seul, n'est pas suffisant pour modifier significativement l'AP.</p> <p>Il est difficile de juger de la pertinence de l'étude, car les recommandations sur les habitudes de vie données aux participantes ne sont pas bien expliquées dans l'article.</p>

	<p>Les auteurs ont spécifié la méthode de randomisation, mais ils n'ont pas spécifié l'analyse en intention de traiter. L'étude n'a pas été réalisée en aveugle (dans ce type d'étude, il est difficile de procéder ainsi).</p> <p>Les résultats ont montré un avantage pour le GI par rapport au GT, aussi bien en quantité et qu'en qualité de l'AP. Les objectifs de 30min/jour n'ayant été atteints par le GI (il manquait un peu), il est raisonnable de se demander si cet objectif n'aurait pas été atteint après 12 semaines. Par conséquent, on peut retenir les présents résultats, puis envisager une étude du même type, mais avec un suivi plus long. Les mesures sont objectives et directement liées à l'activité physique.</p>
Appréciation de la portée de l'intervention	Prometteuse

Efficacité d'une intervention d'activité physique guidée par accéléromètre chez des femmes âgées vivant dans la communauté

Koizumi D, Rogers NL, Rogers ME, Islam MM, Kusunoki M & al. Efficacy of an Accelerometer-Guided Physical Activity Intervention in Community-Dwelling Older Women. 2009, *Journal of Physical Activity and Health*; 6 : 467-474.

SECTION 1 : Validité interne

Dans un essai comparatif soigneusement réalisé :	Dans cette étude, ce critère est : (encercler une réponse par question)	
1.1 L'étude aborde une question pertinente et bien ciblée.	Entièrement rencontré Rencontré de façon satisfaisante Rencontré de façon non satisfaisante	Traité sans précision Pas traité Ne s'applique pas
1.2 L'assignation des sujets aux groupes témoin et d'intervention est aléatoire.	Entièrement rencontré Rencontré de façon satisfaisante Rencontré de façon non satisfaisante	N'y répond pas Aucune précision Ne s'applique pas
1.3 Une méthode appropriée de dissimulation de l'assignation a été utilisée.	Entièrement rencontré Rencontré de façon satisfaisante Rencontré de façon non satisfaisante	N'y répond pas Aucune précision Ne s'applique pas

<p>1.4 L'intervention assignée est gardée à l'insu des sujets et des expérimentateurs.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>N'y répond pas</p> <p>Aucune précision</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>1.5 Les groupes témoin et d'intervention sont semblables au début de l'essai.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>N'y répond pas</p> <p>Aucune précision</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>11.6 La seule différence entre les groupes est l'intervention à l'étude.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>N'y répond pas</p> <p>Aucune précision</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>11.7 Tous les résultats pertinents sont mesurés à l'aide de méthodes normalisées, valides et fiables.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>N'y répond pas</p> <p>Aucune précision</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>11.8 Quel est le pourcentage de personnes (ou d'ensembles de personnes) recrutées dans chaque groupe qui ont abandonné l'étude avant la fin?</p>	<p>0 %</p>	

<p>11.9 Tous les sujets ont été analysés en fonction du groupe auquel ils ont été assignés (analyse selon « l'intention de traitement »).</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>N'y répond pas</p> <p>Aucune précision</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>11.10 Si l'essai est mené sur plusieurs sites, les résultats de tous les sites sont comparables</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>N'y répond pas</p> <p>Aucune précision</p> <p>Ne s'applique pas</p>

SECTION 2 : Évaluation globale de l'étude

<p>2.1. Dans quelle mesure l'étude réduit-elle les risques de biais?</p> <p><i>Cotez ++, + ou -</i></p>	<p>++</p>
<p>2.2 Si coté + ou -, quelle est la direction probable dans laquelle le biais affectera les résultats de l'étude?</p>	<p>Sous estimation de l'effet qui peut être lié à l'accéléromètre plus le compte rendu rétroactif (feedback). Effet possiblement plus important au-delà de 12 semaines.</p>
<p>2.3 En tenant compte des facteurs spécifiques au problème de santé considéré, de votre évaluation de la méthodologie et de l'efficacité statistique de l'essai, êtes-vous certain que les effets globaux sont attribuables à l'intervention étudiée?</p>	<p>OUI</p>
<p>2.4 Les résultats de l'essai s'appliquent-ils au groupe ciblé par le présent rapport?</p>	<p>Oui: Cette étude n'est généralisable qu'à des femmes vivant dans des petites communautés, et qui ont déjà l'habitude de faire de l'exercice. L'étude ne pouvait pas prétendre à plus.</p>