

<p><b>Fiche No<sup>19</sup></b></p>	<p align="center"><b>Un programme d'activité physique pour mobiliser les personnes âgées : une approche pratique et durable</b></p> <p>Jancey JM, Clarke A, Howat PA, Lee AH, Shilton T et coll. A Physical Activity Program to Mobilize Older People: A practical and Sustainable Approach. <i>The gerontologist</i>, 2008; 48(2) : 251-257.</p>
	<p><b>Titres des études non randomisées à interventions prometteuses :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A Physical Activity Program to Mobilize Older People: A practical and Sustainable Approach (Jancey, 2008)<sup>19</sup>.</li> <li>- Évaluation du programme SMART (Seniors Maintaining Active Roles Together) de VON Canada (Jones, 2 004)<sup>20</sup></li> <li>- Le « California Active Aging Program » : De la théorie à la pratique pour promouvoir l'activité physique chez les personnes âgées (Steven , 2 005)<sup>21</sup>.</li> <li>- Diffusion d'un programme de recherche sur la promotion de l'activité physique chez les personnes âgées dans diverses communautés : CHAMPS III (Stewart , 2 006)<sup>22</sup></li> <li>- Manger mieux et bouger plus : un programme communautaire pour améliorer la nutrition et augmenter l'activité physique chez les Américains âgés (Wellman , 2 007)<sup>23</sup></li> <li>- Résultats de la première année de « Active for Life » : application de 2 programmes d'activité physique basés sur l'évidence pour les aînés, dans les milieux communautaires (Wilcox , 2 006)<sup>24</sup></li> </ul>
<p><b>But de l'intervention</b></p>	<p>Donner à des personnes âgées l'opportunité d'être physiquement actif dans leurs quartiers et avec des membres de leurs communautés comme source de motivation pour la pratique et le maintien des activités physiques (AP).</p> <p>Des études antérieures ont indiqué que les facteurs de proximité comme la cohésion sociale et l'accès aux installations techniques sont associés à une augmentation de l'AP chez les personnes âgées.</p>
<p><b>Description de</b></p>	<p><b>Quoi :</b> L'intervention consistait à un programme de marche standardisé et progressif adapté aux personnes âgées inactives. Ce programme était supervisé par un dirigeant de marche</p>

<b>l'intervention</b>	<p>(DM). Les DM recevaient un programme d'exercice progressif (marche) à prescrire aux participants. Il contenait des informations sur la durée appropriée du programme de marche, des illustrations pour les exercices d'étirements et la maîtrise appropriée des ballons. Les DM avaient la possibilité de modifier la prescription du programme selon les besoins individuels des participants de leur groupe. Durant l'intervention, les DM fournissaient aux participants de nouvelles compétences et des comptes rendus réguliers par le test de marche de 6 min ou le « <i>Rating Perceived Exertion</i> » (échelle pour mesurer l'intensité des exercices). Les participants ont aussi reçu une procédure pour surveiller leur pulsation cardiaque.</p> <p><u>Les « <i>Walkers Leaders</i> » ou dirigeants de marche :</u> étaient toujours en lien permanent avec les chercheurs, afin de signaler rapidement tout problème. Un total de 30 DM et 3 moniteurs étaient disponibles pour l'étude, et aucun d'entre eux ne fut perdu pendant le programme. Les DM avaient un point de rendez-vous, une carte du quartier et un podomètre pour surveiller les distances parcourues. L'équipe de recherche faisait des vérifications ponctuelles pour s'assurer que le programme était réalisé comme prévu. Une petite rémunération leur était donnée pour couvrir les coûts de transports et les frais accessoires.</p> <p>Ils étaient également responsables de la distribution des incitatifs non monétaire aux participants. Ils étaient aussi chargés de donner et d'expliquer divers matériels éducationnels incluant : brochure du programme, fiches d'exercice, calendriers de suggestions d'activités, informations sur la santé et un bulletin bimensuel (le bulletin bimensuel pourvoyait des informations spécifiques sur la santé, la marche, les exercices et le profil des DM et des chercheurs). Les DM contribuaient à la conception des bulletins avec de nouveaux items et des photos. Le bulletin permettait de renforcer la communication entre les chercheurs et les participants. Il a été une bonne ressource pour rapporter les anecdotes des participants. Enfin, ils étaient responsables d'organiser des activités sociales pour faciliter la cohésion du groupe, ainsi que donner des encouragements et des conseils.</p> <p>Le modèle « <i>PRECEDE-PROCEED</i> » (Green) pour la planification des programmes de santé a été employé pour le projet. Ce modèle considère les circonstances situationnelles et sociales du groupe cible, les données épidémiologiques, les habitudes de vies et les facteurs</p>
-----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

influençant les habitudes de vies et l'environnement dans lequel les activités avaient lieu. On distingue les facteurs prédisposant (la motivation à pratiquer l'activité physique), les facteurs favorables (caractéristiques de l'environnement) et les facteurs de renforcement (récompenses de la pratique d'activité physique).

**Qui :** L'intervention était administrée (en coordination avec les chercheurs, dont un gérontologue) par de jeunes étudiants (DM). La sélection des DM était basée sur la personnalité, l'enthousiasme, les qualités de direction, et l'empathie pour les personnes âgées. Les DM ont reçu 2 heures de formation à l'aide d'un manuel sur – Les barrières à l'AP – Les bénéfices sanitaires de l'AP – Les modèles d'AP – Les notions de sécurité – Les stratégies efficaces de communication et – Les procédures de documentation et de mesures. Aucune précision quant à la personne qui a élaboré les exercices administrés.

**Pour qui :** Des personnes âgées vivant dans des quartiers, et qui sont insuffisamment actifs.

**Comment :** Les chercheurs ont eu accès à la liste électorale fédérale qui contenait les noms, l'âge et les adresses des citoyens australiens de 18 ans et plus. Cette liste a été jumelée avec l'annuaire téléphonique électronique de la ville de Perth. Ceci a permis d'établir le contact avec les individus dans 86 % des cas.

Les participants potentiels ont reçu des cartes postales expliquant que leur nom avait été sélectionné de manière aléatoire dans la liste électorale pour entrer dans un programme de marche de 6 mois. La carte postale expliquait qui dirigeait l'étude et qu'il devrait s'attendre à recevoir un appel dans les deux prochaines semaines. Les chercheurs ont reçu des consentements écrits des participants.

**Quand/combien :**

L'activité de marche avait lieu une fois par semaine pendant 26 semaines. L'intensité des activités était progressive et ajustable à chaque participant.

Les groupes étaient constitués de 6 à 10 marcheurs pour un compte rendu optimal.

Lors de la première rencontre, l'AP a consisté en 10 min de marche et deux exercices d'étirement. À la fin des 6 mois de suivi, le groupe était physiquement actif pour une heure soit 45 min de marche et des exercices de souplesse et de ballons.

**Où :** Quartiers de Perth, ouest de l'Australie.

<b>Méthodologie d'évaluation</b>	<b>Évaluation d'une intervention</b> : Qui s'implante
	<b>Qui procède à l'évaluation</b> : Équipe ayant développé l'intervention.
	<b>But de l'évaluation</b> : Traiter des motivations et des barrières à l'activité physique par une intervention conçue et adaptée aux personnes âgées.
	<b>Type d'évaluation</b> : Étude longitudinale quantitative avec cohorte de suivi et aucun groupe contrôle.
	<b>Démarche méthodologique</b> : Les participants ont été sélectionnés de manière aléatoire. Les mesures sont faites au début, à 6 mois (fin de l'intervention) et à 12 mois (fin du suivi). Il n'y avait pas de description pour le groupe contrôle.
	<b>Échantillon</b> : Un total de 260 personnes de 30 quartiers différents a participé à l'étude.
	<b>Critères de sélection</b> : <u>Quartiers</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir au moins 11 % d'habitants de 65 ans et plus (Bureau australien de statistiques, 2 001);</li> <li>- Avoir au moins 100 personnes de plus de 65 ans.</li> <li>- Être situé à moins d'un km d'une rivière ou d'une plage (pour favoriser la marche).</li> </ul> <u>Échantillon</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Être âgés entre 65 et 74 ans;</li> <li>- Être insuffisamment actif (ne pas atteindre au moins 30 min d'activité physique modérée pendant au moins 5 jours par semaine);</li> <li>- Être en santé de sorte qu'un programme léger de marche ne soit pas un risque d'exacerber une maladie sous-jacente.</li> </ul>

<p><b>Dimensions à évaluer et outils</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durabilité de la pratique d'activité physique dans le temps;</li> <li>- Temps de marche auto rapporté (« <i>International Physical Activity Questionnaire</i> »);</li> <li>- Satisfaction auto rapportée (enquête postale de satisfaction);</li> <li>- La condition physique et la fatigue perçue ont été mesurées avec le test des 6 min de marche dont les résultats ont servi à émettre les comptes rendus.</li> <li>- Les sensations d'ordres physiques tels que l'accélération du pouls, la dyspnée et la fatigue ont été mesurées avec l'échelle de Borg. Les participants ont appris à mesurer le pouls.</li> </ul> <p>Les données qualitatives ont été déterminées à l'aide d'un accent groupe (attitudes face à l'activité physique, barrières et motivations pour rejoindre un groupe de marche, structure préférée d'un groupe de marche, soutien social saillant).</p> <p>Les données quantitatives ont été obtenues par une enquête postale de base, donnant un aperçu de la fragilité et de l'originalité potentielle de l'échantillon.</p>
<p><b>Résultats</b></p>	<p>L'échantillon se décrit ainsi : moyenne de 69 ans, 67 % de femmes, 66 % avaient un partenaire, tous étaient nés en Australie et étaient physiquement inactifs lors du recrutement.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taux de participation de 65 %;</li> <li>- La moitié des séances de marche ont été complétées par 93 % des participants et plus de 85 % des participants ont suivi 70 % des séances pendant la durée de l'étude;</li> <li>- Le temps de marche de loisir est passé en moyenne de 1 h/sem. au début du programme à 2,69 h/sem. à la fin du programme;</li> <li>- À la fin du programme, 81 % des participants se sentaient plus en forme, 59 % se sentaient capable d'en faire plus par jour, 77 % étaient plus au courant du bien-être et de la santé;</li> <li>- Les participants ont déclaré être devenus plus actifs (68 %) avec quelques-uns s'étant impliqués dans d'autres activités sportives (26 %);</li> <li>- 80 % des participants ont déclaré qu'ils continueraient à marcher deux fois par semaine quand le programme allait être terminé;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les DM se sont montrés être de bons motivateurs pour les groupes de marche. Une étude près intervention a montré que 99 % des participants ont trouvé les DM encourageants et 88 % ont trouvé que les DM les motivaient pour continuer le programme en dehors de l'étude;</li> <li>- 83 % des participants ont trouvé le bulletin intéressant, 52 % ont déclaré qu'il les avait encouragé à continuer à marcher et 55 % ont rapporté que cet outil les avait aidés à rehausser le sentiment d'appartenance au groupe.</li> </ul>
<p><b>Remarques</b></p>	<p>L'intervention a permis de maintenir une pratique d'activités physiques à long terme avec un taux de participation de 65 %.</p> <p>La question de recherche était pertinente. L'article satisfait les critères d'une bonne étude de cohorte, mais elle souffre de plusieurs défauts. Effectivement, il n'y a pas de groupe contrôle, les chercheurs n'ont pas expliqué les critères de définition de ce qu'est un quartier, il n'y a pas de résultat ajustés pour des facteurs confondants, les variables ont été mesurées de manière auto rapportée, il n'y a pas d'information sur les personnes qui n'ont pas voulu participer à l'étude et les méthodes statistiques utilisées n'étaient pas précises. L'étude semble être conçue comme un ECR avec groupe contrôle, mais rien n'a été présenté comme tel. Les résultats sont présentés comme pour étude de cohorte avec comparaison avant/après, et ce, sans tests statistiques.</p> <p>Pour ces raisons, on ne peut attribuer les résultats (notamment de l'augmentation de l'AP) à l'intervention.</p>
<p><b>Appréciation de la portée de l'intervention</b></p>	<p>Prometteuse</p>

---

---

**Vérification de la méthodologie : études de cohorte****Liste No<sup>19</sup>****Un programme d'activité physique pour mobiliser les personnes âgées : une approche pratique et durable**

Jancey JM, Clarke A, Howat PA, Lee AH, Shilton T et al. A Physical Activity Program to Mobilize Older People: A practical and Sustainable Approach. *The gerontologist*, 2008; 48(2) : 251-257.

**SECTION 1 : validité interne**

Dans une étude de cohorte soigneusement réalisée :	Dans cette étude, ce critère est : (encercler une réponse par question)	
1. Les objectifs ou les hypothèses de l'étude sont présentés.	<b>Entièrement rencontré</b>  Rencontré de façon satisfaisante  Rencontré de façon non satisfaisante	Traité sans précision  Pas traité  Ne s'applique pas
2. La population cible est définie.	<b>Entièrement rencontré</b>  Rencontré de façon satisfaisante  Rencontré de façon non satisfaisante	Traité sans précision  Pas traité  Ne s'applique pas

<p>3. Le cadre d'échantillonnage est défini.</p>	<p><b>Entièrement rencontré</b></p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>4. La population à l'étude est définie.</p>	<p><b>Entièrement rencontré</b></p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>5. Le lieu de l'étude ou l'emplacement géographique est mentionné.</p>	<p><b>Entièrement rencontré</b></p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>6. Les dates de début et de fin de l'étude sont mentionnées ou implicites.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p><b>Rencontré de façon satisfaisante</b></p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>7. Les critères d'admissibilité sont indiqués.</p>	<p><b>Entièrement rencontré</b></p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>

<p>8. Les questions soulevées par la sélection des participants à l'étude sont mentionnées.**</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>9. Le nombre de participants est justifié.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>10. Les nombres d'individus qui satisfont et qui ne satisfont pas aux critères d'admissibilité sont fournis.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>11. Pour les personnes jugées inadmissibles, les motifs d'inadmissibilité sont indiqués.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>12. Le nombre de personnes ayant consenti et n'ayant pas consenti à participer à l'étude est mentionné.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>

13. Les motifs de ceux n'ayant pas consenti sont indiqués.	Entièrement rencontré  Rencontré de façon satisfaisante  Rencontré de façon non satisfaisante	Traité sans précision  Pas traité  Ne s'applique pas
14. Les sujets consentants ont été comparés avec ceux n'ayant pas consenti.	Entièrement rencontré  Rencontré de façon satisfaisante  Rencontré de façon non satisfaisante	Traité sans précision  Pas traité  Ne s'applique pas
15. Le nombre de participants au début de l'étude est mentionné.	Entièrement rencontré  Rencontré de façon satisfaisante  Rencontré de façon non satisfaisante	Traité sans précision  Pas traité  Ne s'applique pas
16. Les méthodes de collecte de données sont présentées.	Entièrement rencontré  Rencontré de façon satisfaisante  Rencontré de façon non satisfaisante	Traité sans précision  Pas traité  Ne s'applique pas
17. La fiabilité (reproductibilité) des méthodes de mesure est précisée.	Entièrement rencontré  Rencontré de façon satisfaisante  Rencontré de façon non satisfaisante	Traité sans précision  Pas traité  Ne s'applique pas
18. La validité des méthodes de mesure (comparativement à la méthode idéale) est mentionnée.	Entièrement rencontré  Rencontré de façon satisfaisante  Rencontré de façon non satisfaisante	Traité sans précision  Pas traité  Ne s'applique pas

<p>19. Les facteurs confusionnels possibles sont indiqués.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>20. Le nombre de participants à chaque phase ou étape est précisé.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>21. Les motifs de réduction de l'échantillon pendant le suivi sont quantifiés.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>22. Les données manquantes à chaque phase sont mentionnées.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>23. Le type d'analyse menée est précisé.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>

<p>24. Les méthodes d'analyse longitudinale sont précisées.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p><b>Pas traité</b></p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>25. La valeur absolue des effets mesurés est fournie.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>26. La valeur relative des effets mesurés est fournie.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>27. La réduction de l'échantillon pendant le suivi a été prise en considération dans l'analyse.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p><b>Pas traité</b></p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>28. Les facteurs confusionnels ont été pris en compte dans l'analyse.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p><b>Pas traité</b></p> <p>Ne s'applique pas</p>

<p>29. Les données manquantes ont été prises en compte dans l'analyse.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>30. Les répercussions des biais ont été évaluées sur le plan qualitatif.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>31. Les répercussions des biais ont été estimées sur le plan quantitatif.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>32. Les auteurs ont fait le lien entre leurs résultats et la population cible.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>33. Il y a eu des discussions sur la possibilité de généralisation des résultats.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>

---

## SECTION 2 : Évaluation globale de l'étude

34. Dans quelle mesure l'étude réduit-elle les risques de biais ou de confusion, et établit-elle une relation causale entre l'exposition et l'effet ?

Cotez ++, + ou -

(+) pour le côté étude de faisabilité

(-) pour tous les aspects quantitatifs d'évaluation de l'AP.