

<p><b>Fiche No</b><sup>23</sup></p>	<p><b>Manger mieux et bouger plus : un programme communautaire pour améliorer la nutrition et augmenter l'activité physique chez les américains âgés</b></p> <p>Wellman NS, Kamp B, Kirk-Sanchez NJ, Johnson PM. Eat Better &amp; Move More: A Community-Based Program Designed to Improve Diets and Increase Physical Activity Among Older Americans. <i>American Journal of Public Health</i>, 2007; 97(4).</p>
<p><b>But de l'intervention</b></p>	<p>Améliorer la qualité de la nutrition et augmenter la pratique d'activité physique chez les aînées; ces deux éléments étant les pierres angulaires d'un vieillissement en santé.</p>
<p><b>Description de l'intervention</b></p>	<p><b>Quoi :</b></p> <p>L'intervention était coordonnée par le <i>National Resource Center on Nutrition, le Physical Activity and Aging</i> de 2 005 et 10 sites bénéficiaires du programme de nutrition <i>Older American Act</i> (OAA). L'intervention EBMM (<i>Eat Beter and Move More</i>) a été développée pour les sites OAA locaux et l'administration de la campagne nationale <i>Agings you can!</i>.</p> <p>Les dirigeants de chaque site ont assisté à un séminaire de 1.5 jours sur le protocole d'implantation. Le centre a intégré des changements dans les outils de collecte de données proposés par les dirigeants des sites en plus de fournir une assistance technique tout au long de l'étude par conférence téléphonique aux deux semaines et via une liste de diffusion qui y était dédiée.</p> <p>Le programme EBMM consistait en 12 sessions hebdomadaires constituées de petites conférences et d'activités sur la nutrition et l'activité physique.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Conférences sur la nutrition</u> : portait sur le bénéfice de manger plus de fruits, de légumes d'aliments riches en calcium et les fibres. Étant donné que la plupart des participants étaient soit en surpoids, soit en insuffisance pondérale, les conférences sur la nutrition ont aussi abordé la taille des portions. Les sujets de nutrition présentés lors d'une session particulière hebdomadaire étaient ensuite revus et développée dans la session suivante. Les sujets portaient sur les insuffisances ou les excès alimentaires graves.</li> <li>- <u>Conférences sur l'activité physique</u> : Elles portaient sur les bénéfices de la marche. Les participants ont appris comment utiliser un compteur de pas, effectuer des exercices d'étirements, marcher plus dans la maison et plus loin, comment s'habiller pour marcher toutes les saisons et comment rester hydraté.</li> </ul>

	<p>Les participants ont coché leurs choix alimentaires et inscrire leurs nombres de pas réalisés chaque jour sur des fiches. Ces fiches à emporter résumaient brièvement les sujets de nutrition de la semaine et la conférence sur l'activité physique.</p> <p>Un but en étape était réalisé et adapté à la capacité de chaque participant. Un nouvel objectif et une modeste hausse de 10 % étaient suggérés seulement si le participant avait atteint l'objectif de la semaine précédente. Sinon, le même objectif était poursuivi. Les sites ont été encouragés à offrir des sessions de groupe de marche.</p> <p><b>Qui :</b> Les dirigeants de chaque site OAA.</p> <p><b>Pour qui :</b> Personnes âgées faisant partie du programme de nutrition OAA institué par le gouvernement.</p> <p><b>Comment :</b></p> <p>Le <i>National Resource Center on Nutrition, le Physical Activity and Aging</i> avec un support du <i>Administration on Aging's National you can!</i> ont posté une annonce dans le site web des centres, sur le site du <i>US Administration on Aging's</i> via la liste d'envoi du réseau du <i>Aging</i>. Il a été demandé au <i>State Unit on Aging nutritionists and administrators</i> de distribuer les annonces aux agences de la région et aux fournisseurs locaux dans leurs états. L'annonce a encouragé les petits et les grands sites du programme de nutrition OAA, en particulier ceux qui desservent les populations non blanches, de demander à participer à l'intervention.</p> <p><b>Quand/combien :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 12 semaines</li> <li>- Les participants devaient marcher tous les jours.</li> </ul> <p><b>Où :</b> États-Unis.</p>
<p><b>Méthodologie d'évaluation</b></p>	<p><b>Évaluation d'une intervention :</b></p> <p>Évaluation d'un programme qui existe, le EBMM (voir article 4 de la bibliographie de l'article). Une étude de faisabilité a été réalisée au préalable, sur l'utilisation du compteur de pas et du journal en Floride et en Iowa.</p> <p><b>Qui procède à l'évaluation :</b> Équipe ayant développé l'intervention</p> <p><b>But de l'évaluation :</b> Évaluer les résultats d'un programme intégré de nutrition et d'exercices physiques (AP) conçus pour les participants du programme de nutrition OAA dans le cadre de la campagne <i>Aging's you can!</i></p>

**Type d'évaluation :** Quantitative : étude de cohorte avant/après.

**Démarche méthodologique :**

- Étude d'intervention sur 10 sites.
- Évaluation préintervention et post-intervention axée sur les étapes de changement en nutrition et en activité physique, sur l'état de santé autodéclaré, les apports alimentaires, l'activité physique et un programme de satisfaction.
- Les mêmes personnes étaient évaluées avant et après (individu statistique apparié sur lui-même).

**Échantillon :**

- De 106 applications au départ, 10 sites ont été sélectionnés selon les critères d'inclusions et d'exclusions.
- Un total de 999 aînés volontaires a été enrôlé.
- 62 % des participants (620) ont complété l'étude.

**Critères de sélection de l'échantillon :**

Critères d'éligibilité des sites :

- Fournir une description du programme.
- Aucun programme d'activités physiques au sein du site.
- Capacité de recruter 50 à 100 participants.
- Capacité de collecter et soumettre les données de manière électronique.
- La taille du programme, la localisation et la clientèle ont aussi été prises en compte dans le processus de décisions.
- Une subvention de 10 000 \$ a été remise aux 10 programmes qui étaient situés dans les centres où l'on se réunissait pour manger, les centres de loisirs de quartier et des complexes de logement dans les centres-ville urbains et dans les locations rurales et la réserve indienne américaine.

Critères d'éligibilité des participants :

- Être âgé 60 ans et plus (50 ans et plus pour les Indiens).
- Être capable de marcher sans assistance.
- Remplir un formulaire de consentement.
- Chaque site avait la discrétion d'exclure ceux qui avaient un problème cognitif.

<p><b>Dimensions à évaluer et outils</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formulaire d'enrôlement qui comprenait des questions sur les caractéristiques démographiques, les conditions de santé, l'utilisation d'appareil d'assistance et l'accès ou l'utilisation d'un programme d'exercice.</li> <li>- Questionnaire sur la nutrition et la santé incluant des questions sur les maladies et affections, l'appétit, la perte de dents ou douleurs buccales, les difficultés économiques, la perte ou le gain de poids involontaire et les limitations fonctionnelles.</li> <li>- Questionnaire sur l'activité physique évaluant les activités ménagères et les activités de loisirs.</li> <li>- Mobilité fonctionnelle par le <i>Time and Go test</i>.</li> <li>- Les questionnaires d'AP et de nutrition comprenaient aussi des questions sur les étapes de changement (<i>Stage-of-change</i>). Pour indiquer à quelles étapes ils en étaient, les participants choisissaient parmi 5 items reflétant chaque étape de changement : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Phase de précontemplation (Je ne consomme pas 2-3 portions de lait, de fromage, de yogourt ou de produit de soja riches en calcium par jour, et je n'ai pas l'intention de commencer à consommer ces produits par jour dans les 6 prochains mois)</li> <li>2. Phase de contemplation (Je ne mange pas ... mais j'ai l'intention de commencer à consommer... dans les 6 prochains mois).</li> <li>3. Phase de préparation (je ne consomme pas... mais j'ai l'intention de commencer à consommer... dans les 30 jours).</li> <li>4. Phase d'action (J'ai déjà consommé... mais pour moins de 6 mois)</li> <li>5. Phase de maintenance (J'ai déjà consommé ... pour plus de 6 mois)</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La phrase « faire régulièrement de l'activité physique » a été employé pour évaluer les étapes de changements dans l'AP.</li> <li>- Les participants rapportaient leurs fiches où ils avaient noté leur nombre de pas et les aliments consommés par semaine lors de chaque nouvelle session.</li> <li>- Nombres de pas (compteur ACCUSPLIT X)</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Résultats</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le taux de complétion du programme variait selon les sites (35 % à 85 %).</li> <li>- L'âge moyen des participants était de 74,6 ans. Il y avait 82 % des participants qui étaient des femmes et 41 % faisaient partie des minorités</li> </ul>

	<p>ethniques/raciales. 11 % des participants avaient 8 années d'éducation ou moins, 45 % avaient terminé 1 à 4 ans d'école secondaire. La plupart vivaient avec leur famille (50 %) ou leur conjoint (38 %).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'intervention EBMM suggère une amélioration de la nutrition et des comportements d'activité physique parmi les 620 personnes qui ont terminé le programme. La nature volontaire de l'étude peut avoir influencé la préparation des participants à faire des changements. Environ 75 % des participants qui n'étaient pas à la phase de maintien en préintervention ont fait une progression d'une ou plusieurs étapes à l'égard de la nutrition et de l'activité physique. L'apport quotidien de fruits, légumes, fibres, aliments riches en calcium et liquides a augmenté de manière significative. Le nombre de pas/jour a augmenté de 35 %. Le nombre de blocs marchés a augmenté ainsi que le nombre de marches d'escalier gravies et le nombre de jours de marche par semaine.</li> <li>- Le risque de chute a diminué. Environ 2 à 5 % de ceux qui n'étaient pas en excellente santé en préintervention ont amélioré leur santé autoévaluée. Ce qui est un résultat important, étant donné que l'auto-évaluation de la santé peut prédire les capacités fonctionnelles et la mortalité dans les populations vivant dans la collectivité.</li> <li>- Les participants étaient satisfaits du programme.</li> </ul>
<p><b>Remarques</b></p>	<p>Selon les auteurs, les résultats de cette étude ont un certain nombre d'implications pour les praticiens, les fournisseurs de soins et les chercheurs. Parce qu'une diète pauvre et l'inactivité sont des obstacles majeurs à un vieillissement en santé et relativement fréquent chez les adultes âgés, des programmes intégrés en nutrition et AP tels que EBMM devraient être offerts plus largement comme faisant partie des programmes communautaires. Chacune de ces composantes a été montrée séparément comme efficace sur les sites locaux de programme de nutrition OAA et plusieurs études intégrant la nutrition et l'activité physique ont rapporté des résultats significatifs.</p> <p><u>Limites de l'étude :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taux de complétion différent selon les sites.</li> <li>- Pas de groupe contrôle.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous les participants étaient volontaires.</li> <li>- La majorité des mesures étaient autorapportées.</li> <li>- Les auteurs parlent d'un effectif et financement limité et tous les sites n'étaient pas habitués à la collecte des données.</li> <li>- Selon les auteurs, l'échantillon était représentatif de la population âgée des Américains. Même si on note que les minorités ethniques/raciales étaient prioritaires dans le processus de sélection, on se pose des questions sur l'influence de la méthode de sélection des sites. On ne sait pas si ces sites étaient également distribués dans tout le pays.</li> </ul> <p>Pour le futur, les résultats pourraient faire l'objet d'un essai contrôlé randomisé.</p>
<p><b>Appréciation de la portée de l'intervention</b></p>	<p>Prometteuse</p>

---

---

Liste de vérification de la méthodologie :

Liste No<sup>23</sup>

**Manger mieux et bouger plus : un programme communautaire pour améliorer la nutrition et augmenter l'activité physique chez les américains âgés**

Wellman NS, Kamp B, Kirk-Sanchez NJ, Johnson PM. Eat Better & Move More: A Community-Based Program Designed to Improve Diets and Increase Physical Activity Among Older Americans. *American Journal of Public Health*, 2007; 97(4).

**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>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>4. La population à l'étude est définie.</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>5. Le lieu de l'étude ou l'emplacement géographique 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>
<p>6. Les dates de début et de fin de l'étude sont mentionnées ou implicites.</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>7. Les critères d'admissibilité 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>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>

<p>13. Les motifs de ceux n'ayant pas consenti 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><b>Pas traité</b></p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>14. Les sujets consentants ont été comparés avec ceux n'ayant pas consenti.</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>15. Le nombre de participants au début de l'étude 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>16. Les méthodes de collecte de données sont présentées.</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>17. La fiabilité (reproductibilité) des méthodes de mesure est précisée.</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>19. La validité des méthodes de mesure (comparativement à la méthode idéale) est mentionnée.</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>Pas traité</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>Pas traité</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>Pas traité</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><b>Pas traité</b></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><b>Pas traité</b></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><b>Pas traité</b></p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>32. Les auteurs ont fait le lien entre leurs résultats et la population cible.</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>33. Il y a eu des discussions sur la possibilité de généralisation des résultats.</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>

---

## 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 –*

++

Tous ou presque tous les critères sont satisfaits. Il est jugé **très improbable** que les critères non satisfaits puissent modifier les conclusions de l'étude.

+

Certains critères sont satisfaits. Il est jugé **improbable** que les critères non satisfaits ou ceux qui n'ont pas été bien décrits puissent modifier les conclusions. Toutefois, à cause de l'absence de groupe de comparaison, on ne peut formellement affirmer que les résultats sont dus à l'intervention.

–

Peu de critères sont satisfaits, voire aucun. Il est jugé **probable ou très probable** que ces faiblesses puissent modifier les conclusions de l'étude.