

<p>Fiche No²</p>	<p align="center">Une étude randomisée d'incitation financière pour augmenter la pratique de l'activité physique parmi les adultes âgés sédentaires.</p> <p>Finkelstein EA, Brown DS, Brown DR, Nail LM, Buchner DM. (2008) A randomized study of financial incentives to increase physical activity among sedentary older adults. <i>Preventive medicine</i>, 47 : 182-187.</p>
<p>But de l'intervention</p>	<p>Utiliser un modeste incitatif financier pour augmenter l'activité de la marche chez les personnes âgées de 50 ans et plus en bonne santé, en l'absence de tout programme de marche structuré.</p> <p>Une théorie économique suggère que les incitations financières, à elles seules, peuvent motiver les gens à modifier leur comportement afin d'augmenter leurs avantages qui y sont associés.</p>
<p>Description de l'intervention</p>	<p>Quoi :</p> <p><u>Groupe d'intervention (GI) :</u></p> <p>50 \$ sont remis aux participants s'ils répondent aux exigences suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assister à une réunion pour un lancement de 90 minutes; - Porter un podomètre tous les jours pendant 28 jours; - Retourner le matériel de l'étude. <p>En plus, les participants du GI ont reçu des montants supplémentaires, variant entre 0 et 25 \$, en fonction des minutes d'exercices aérobique cumulées chaque jour par semaine.</p> <p>Pour qu'une minute d'exercices aérobique soit rémunérée, le participant doit marcher, jogger ou courir de façon continue à un rythme de 60 pas ou plus par minute sur une période de plus de 10 minutes sans observer plus de 60 secondes de pause. En plus d'être inscrit dans un journal de bord rempli par le participant, le total des minutes d'exercices aérobique est enregistré tous les jours dans la mémoire du podomètre. Pour dissuader les participants du GI à ne pas dépasser les limites raisonnables, le nombre de minutes d'exercices aérobiques a été plafonné à 75 minutes par jour.</p> <p>Matériel reçu : podomètre, journaux de bord des activités (un pour les semaines 1 et 2 et un autre pour les semaines 3 et 4), enveloppes prépayées.</p>

	<p>Qui : Chercheurs qui ont mené l'étude.</p>
	<p>Pour qui : Adultes sédentaires en bonne santé âgés d'au moins 50 ans.</p>
	<p>Comment : Du 14 mars au 18 avril 2007, des publicités ont été émises dans deux journaux locaux, l'un étant hebdomadaire et l'autre mensuel. Une publicité a également été placée sur un site internet gratuit d'annonces classées. Tous les répondants intéressés devaient faire le 1^{er} contact par téléphone ou par courriel pour compléter les procédures de sélection.</p> <p>Rétention :</p> <p>Pour recevoir le paiement, le participant doit retourner ses journaux de bord. En plus, les chèques de paiement sont envoyés par la poste, à la fin de l'étude.</p>
	<p>Quand/combien : Incitatif financier basé sur la méthode de rémunération suivante pour le GI :</p> <ul style="list-style-type: none"> - < 15 min. = 0 \$ - ≤ 15 min — < 25 min. = 10 \$ - ≤ 25 min — < 40 min. = 15 \$ - ≤ 40 min — ≤ 75 min. = 25 \$ <p>Incluant la rémunération de base de 50 \$, les participants du GI pouvaient recevoir un maximum de 150 \$ pour les 4 semaines de l'étude (28 jours).</p>
	<p>Où : Raleigh-Durham, Caroline du Nord, États-Unis</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 : Quantifier la capacité d'un modeste incitatif financier pour augmenter la pratique de la marche et d'autres activités physiques chez les adultes sédentaires en bonne santé âgés de 50 ans et plus.</p>
	<p>Type d'évaluation : Essai contrôlé randomisé auprès d'un groupe d'intervention et d'un groupe contrôle.</p>
	<p>Démarche méthodologique :</p> <p>Évaluation faite par comparaison avant/après intervention, soit 4 semaines d'intervalle.</p>

Intervention divisée en deux groupes (groupe contrôle vs groupe d'intervention), dans laquelle on mesure la moyenne des minutes d'exercices aérobiques de marche par jour et le pourcentage de 3 niveaux d'activité physique différents recommandés par les guides de pratique pour les 4 semaines de l'étude.

Groupe contrôle (GC) :

75 \$ sont remis aux participants de ce groupe s'ils répondaient aux exigences suivantes pour les 4 semaines de l'étude :

- Assister à une réunion de lancement d'une durée de 90 minutes;
- Porter un podomètre tous les jours de l'étude;
- Retourner le matériel de l'étude.

Les sujets ont été informés de la présence de deux groupes (A et B) et les informations précises sur l'assignation et le mode de rémunération ont été donnés dans une enveloppe scellée tout juste avant la fin de la rencontre. Après avoir pris connaissance de ces informations, les sujets du groupe contrôle devaient quitter la rencontre. Les participants du GI ont reçu davantage de détails sur la structure d'attribution de l'incitatif financier et des questions ont pu être répondues.

Échantillon :

- 86 personnes ont répondu aux publicités de recrutement et contacté les chercheurs pour participer;
- 16 personnes n'étaient pas éligibles aux procédures préliminaires de sélection;
- 70 personnes ont accepté d'être présentes à la réunion de lancement et de participer à l'étude;
- 35 sujets ont été randomisés au hasard dans le GI et 35 dans le GC;
- 2 personnes n'ont pas retourné la note d'autorisation du médecin (1 par groupe);
- 16 personnes ne se sont pas présentées à la réunion de lancement (3 dans le GC et 13 dans le GI)
- 1 sujet dans le GC s'est retiré dans la première semaine de l'étude;
- 30 participants dans le GC et 21 dans le GI ont complété les 4 semaines de l'étude.

Critères de sélection de l'échantillon :

Critères d'inclusion :

- Être âgé de 50 ans et plus;
- Faire moins de 2 heures d'exercice physique par semaine. Si l'individu s'exerce

	<p>(moins de 2 heures par semaine), la marche doit être la forme d'exercice utilisée;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Être en mesure d'assister à une réunion de lancement le samedi matin; - Être disposé à porter un podomètre pour 4 semaines et rapporter les données sur une base hebdomadaire soit par la poste, par courriel ou par fax. <p><u>Critères d'exclusion :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rapporter soi-même un ou plusieurs problèmes de santé ou en répondant au questionnaire <i>Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)</i> à moins que l'individu soit en mesure de fournir un consentement écrit de son médecin pour participer à un programme d'activité physique; - Diabète de type I et II; - Cancer ayant nécessité des traitements de chimiothérapie ou de radiothérapie dans les derniers 5 ans; - Problèmes médicaux aigus ayant occasionné une absence au travail de 3 jours ou plus dans les dernières 4 semaines; - Antécédents de maladies cardiaques ou d'accident vasculaire cérébral; - Avoir dernièrement ressenti de la douleur à la poitrine; - Problèmes d'équilibre ou de vertige; - Conditions osseuses ou articulaires qui pourraient s'aggraver avec la pratique de l'activité physique; - Faire de la pression artérielle ou prendre des médicaments pour des problèmes cardiaques.
<p>Dimensions à évaluer</p>	<p><u>Variables principales :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nombre de minutes d'exercices aérobiques par jour : Podomètre de marque Omron HJ-720IT contenant 40 jours de mémoire téléchargeable d'activité aérobiques. Le modèle antérieur de la même marque a démontré une haute précision lorsqu'il a été utilisé dans une population similaire. <p>Journal d'activité : Aucun participant n'a rapporté avoir eu de difficulté à remplir les journaux et toutes les données autorapportées correspondaient à celles des podomètres. 16 participants ont rapporté avoir oublié de porter leur podomètre au moins une journée.</p>

	<p><u>Variables secondaires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Données sociodémographiques : bref questionnaire rempli au moment de l'entrée dans l'étude (au moment de la réunion de lancement). - Niveaux recommandés d'activité physique selon les guides de pratiques (calculée en fonction des résultats enregistrés sur le podomètre) : <ul style="list-style-type: none"> - Au moins 30 min par jour, 3 jours ou plus par semaine; - Au moins 30 min par jour, 5 jours ou plus par semaine; - Au moins 30 min par jour, 7 jours ou plus par semaine. <p>Analyses statistiques :</p> <p>Les données manquantes ont été remplacées par amputation, en utilisant la moyenne.</p> <p>L'impact de l'incitation sur le temps moyen de la marche a été testé par la régression linéaire multiple ajustée pour les caractéristiques sociodémographiques. L'équation permettait de mesurer l'effet du traitement, ainsi que la tendance du temps de la marche durant le suivi.</p>
<p>Résultats</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pour les deux groupes, la moyenne d'âge était de 60 ans. 75% étaient des femmes, 94% étaient de race blanche et 75% avaient complété des études collégiales; - Pour les 4 semaines, les participants du GC ont pratiqué une moyenne de 19,5 minutes d'exercices aérobiques par jour. Pour les participants du GI, cette moyenne s'élevait à 35 minutes d'exercices aérobiques par jour ce qui représente 79% plus de minutes que le GC; - Après avoir contrôlé pour les variables sociodémographiques (âge, sexe, revenu familial, niveau de scolarité, statut de retraité, statut d'employé à temps plein ou temps partiel) dans un modèle statistique de régression logistique, les participants du GI ont réalisé une moyenne de 16 minutes de plus d'exercices aérobiques par jour ($p < 0.001$); - Les sujets avec un niveau de scolarité collégial ont réalisé 11 minutes d'exercices aérobiques de moins par jour que les personnes avec un niveau de scolarité plus faible ($p < 0.001$); - Les sujets avec un revenu familial de plus de 50 000 \$ ont réalisé 8 minutes d'exercices aérobiques de moins par jour que les personnes avec un revenu moins élevé ($p < 0.05$);

	<ul style="list-style-type: none"> - Résultats pour les niveaux recommandés d'activité physique : <ul style="list-style-type: none"> - Au moins 30 min par jour, 3 jours ou plus par semaine : GC = 20%, GI = 57%; - Au moins 30 min par jour, 5 jours ou plus par semaine : GC = 6,7%, GI = 38%; - Au moins 30 min par jour, 7 jours ou plus par semaine : GC = 0%, GI = 19%. - La moyenne des paiements additionnels pour le GI était de 17,50 \$ par semaine ce qui correspondait à 1,8 heure d'activité aérobique.
Remarques	<p>Les résultats de l'étude suggèrent qu'un incitatif peut grandement augmenter la pratique de la marche chez les personnes sédentaires en bonne santé âgées de 50 ans et plus. La taille d'échantillon non planifiée au préalable était trop petite pour générer des résultats précis. Il y a un nombre élevé de critères d'exclusion, ce qui pourrait causer une limite sur la généralisation de l'intervention. La seule mesure objective pour mesurer le nombre de minutes d'activité aérobique est le podomètre. Une mesure additionnelle aurait été utile pour compter le nombre de minutes concernant des activités autres que la marche. Due à certains biais potentiels que peuvent occasionner les facteurs précédents, la qualité de cet essai contrôlé randomisé ne peut être garantie.</p>
Appréciation de la portée de l'intervention	Efficace

Identification de l'étude: Liste No²**Une étude randomisée d'incitation financière pour augmenter la pratique de l'activité physique
parmi les adultes âgés sédentaires.**

Finkelstein EA, Brown DS, Brown DR, Nail LM, Buchner DM. (2008) A randomized study of financial incentives to increase physical activity among sedentary older adults. *Preventive medicine*, 47: 182-187.

Thème du rapport :**Question-clé no :**

Liste de vérification remplie par :

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>1.6 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>1.7 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>1.8 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>36,25%</p>	

<p>1.9 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>1.10 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 style="text-align: center;">+</p>
<p>2.2 Si coté + ou –, quelle est la direction probable dans laquelle le biais affectera les résultats de l'étude?</p>	<p>Difficile à dire</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>Difficilement extrapolable (voir remarques)</p>