

Fiche No⁴¹	<p align="center">Bénévolat : Une intervention en activité physique pour les personnes âgées – Programme <i>Experience Corps</i>® à Baltimore</p> <p>Tan EJ, Xue Q, Li T, Carlson MC, Fried LP. Volunteering: A Physical Activity Intervention for Older Adults—The Experience Corps Program in Baltimore. <i>Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine</i>, 2006; 83(5) : 954-969.</p>
But de l'intervention	<p>Augmenter la pratique de l'activité physique (AP) chez les aînés par le biais du bénévolat.</p> <p>En effet, le bénévolat est courant aux États-Unis et environ 25 % des Américains âgés de 65 ans et plus sont engagés dans ce genre d'activités. Certaines études observationnelles ont démontré que le bénévolat était associé à une diminution du taux de mortalité et d'invalidité ainsi qu'à une amélioration de la santé.</p>
Description de l'intervention	<p>Quoi :</p> <p>L'intervention <i>Experience Corps</i> est un programme communautaire pour la promotion de la santé chez les personnes âgées intégrées dans un programme de bénévolat à fort impact et qui a le potentiel d'améliorer simultanément les résultats scolaires des enfants dans les écoles publiques élémentaires, tout en soutenant l'adhésion des personnes âgées bénévoles à un mode de vie actif.</p> <p>Les bénévoles ont été soumis à l'intervention dans trois écoles élémentaires publiques durant l'année académique 1999-2000.</p> <hr/> <p>Qui : Les chercheurs ayant réalisé l'étude.</p> <hr/> <p>Pour qui : Personnes âgées de 59 à 86 ans faisant du bénévolat et vivant dans la communauté.</p> <hr/> <p>Comment : Le message de recrutement des participants était centré sur l'opportunité que les aînés avaient d'utiliser leurs expériences de vie au service des enfants dans les écoles publiques élémentaires.</p> <hr/> <p>Quand/combien :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La durée de suivi était de 4 à 8 mois. - Chaque bénévole devait faire un minimum de 15 heures de bénévolat par semaine avec l'engagement de terminer l'année scolaire complète. Les rôles tenus étaient le soutien à l'alphabétisation, le soutien aux bibliothèques, les activités de prévention de la violence, l'amélioration de l'assiduité ou d'autres rôles formels dans lesquels les participants étaient formés. <hr/> <p>Où : Baltimore, États-Unis.</p>

Méthodologie d'évaluation	Évaluation d'une intervention : Qui s'implante.
	Qui procède à l'évaluation : Équipe ayant développé l'intervention
	But de l'évaluation : Améliorer les résultats scolaires des enfants et, simultanément, augmenter les AP et les capacités cognitives et sociales des bénévoles.
	Type d'évaluation : Essai contrôlé randomisé avant/après avec un groupe contrôle et un groupe d'intervention. (Étude pilote)
	Démarche méthodologique : <ul style="list-style-type: none"> - Tous les participants ont été évalués au départ avant la randomisation et ont été réévalués au terme de l'étude marquant la fin de l'année académique (juin ou juillet). - La longueur du suivi a été de 4 à 8 mois selon la date d'inscription du participant dans l'étude. - Le groupe contrôle consistait en trois groupes séquentiels de personnes qui étaient sur une liste d'attente de 1 à 2 ans pour participer au programme <i>Experience Corps</i>. - Des analyses statistiques jugées appropriées par les auteurs ont été utilisées pour tester les différences des pratiques d'AP entre les deux groupes.
Échantillon : <ul style="list-style-type: none"> - Le nombre de sujets visés n'a pas été calculé. - Pendant plus de 4 mois, 297 bénévoles potentiels ont été recrutés, dont 159 ont accepté d'être évalués pour l'admissibilité. Parmi ceux qui ont terminé l'évaluation de base, 148 ont accepté de participer et ont été randomisés pour être soit dans le groupe d'intervention ou dans le groupe contrôle. - Après randomisation, 20 sujets ont abandonné ce qui totalisait 70 personnes dans le groupe d'intervention et 58 dans le groupe contrôle. - 125 personnes ont terminé la première année de suivi (69 participants dans le groupe d'intervention et 56 dans le groupe contrôle). De ceux qui ont terminé le suivi, 9 participants du groupe intervention et deux du groupe contrôle avaient des données manquantes sur l'AP. Un participant du groupe intervention était en fauteuil roulant au départ et n'a pas été inclus dans les analyses. - Finalement, 113 participants ont été pris en compte dans les analyses, dont 59 dans le groupe intervention et 54 dans le groupe contrôle. 	
Critères de sélection de l'échantillon : Pas de critère d'inclusion ou d'exclusion spécifié, excepté que les participants devaient être âgés de 59 ans et plus et ne pas avoir d'handicap.	

<p>Dimensions à évaluer et outils</p>	<p><u>Variables principales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - L'activité physique : évaluée par le questionnaire <i>Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire (MLTPAQ)</i> qui mesurait la fréquence et la durée de l'une des 15 AP usuellement pratiquées durant les deux dernières semaines. Ces AP étaient : la marche, les travaux ménagers à intensité modérée, la tonte du gazon, le ratissage de pelouse, le jardinage, la danse, l'aérobic ou la danse aérobique, le jeu de quilles, le golf, la gymnastique, et la natation. - Chaque activité mesurée par sa durée en minutes par semaine et en kilocalories dépensées par semaine. - L'AP durant les loisirs a été résumée en quatre sous-catégories : <ol style="list-style-type: none"> 1) Marche dans le but d'un exercice; 2) Tâches ménagères : travaux ménagers modérément intenses, la tonte du gazon, le ratissage de pelouse; 3) Exercices : randonnée, jogging, vélo, vélo stationnaire, aérobic, danse aérobique, gymnastique et natation; 4) Activités récréatives : la danse, le jeu de quilles et le golf. - Les questions suivantes provenant du questionnaire d'AP de Paffenbarger ont également été posées et analysées : durant la dernière semaine, combien de bloc(s) ou de mile(s) avez-vous marché? Et, dans la dernière semaine, combien de marches d'escalier avez-vous grimpées? - L'activité globale perçue a été évaluée par la question : comment décririez-vous votre niveau d'activité depuis l'année dernière?
<p>Résultats</p>	<p>Les participants étaient âgés de 59 à 86 ans et la moyenne d'âge était de 69 ans. Il n'y avait pas de différence entre les deux groupes en termes d'âge, de sexe, de revenus, de statut marital et de groupe ethnique. Un pourcentage élevé de personnes dans le groupe contrôle a déclaré un état de santé passable ou excellente par rapport au groupe d'intervention. Aucun participant n'a déclaré un faible état de santé dans les deux groupes. Environ les deux tiers de chaque groupe ont fait état de difficultés de mobilité, sans différence significative entre les deux groupes. Globalement, 60 % ont rapporté des difficultés à monter un escalier, et 35 % ont signalé des difficultés à marcher sur plusieurs blocs, tandis que 15 % ont déclaré utiliser une canne ou une marchette. Il n'y avait pas de différence significative dans les niveaux d'AP entre le groupe d'intervention et le groupe contrôle au début de l'étude. Au départ, 20 participants du groupe intervention (39 %) et 13 du groupe contrôle (24 %) étaient physiquement actifs, tandis que 48 participants du groupe intervention et 41 du groupe contrôle avaient un faible niveau d'AP ($p = 0,55$).</p>

	<p>Les participants du groupe intervention ont augmenté le temps moyen par semaine d'AP de 220 min/semaine à 270 min/sem. Alors que dans le groupe contrôle, ce temps d'AP a diminué de 170 min/semaine à 140 min/sem. Les différences n'étaient pas significatives.</p> <p>53 % des participants du groupe intervention étaient plus actifs l'année précédente (autorapporté), comparativement à 23 % des participants dans le groupe contrôle ($p < 0,01$).</p> <p>Après ajustement pour l'âge, le sexe et l'éducation, il y avait une tendance vers une AP accrue chez les participants du groupe intervention tel que calculé par une augmentation des dépenses en kilocalorie par semaine de 40 %, dans le groupe intervention contre une baisse de 16 % dans le groupe contrôle ($p = 0,49$).</p> <p>Les participants du groupe intervention qui ont déclaré une faible AP au départ, ont eu une augmentation moyenne de 110 % dans l'AP au moment du suivi. Parmi les participants du groupe contrôle qui avaient un faible niveau d'AP au départ, il y avait en moyenne une augmentation de seulement 12 % de l'AP ($p = 0,03$). Parmi ceux qui ont été précédemment actifs, il n'y avait aucune différence significative ($p = 0,30$).</p> <p>Globalement, les seules activités de loisirs évaluées dans laquelle il y avait un changement significativement différent entre le groupe intervention et le groupe contrôle, était dans les dépenses en kilocalories des tâches ménagères hebdomadaires, qui a doublé dans le groupe intervention sans changement dans le groupe contrôle ($p = 0,02$ non ajusté et $p = 0,07$ ajusté). Durant le suivi, 40 % des participants du groupe intervention ont rencontré les recommandations en AP comparativement à 25 % dans le groupe intervention ($p = 0,46$).</p>
<p>Remarques</p>	<p>Selon les auteurs, les résultats suggèrent qu'un programme à haute intensité de bénévolat, étant conçu comme une intervention de promotion de la santé, peut conduire, à court terme, à des améliorations significatives dans le niveau d'AP des adultes âgés bénévoles auparavant inactifs.</p> <p>Le sujet peut être pertinent scientifiquement dans la mesure où l'on cherche à rejoindre les personnes âgées dans leur quotidien pour les amener à bouger.</p> <p>L'étude comporte des limites méthodologiques majeures. L'étude a une faible puissance statistique. Toutes les mesures sont autorapportées. De plus, ces mesures sont indirectement liées à l'effet de l'intervention sur la pratique de l'AP. On ne retrouve aucune variable qui mesure le programme de bénévolat auprès des jeunes dans les écoles primaires. La taille d'échantillon est petite et le temps de suivi est trop court pour obtenir une mesure fiable et valide.</p>

	<p>L'essai randomisé est de faible qualité pour les raisons suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de détail sur la randomisation; - Simple insu : les participants n'étaient pas évalués à l'aveugle; - Les auteurs ne mentionnent pas s'il s'agit d'une analyse en intention de traiter; - Enfin, le groupe contrôle est insensé, car les bénévoles sont mis sur une liste d'attente dans l'optique d'éventuellement participer au programme. <p>Globalement, on note une amélioration de l'AP, mais la plupart des résultats étaient non significatifs.</p>
<p>Appréciation de la portée de l'intervention</p>	<p>À explorer davantage</p>

Titres des études non randomisées dont les interventions sont à explorer davantage

- Effets d'un programme communautaire d'exercice sur la fonction physique et la santé chez les personnes âgées : le programme *EnhanceFitness* (Belza , 2 006)⁴²
- Question de santé : L'utilisation du podomètre pour augmenter la pratique de l'activité physique chez les personnes âgées (Croteau , 2 005)⁴³
- La marche au centre d'achats comme possibilité de pratique d'activité physique (Culos-Reed , 2 008)⁴⁴
- La promotion de l'activité physique chez les personnes âgées vulnérables est-elle possible et efficace dans le contexte de la médecine générale? (Dinan, 2 006)⁴⁵
- L'amélioration de l'activité physique et des fonctions physiques chez les personnes âgées à la suite d'une intervention à base communautaire dans les centres d'hébergement pour les aînés en Géorgie⁴⁶
- De l'innovation à la motivation : Étude pilote d'une intervention par téléphone portable pour augmenter la pratique d'activité physique chez les femmes sédentaires (Fukuoka, 2 010)⁴⁷.
- Contrat de santé sous forme de calendrier : un outil pour les professionnels de la santé pour intervenir avec les personnes âgées (Haber , 2 000)⁴⁸
- Impact d'un cours sur la promotion de la santé chez les personnes âgées sédentaires, en surpoids ou limitées physiquement (Haber D, Looney C, Babola K, 2 000)⁴⁹
- Évaluation des résultats d'un programme d'exercice à domicile pour personnes âgées ayant une santé fragile — Centre Canadien pour l'Activité et le Vieillessement (Johnson, 2 003)⁵⁰
- Rapport d'évaluation du programme Canadien *Get Fit for Active Living*. Centre pour l'activité physique et le vieillissement. Leadeur en activité physique et vieillissement : De la recherche à l'action (Jones, 2 004)⁵¹
- Rendre accessible l'activité physique aux personnes âgées souffrant de troubles de mémoire : une étude de faisabilité (Logsdon , 2 009)⁵²
- Conseils systématiques des omnipraticiens pour promouvoir l'activité physique chez les patients âgés : Étude de faisabilité (Märki , 2 006)⁵³
- Une intervention éducative à l'échelle de l'état, pour améliorer la nutrition et l'activité physique des Américains âgés (McCamey , 2 003)⁵⁴..
- Étude pilote d'une intervention de rééducation des compétences pour augmenter le niveau de marche chez les personnes âgées sédentaires⁵⁵
- La promotion de l'activité physique dans les consultations médicales⁵⁶

Vérification de la méthodologie : essais comparatifs randomisés**Liste No⁴¹****Bénévolat : Une intervention en activité physique pour les personnes âgées – Programme*****Experience Corps*® à Baltimore**

Tan EJ, Xue Q, Li T, Carlson MC, Fried LP. Volunteering: A Physical Activity Intervention for Older Adults—The Experience Corps Program in Baltimore. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 2006; 83(5) : 954-969.

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
1.4 L'intervention assignée est gardée à l'insu des sujets et des expérimentateurs.	Entièrement rencontré Rencontré de façon satisfaisante Rencontré de façon non satisfaisante	N'y répond pas Aucune précision Ne s'applique pas

<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>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>2.2 Si coté + ou –, quelle est la direction probable dans laquelle le biais affectera les résultats de l'étude?</p>	Étant donné que les mesures sont autos rapportées et indirectement liées à l'AP, on peu prévoir une sublimation de l'effet. De plus, dans le groupe contrôle, on ne sait pas si les participants ne font pas des activités bénévoles dans d'autres endroits.
<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>	non
<p>2.4 Les résultats de l'essai s'appliquent-ils au groupe ciblé par le présent rapport?</p>	non