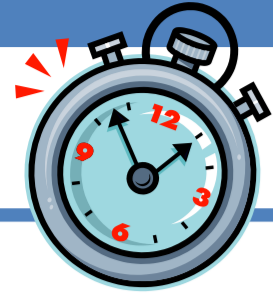


Jérôme Rompen, Alexandre Mouton, Pierre Grimont & Marc Cloes



- ✓ **Bougerplus** : intervention de promotion de l'activité physique (AP) basée sur l'accès à un site internet et sur la participation à des cours collectifs pendant 3 mois.
- ✓ **Objectif** : évaluation des effets à court terme de l'intervention sur la pratique d'AP de sujets de 50 ans et plus, au sein d'une commune.
- ✓ **Résultats** : des effets positifs à court terme ont été observés sur les comportements en matière d'AP. La combinaison des outils Internet et cours collectifs semble être la meilleure solution.
- ✓ **Implications** : de futures interventions, de plus longue durée, devraient tenter de mesurer les effets à long terme de ce type de programmes.

Introduction

- ✓ L'AP régulière a de nombreux effets bénéfiques sur la santé des seniors¹
- ✓ Le niveau d'AP décline avec l'âge², particulièrement après 50 ans³
- ✓ Des outils basés sur un site internet ont montré leur efficacité dans la promotion de l'AP chez les plus âgés⁴
- ✓ Les résultats de la première version de l'intervention *Bougerplus* ont suggéré que la combinaison du site internet avec des cours collectifs pourrait être profitable⁵

Objectif

- ✓ Comparer les effets à court terme de trois types d'interventions sur les comportements relatifs à l'AP de participants seniors :
 - Site internet
 - Cours collectifs
 - Combinaison des deux

Interventions Bougerplus



Méthode

Public :

- ✓ 88 participants
- ✓ 50 ans et plus (60,7 ± 7,7 ans)
- ✓ Habitants de la même commune (semi-rurale, francophone, Belgique)

Intervention :

- ✓ 3 mois d'intervention
- ✓ 2 types d'outils :
 - Accès à un site internet + feedbacks mensuels⁶
 - Cours collectifs hebdomadaires
- ✓ 4 groupes :

Groupes	Interventions		N
Groupes expérimentaux	CC	Cours collectifs uniquement	29
	I	Internet uniquement	12
	CCI	Cours collectifs + Internet	18
Groupe contrôle	CO	Aucune intervention	29

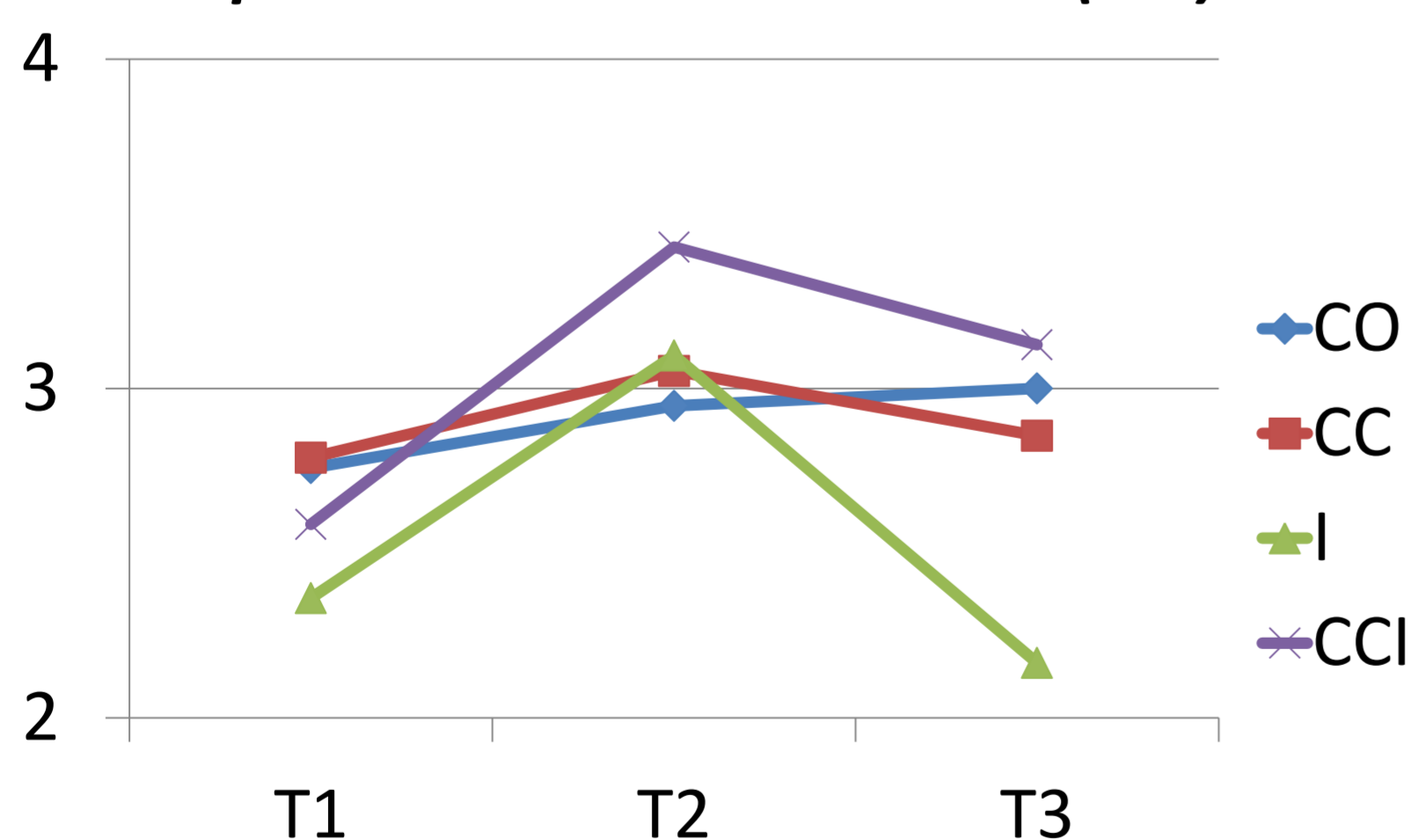
Outils de mesure :

- ✓ Questionnaires en début (T1), en fin d'intervention (T2) et après 2 mois de suivi (T3)
 - Stades de changement de comportement vis-à-vis de l'AP⁶
 - Niveau d'AP (IPAQ-S)⁷

Résultats

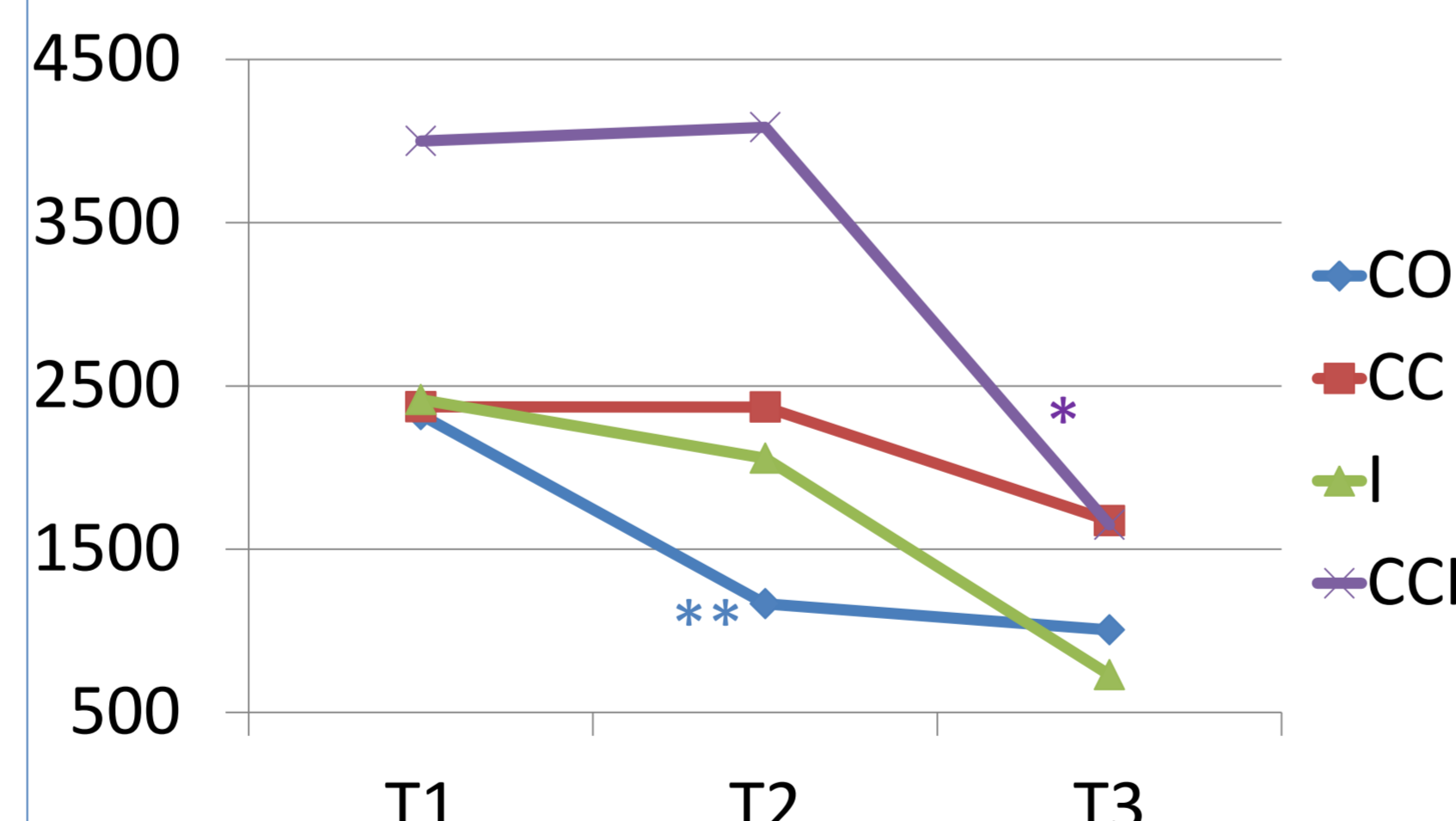
Conclusions

Stades de changement de comportement vis-à-vis de l'AP (1-5)



- ✓ Aucune évolution significative au cours de l'intervention, ni de différence significative entre les groupes
- ✓ Tendence positive pour les groupes I et CCI au cours de l'intervention (T1-T2), puis diminution durant la période de suivi (T2-T3)
- ✓ Stabilité pour les groupes CO et CC

Niveau d'AP (Met-min./semaine)



- ✓ Diminution très significative pour le groupe CO (p=0,002) entre T1 et T2 et entre T2 et T3
- ✓ Maintien pour les groupes expérimentaux durant l'intervention
- ✓ Différence très significative entre CCI et CO à T2 (p=0,006)
- ✓ Diminution significative pour le groupe CCI entre T2 et T3 (p=0,048)

- ✓ La composante « Internet » semble exercer des effets positifs sur l'évolution du stade de changement de comportement vis-à-vis de l'AP. Ceci confirme la littérature à ce sujet⁴⁻⁶.

- ✓ L'intervention n'a pas permis d'améliorer le niveau de pratique d'AP. Cependant, elle a probablement permis aux groupes expérimentaux de maintenir ce niveau d'AP alors que celui-ci chutait durant l'intervention au sein du groupe contrôle. Ceci pourrait être dû à la dégradation des conditions météorologiques (de septembre à décembre), qui n'est pas favorable à la pratique de l'AP⁹⁻¹⁰.

- ✓ Les effets positifs de l'intervention sur le niveau d'AP sont particulièrement marqués au niveau des groupes CCI et CC, ce qui confirme l'apport des cours collectifs. Cet apport pourrait être dû au facteur social, déterminant de l'AP².

- ✓ La meilleure solution semble donc être la combinaison du site internet et des cours collectifs. La corrélation entre la présence aux cours collectifs et le nombre de consultations du site internet appuie cette conclusion.

- ✓ L'intervention a donc eu des effets positifs à court terme sur les comportements et le niveau d'AP des participants. Cependant, il serait intéressant d'évaluer ces résultats à long terme.

- ✓ En moyenne, les participants ont consulté le site internet 17,7 ± 18,0 fois pour le groupe I contre 39,5 ± 36,2 pour le groupe CCI.
- ✓ Par ailleurs, une corrélation significative existe entre le taux de présences aux cours collectifs et le nombre de visites sur le site internet (p = 0,022) pour le groupe CCI.

*p<0,05 ; **p<0,01