

# **Evaluation des effets à court terme de l'intervention « Bougerplus » sur les connaissances en matière d'activité physique des seniors**

**Mouton, Alexandre, Rompen, Jérôme, & Cloes, Marc**

Département des Sciences de la motricité  
Université de Liège – Belgique

## ***Abstract***

La littérature actuelle suggère qu'une meilleure connaissance en matière d'AP encouragerait à l'adoption d'un style de vie plus actif. L'objectif principal de cette étude était d'identifier les effets de trois interventions différentes sur la connaissance en matière d'AP chez les seniors d'une commune francophone belge. D'une durée de 3 mois, l'intervention se composait d'un site internet et d'un cours collectif. Quatre groupes de seniors provenant de la même commune ont été formés : contrôle (C), Internet (I), cours collectif (CC) et combiné (CCI). Des questionnaires ont été complétés par les participants avant l'intervention (T0), après l'intervention (T1) et après deux mois de suivi (T2). Une évolution significative des connaissances en matière d'AP a été constatée pour les groupes CCI et CC entre T0 et T2. L'intervention combinant un cours collectif ainsi qu'un outil Internet semble la plus efficace pour améliorer à court-terme les connaissances en matière d'AP chez les seniors.

## ***Court texte***

Malgré les nombreux bénéfices occasionnés par une pratique régulière d'activité physique (AP), la sédentarité touche une proportion grandissante de la population, et en particulier le public senior (Haskell et al., 2007). Une pratique régulière d'AP chez les seniors permet en effet d'accroître significativement leur espérance de vie active et autonome (Vogel et al., 2009). Dans les pays occidentaux, l'accroissement important de la proportion des seniors au sein de la population génère des coûts importants en matière de santé publique. Dès lors, le développement d'interventions de promotion de l'AP spécifiques est fortement recommandé. Les interventions de promotion de l'AP via Internet rencontrent des résultats très encourageants, notamment dans cette tranche d'âge. Les retombées positives sur la santé des participants seraient équivalentes à celles des interventions traditionnelles mais à moindre coût (van den Berg, Schoones, et Vliet Vlieland, 2007). Dans ces études, les interventions en ligne comprenant des composantes liées aux possibilités de pratique d'AP dans l'environnement proche des participants amèneraient à des résultats encore plus probants. Par ailleurs, dans la mesure où la connaissance des concepts clés de l'AP semble corrélée avec le niveau de pratique d'AP des individus (Moore et al., 2010), il semble essentiel de prêter attention à la maîtrise de ces fondamentaux qui vont déterminer l'adoption d'un style de vie actif.

L'objectif principal de cette étude était donc d'identifier les effets de trois interventions différentes sur (1) les connaissances et (2) les comportements en matière d'AP chez les seniors d'une commune francophone belge. L'objectif premier sera développé dans cette communication tandis que le deuxième fera l'objet d'une seconde communication.

L'intervention, d'une durée de 3 mois, était composée de deux outils d'intervention. Le premier outil est un site internet ([www.bougerplus.be](http://www.bougerplus.be)) qui a été rendu uniquement accessible

aux participants à l'étude. Il proposait des informations liées à l'AP en général, des exemples de programmes d'AP spécifiquement développés pour les seniors, ainsi que des informations liées aux possibilités de pratique d'AP dans l'environnement local (commune) des participants. Par ailleurs, ces derniers recevaient mensuellement un feedback relatif à leur stade de comportement vis-à-vis de l'AP, obtenu à partir des résultats au questionnaire qui leur était adressé. Le deuxième outil d'intervention était composé d'un cours collectif hebdomadaire organisé sur le territoire de la commune encadré par un professionnel de l'AP. Centré sur le développement des composantes principales de la condition physique, ce cours collectif avait pour objectif de proposer des exercices pouvant être aisément reproduits par les participants dans d'autres contextes. A partir d'un échantillon de 88 participants ( $60,72 \pm 7,69$  ans), 4 groupes de seniors ont été formés avant le début de l'intervention : un groupe contrôle (C), un groupe Internet (I), un groupe cours collectif (CC) et un groupe ayant bénéficié des deux outils d'intervention (CCI). Des questionnaires ont été complétés par les participants avant l'intervention (T0), après l'intervention (T1) et après deux mois de suivi (T2). Ces questionnaires comprenaient une évaluation des connaissances générales (8 questions fermées) ainsi que des connaissances des opportunités de pratique communale (6 questions fermées) en matière d'AP.

En ce qui concerne les connaissances générales en matière d'AP, on constate une évolution significative pour le groupe CC ( $p < 0,05$ ) et hautement significative pour le groupe CCI ( $p < 0,001$ ) entre T0 et T1. A T2, les scores de connaissance en matière d'AP tendent à diminuer légèrement, sauf dans le groupe I. Les connaissances des opportunités de pratique communale en matière d'AP ont quant à elles évolué de manière non significative dans les 3 groupes expérimentaux entre T0 et T2, avec une tendance à la progression plus marquée observée dans le groupe CCI ( $p = 0,07$ ). D'autre part, nous constatons également des corrélations significatives ( $p < 0,05$ ) entre l'intensité d'utilisation des outils d'intervention, c'est-à-dire le taux de présences au cours collectif ou le nombre de connections au site internet, et l'amélioration des connaissances en matière d'AP. Cette intensité d'utilisation des outils d'intervention est aussi corrélée significativement à la satisfaction globale des participants vis-à-vis de l'intervention ( $p < 0,05$ ). Enfin, il semblerait que les participants qui perçoivent leur état de santé général comme plus mauvais fréquenteraient plus régulièrement le site internet ( $p < 0,05$ ).

L'intervention combinant une utilisation des deux outils d'intervention se montre donc, tant du point de vue des connaissances générales que locales en matière d'AP, la plus intéressante à mettre en place. Notons que le cours collectif est perçu, dans ce doublet, comme la composante de l'intervention qui a le plus influencé la modification des connaissances des participants. Cependant, l'intervention en ligne apporterait une valeur ajoutée dans la mesure où des améliorations sont encore observées lors de la période de suivi. Un suivi à plus long terme de l'intervention permettrait de confirmer les résultats encourageants observés jusqu'à présent. Enfin, que ce soit avec d'autres participants ou avec des professionnels de l'activité physique, un renforcement des interactions sociales semble constituer une condition essentielle à la durabilité de l'adoption d'un style de vie actif chez les seniors.

## *Références*

Haskell, WL, Lee, IM, Pate, RR, Powell, KE, Blair, SN, Franklin, BA, . . . Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the

American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc*, 39, 1423 - 1434.

Moore, L. V., Fulton, J., Kruger, J., & McDivitt, J. (2010). Knowledge of physical activity guidelines among adults in the United States, HealthStyles 2003-2005. *J Phys Act Health*, 7(2), 141-149.

Van den Berg, MH, Schoones, JW, & Vliet Vlieland, TP. (2007). Internet-based physical activity interventions: a systematic review of the literature. *J Med Internet Res*, 9, e26.

Vogel, T, Brechat, PH, Lepretre, PM, Kaltenbach, G, Berthel, M, & Lonsdorfer, J. (2009). Health benefits of physical activity in older patients: a review. *Int J Clin Pract*, 63, 303 - 320.