

Ensemble, encourageons les aînés à bouger. Pour maintenir l'autonomie et donner de la vie aux années

Synthèse

Le projet MeetMove, réalisé par les asbl GymSana et 1toit2âges¹ avec l'appui d'Innoviris « Labs innovative Brussels Care » et du programme « Proeftuin Zorginnovatieruimte Vlaanderen » (plateforme Actief Zorgzame Buurt), est né de plusieurs constats :

- sédentarisation de notre société, avec explosion des risques de maladies chroniques (diabète, affections cardiovasculaires, cancers, dépressions, etc.) ayant un impact important en termes de santé publique et de budget ; face à ce fléau, la promotion d'une pratique régulière d'activité physique s'avère indispensable ;
- vieillissement de la population, qui fait du bien-être et de la santé des aînés l'un des défis les plus importants de cette société ;
- lien prouvé entre l'état de santé² des aînés et leur participation sociale (activités sociales, culturelles, physiques, etc.).

Augmentation de l'autonomie, renforcement de l'estime de soi, diminution de l'état dépressif, limitation du déclin cognitif et moteur : l'étude MeetMove³ prouve ce que beaucoup devinent : « *Si les nombreux bénéfices de l'activité physique pouvaient être condensés dans une seule pilule, cela constituerait simplement le médicament le plus prescrit dans le monde*⁴ ».

Comment transposer au quotidien cette conclusion avancée par la recherche scientifique ? A défaut de pilule magique, un outil avec cet effet de levier multiplicateur existe : des cours collectifs d'Activité Physique Adaptée (APA) aux personnes âgées et malades chroniques.

Nous avons travaillé en cinq étapes : 1) évaluation de l'impact des APA sur la santé des personnes âgées ; 2) analyse des freins et des motivations qui empêchent ou favorisent la participation des seniors à des activités ; 3) développement de standards d'APA et d'un cursus de formation pour de futurs intervenants en APA ; 4) recherche et mise au point d'APA innovantes destinées aux seniors ; 5) information et sensibilisation des acteurs publics et privés sur les bénéfices de l'APA en matière de santé publique.

1) Évaluation de l'impact d'une activité physique régulière et collective sur les seniors

Supervisé par les Professeurs Stéphane Baudry et Malgorzata Klass (ULB), le protocole d'évaluation MeetMove a suivi 70 seniors sur 18 mois⁵, livrant ses résultats en septembre 2016. Il montre qu'une activité physique régulière et collective permet d'**augmenter**

¹ www.gymsana.be, www.1toit2ages.be

² *La santé de l'homme – les déterminants socio-environnementaux de la santé des aînés*, Revue de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé n°411, France 2011

³ *Étude MeetMove*, Stéphane Baudry, Ph.D, Laboratory of Applied Biology, et Malgorzata Klass, Ph.D., Professeur Assistant, Faculté des Sciences de la Motricité, Université Libre de Bruxelles, septembre 2016.

⁴ Sallis, 2009, p. 3.

⁵ *Approche longitudinale sur deux groupes de seniors –groupe entraînement et groupe témoin- présentant des capacités motrices différentes : personnes sans démence et sans trouble de la marche, personnes sans démence avec trouble de la marche et personnes avec démence.*

⁵ *Approche longitudinale sur deux groupes de seniors (groupes entraînement et témoin) présentant des capacités motrices différentes : sans démence et sans trouble de la marche ; sans démence avec trouble de la marche ; avec démence.*

l'autonomie motrice des seniors, mais aussi de **diminuer l'état dépressif**, contribuant ainsi à **limiter le déclin cognitif et moteur**. Il met en avant l'intérêt d'une activité physique combinant **exercices d'équilibration**, de **renforcement musculaire** et de **prise de conscience du schéma corporel**.

2) Analyser la participation sociale des aînés, ses freins et motivations

Nous avons par ailleurs analysé la **participation sociale** des aînés en Région bruxelloise. Préfacée par le sociologue Luc Van Campenhout⁶, cette analyse s'est intéressée particulièrement aux **freins et motivations des personnes âgées à pratiquer une activité** en dehors du domicile. Elle s'est déroulée en trois étapes : étude qualitative auprès de 31 seniors ; audit de professionnels de la santé, de l'aide sociale, de l'accompagnement des seniors ; et bilan non exhaustif de la littérature scientifique.

Nous avons constaté qu'en Belgique et à Bruxelles, les **personnes âgées font partie du segment le plus fragile de la population en termes d'accès à l'activité physique**. Parmi les causes, nous retrouvons surtout des problèmes de mobilité, d'isolement, de précarité financière, de motivation et de manque d'informations, ou encore de regard de la société face à « l'âgisme ». En termes de moteurs à une pratique d'activités, viennent avant tout les **contacts sociaux**, le **plaisir**, le **bien-être et la santé**, et **l'importance d'être membre de la société** en tant que citoyen à part entière notamment grâce à la co-création.

3) Développer les programmes collectifs d'Activité Physique Adaptée

L'étude MeetMove et l'intégration d'autres études scientifiques⁷ ont permis d'**améliorer**, de **professionnaliser** et de **standardiser**⁸ des **cours collectifs d'APA**, tels que les ateliers de prévention des chutes, la gym assise ou la gymnastique Alzheimer. D'autres, en adéquation avec les besoins et attentes de personnes malades chroniques (diabète, parkinson, BPCO, etc.) suivent. Des **activités innovantes** (jeu de l'oie, rythmique Jaques-Dalcroze, géocache ou encore PASS/Parcours d'Activité Physique Santé Senior) vont aussi permettre le « *bien bouger ensemble en s'amusant* ».

Jamais une société n'a été aussi sédentaire. Il existe, chez les seniors, des freins spécifiques à une participation sociale accrue et à la pratique d'une activité en dehors du domicile. Mais en agissant sur certains déterminants, de nature comportementale ou environnementale, il est possible d'engendrer des changements significatifs. L'étude MeetMove va nous le permettre.

Considérant notre société vieillissante et l'explosion à venir des maladies chroniques, la promotion et l'offre d'APA pourraient augmenter, au-delà de l'espérance de vie en tant que telle, notre espérance de vie active et éviter un accroissement excessif des dépenses en santé publique. Aux responsables des secteurs de la santé, de l'action sociale et de l'accueil des aînés, l'étude MeetMove apporte une piste de solutions et d'action sur le terrain : des cours collectifs d'Activité Physique Adaptée (APA). Cet outil est à leur disposition.

⁶ Professeur émérite de l'Université Saint-Louis (Bruxelles) et de l'Université catholique de Louvain.

⁷ Revue de la littérature scientifique disponible sur demande auprès de l'asbl GymSana.

⁸ Les syllabi, cursus de formation, déroulés de cours et propositions de programmes d'APA innovantes sont disponibles sur demande auprès de l'asbl Gymsana.

Les cinq work packages de MeetMove

Le projet MeetMove vise à

- évaluer l'impact physique, mental et social de programmes de cours d'activité physiques adaptées (APA) auprès de personnes âgées et fragilisées ;
- déterminer et développer des contenus standards de programmes d'APA visant le maintien à domicile et le bien-être ;
- mettre en place les conditions de développement de ce secteur (formation, intégration dans les quartiers, communication, sensibilisation...).

Pour atteindre cet objectif, le projet se décline en 5 work packages :

- WP 1 : Impact, cours, tests et étude
- WP 2 : Casser les barrières
- WP 3 : Standard et formation pour un nouveau métier
- WP 4 : Activités innovantes
- WP 5 : Validation, infirmation et sensibilisation

1) WP 1 : Impact, cours, tests et étude

Réalisation de l'étude d'évaluation dans trois communes bruxelloises sur l'impact de plusieurs programmes d'Activité Physique Adaptée (APA). Une centaine de personnes âgées ont été activées chaque semaine à travers 10 cours. 70 personnes (groupes Témoins et Entraînement) ont participé à 3 séries de tests (T0, T1 et T2) tous les 6 mois. Adaptation des programmes et contenu des cours.

- Indicateurs de suivis
 - Nombre de programmes de cours d'APA en cours : 10
 - Nombre de personnes participantes à ces programmes : de 110 en 2014 à 90 en 2016
 - Nombre de tests réalisés (T0) : 70
 - Nombre de tests réalisés (T1) : 63
 - Nombre de tests réalisés (T2) : 54
 - Nombre d'heures de cours dispensé (T0) : 350 heures
 - Nombre d'heures de cours dispensé (T1) : 416 heures
 - Nombre d'heures de cours dispensé (T2) : 445 heures (les cours ont continué après T2, jusqu'en octobre 2016)
- Livrables
 - Une dizaine de programmes de cours d'APA collectifs et hebdomadaires avec des groupes composés de 8 à 12 personnes, répartis sur 6 lieux, entre octobre 2014 et octobre 2016
 - Asbl Mémoire vivante (au centre Rasquinet, rue Josaphat 109 à Schaerbeek)
Catégorie 1, 2 et 3. Entre 8 et 12 participants/cours. Tous les jeudis.
 - Asbl Atoll (139 rue de la Grande Haie à Etterbeek)

Catégorie 1 : entre 10 et 12 participants/cours. Tous les lundis.

Catégorie 2 et 3 : 6-8 personnes/cours. Tous les lundis.

- Salle Chant d'oiseaux (rue du chant d'oiseau, quartier de Woluwé-St-Pierre proche d'Etterbeek) Catégorie 1 et 2 : 10-12 personnes/cours. Tous les vendredis.

Catégorie 1 et 2 : 10-12 personnes/cours. Tous les vendredis.

- Résidence Trianon (av. de Woluwe-St-Lambert 71 à 1200 Woluwe-Saint-Lambert, proche d'Etterbeek) Catégorie 1 : 10 personnes/cours. Tous les lundis.

Catégorie 2 : 10 personnes/cours. Tous les mardis.

- Salle Entour'Age (clos Sirius 17 à Woluwe-Saint-Lambert, quartier social des Constellations)

Catégorie 1, 2 et 3 : entre 8 et 12 personnes/cours. Tous les mercredis à 10h.

Catégorie 1, 2 et 3 : entre 8 et 12 personnes/cours. Tous les mercredis à 11h.

- Résidence Montgomery (bd. Brand Whitlock 18, à Woluwe-Saint-Lambert, proche d'Etterbeek) Catégorie 1, 2 et 3 : 8-10 personnes/cours. Tous les mardis.

○ Tests et questionnaires qualitatifs types

8 tests avaient été retenus (voir en annexe le questionnaire annexe A). Une question d'autoévaluation a été ajoutée.

- MMSE : 30 points pour évaluer les capacités cognitives : mémoire, orientation spatio-temporelle, calculie, dénomination, praxies... Si en-dessous de 18 : soupçon de démence.
- Echelle de Berg : Mesurer l'équilibre et la mobilité (14 items de mesure)
- Test unipodal : Mesure l'équilibre sur un pied
- Timed up and go : Se lever d'une chaise, marcher 3 mètres, faire demi-tour et se rasseoir sur la chaise : évalue l'équilibre, la mobilité et la vitesse de marche pour calculer le risque de chute
- The 30 second chair stand test : Se lever le plus de fois possible en 30 secondes d'une chaise sans aide des accoudoirs ni des mains pour mesurer la force des quadriceps et l'équilibre.
- Dynamomètre : Mesure force musculaire du bras dominant (3 pressions, meilleur score gardé)
- ABC Scale : 15 items pour mesurer le niveau de confiance lors des réalisations de la vie quotidienne.
- GDS Geriatric Depression Scale : 30 questions pour évaluer le niveau d'humeur (instant présent) de la personne.

○ Résultats sur l'impact physique, mental et social des seniors.

Voir le rapport d'évaluation de l'étude MeetMove par Stéphane Baudry, Professeur au Laboratory of Applied Biology à la Faculté des Sciences de la

Motricité (FSM) de l'Université libre de Bruxelles et Malgorzata Klass, Professeur Assistant.

- Le contenu des programmes de cours a été adapté au gré des retours durant l'étude et des résultats. Voir les cours en WP3.

2) WP2 : Casser les barrières

Etudier les barrières (psychologiques, physiques, matérielles, culturelles...) qui tempèrent ou empêchent la participation à des programmes d'Activité Physique Adaptée (APA) dans les quartiers en Région de Bruxelles-Capitale et adapter les modes opératoires et procédures aux facteurs extérieurs mis en lumière (communication, localisation, horaire, communication, tarifs...).

- Livrables

- Enjeux dressés par le sociologue Luc Van Campenhoudt, Professeur émérite de l'Université Saint-Louis (Bruxelles) et de l'Université catholique de Louvain.

- Étude qualitative auprès d'une sélection de personnes âgées en Région de Bruxelles-Capitale

Cette étude a été réalisée auprès d'un échantillon raisonné de 31 personnes, âgées de 84 ans en moyenne. Les personnes ont été interrogées à leur domicile, répondant seules ou en compagnie de l'enquêteur.

- Audit de professionnels des secteurs de la santé (gériatrie, médecine générale...), sociologie, aide sociale, accueil des aînés, etc.

Nous avons rencontré une dizaine de professionnels individuellement, sur leur lieu de travail. Ces professionnels ont été choisis pour leur connaissance des personnes âgées et des problématiques qui leur sont liées, en veillant à avoir un échantillon varié de pratiques et angles de vue. Leur contenu des entretiens (enregistrés et retranscrits) a ensuite été analysé, afin de mettre en évidence des tendances et conclusions.

- Analyse de la littérature scientifique sur la participation sociale des aînés

Nous avons analysé une série d'ouvrages, de documents et d'études abordant la participation des personnes âgées dans la société, particulièrement en Belgique. L'analyse a permis de mettre en avant des aspects récurrents en ce qui concerne le vieillissement, le regard de la société face à celui-ci, le profil et le rôle des personnes âgées, l'importance de la participation sociale et des contacts, ainsi que les principaux freins et motivations à la pratique d'activités en dehors du domicile.

- Recommandations et intégrations dans les cours collectifs d'APA.

3) WP3 : Standard et formation pour un nouveau métier

Établir un standard dans plusieurs programmes d'Activité Physique Adaptée (méthodologie, process, matériel...) et mettre au point un cursus et plan de formation pour de futurs intervenants en activité physique adaptée tournés vers les seniors, personnes âgées et personnes malades chroniques.

- Livrables

- Parcours de formation avec objectifs pédagogiques pour futurs professionnels en APA.

Syllabi. Trois syllabi présentant les APA les plus fréquentes sont disponibles : la prévention des chutes, la gym assise et la gymnastique Alzheimer. Rédigés à l'attention des (futurs) intervenants en APA, ces dossiers reprennent : le public-cible, les objectifs, les différents thèmes et paramètres abordés, la structure du cours, le canevas d'une séance-type, des exemples de fiches d'exercices, etc. Le cas échéant, ils analysent également en détails la ou les problématique(s) de santé concernée(s) (par exemple, la maladie d'Alzheimer).

- Fiches d'exercices

Nous avons réalisé et édité plus de 150 fiches d'exercices, qui présentent les différents types d'activités et de mouvements. Chaque fiche décrit l'intérêt de l'exercice, la (les) partie(s) du corps sollicitée(s), la préparation et le matériel nécessaires et les recommandations pour l'intervenant. Le déroulement de l'exercice est illustré par des visuels représentant les mouvements à produire.

- Fiches sur les pathologies

Afin de soutenir les connaissances des (futurs) intervenants, nous avons rédigé des fiches présentant les principales pathologies qui interviennent dans le cadre de programmes d'APA : maladie d'Alzheimer et de Parkinson, affections cardiovasculaires, diabète, problématique des chutes, cancer, obésité, etc. Sur base de la littérature scientifique, ces fiches présentent, de façon synthétique, chaque pathologie ainsi que ses causes, sa prévalence, les rôles préventif, thérapeutique et curatif de l'APA, l'impact de l'APA sur les risques et sur les conséquences de la pathologie, et enfin le type d'APA préconisée et ses modalités pratiques.

- Fiches d'information externe sur différents cours APA

Atelier prévention des chutes, gym assise, gym douce, stimulation Alzheimer – seul ou en binôme avec l'aidant proche, APA pour personnes atteintes de fibromyalgie, APA pour diabétiques de type2, APA pour personnes atteintes de la sclérose en plaque, gym adaptée Parkinson – en binôme avec l'aidant

proche, marche nordique pour personnes atteintes de Parkinson, marche nordique pour personnes post-cancer, APA pour personnes handicapées ou déficientes mentales.

4) WP4 : Activités innovantes

Rechercher, analyser et mettre au point de nouvelles activités collectives destinées aux seniors et personnes âgées, avec impacts sur la santé physique, mentale et les liens sociaux de quartier.

- Livrables

Nous voulons évoluer vers une offre de services en loisirs actifs pour seniors fragilisés, personnes âgées et personnes malades chroniques, créer un catalogue d'activités (originales en intérieur et extérieur) collectives ou transgénérationnelles, et mettre en place un pool d'accompagnants (formés et équipés) au service des communes, des asbl de quartier, des centres d'accueil et d'hébergement, ou des familles. L'étude MeetMove a permis de mettre au point des activités innovantes, toujours collectives et ludiques, avec des impacts sur la santé physique, mentale et les liens sociaux de quartier. Nous proposons quatre nouveaux programmes à développer mettre en pratique avec des personnes âgées et/ou fragilisées en Région de Bruxelles-Capitale.

- Jeu de l'oie

Cette activité correspond à la mise en place d'un jeu de l'oie à l'instar de celui que nous connaissons tous depuis notre enfance : un jeu de plateau composé de cases avec, sur certaines d'entre elles, un élément correspondant à une action à réaliser. Le principe du jeu de l'oie a été adapté avec la création d'un plateau de jeu dit « d'activité physique ». Il se compose d'un chemin de 50 cases avec, sur chacune d'elle, une action à réaliser en lien avec l'activité physique (les actions potentielles sont reprises dans un ensemble de fiches d'exercices). Cette proposition du jeu de l'oie résulte d'expériences réalisées dans le cadre d'un mémoire en Sciences de la Motricité à l'Université de Liège.

- La rythmique Jaques-Dalcroze

La pédagogie Dalcroze est une méthode d'éducation musicale qui met en relation les liens naturels entre le mouvement corporel et le mouvement musical, conduisant au développement des facultés artistiques de celui ou celle qui la pratique. Des études ont démontré que la pratique de la rythmique jouait un rôle utile dans le prolongement de la vie active et avait une influence sur la prévention des chutes chez les aînés. C'est pourquoi sont nés les cours de rythmique seniors, qui rencontrent un succès grandissant. Favorisant un lien fort entre le mouvement et la musique, la rythmique Jaques-Dalcroze sollicite les fonctions d'équilibration et de marche, tout en faisant appel à la coordination. Elle propose des exercices multitâches qui font

également appel à l'attention et la mémoire. De plus, la composante musicale lui confère une forme attrayante et ludique, qui peut influencer durablement la mémoire et l'attention.

- Le « géocache »

Il s'agit d'une forme adaptée de jeu de piste ou chasse au trésor, exercée avec des personnes âgées autonomes, mobiles ou à mobilité réduite, éventuellement dans un contexte intergénérationnel. Le « géocache » est destiné à favoriser la pratique de la marche, la sécurité dans les déplacements et la (re)découverte de la ville/du quartier chez les seniors. Il s'agit d'une activité collective, encourageant les liens sociaux. Le géocache fait évoluer les participants dans la ville ou le quartier, d'indices en indices. Tout au long du parcours, ils pratiquent des challenges qui leur permettent d'accéder à la balise suivante. Le but ultime est la découverte du « trésor ». Facilement déclinable au gré des envies et besoins, cette activité permet aussi aux seniors d'être à la fois les acteurs et les concepteurs d'un parcours.

- Le « PASS Durable »

PASS signifie « Parcours d'Activité Physique Santé Senior ». Il s'agit d'un parcours d'activité physique dit « jardin des 5 sens », mis en place à l'extérieur d'une maison de repos à l'initiative de la Direction régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale de Bretagne et du docteur Michel Tregaro. Il est composé de 10 agrès (la tonnelle, les cercles, les rondins, le slalom, pose et dépose, les barres, le podium, les petits pas, les sols variés et le labyrinthe) ayant pour but de travailler de manière variée différents éléments composant l'activité physique (par exemple l'équilibre, la mobilité, l'orientation dans l'espace...). Pour faire évoluer cette activité innovante et l'intégrer aux besoins et au climat qui sont les nôtres, nous avons cherché à construire un nouveau circuit pouvant être mis en place à l'intérieur d'une maison de repos. Nous avons travaillé de sorte à en réduire au maximum les coûts, en l'inscrivant dans une perspective durable.

5) WP5 : Validation, information et sensibilisation

Rechercher, analyser, structurer et mettre à disposition les études scientifiques sorties à ce jour sur l'Activité Physique Adaptée et ses impacts (en prévention et en thérapie non médicamenteuse). La Réalisation d'un « livre blanc » sur l'importance de la participation sociale des aînés et de la pratique d'activités physiques adaptées dans le but d'informer et de sensibiliser des acteurs concernés par la problématique du vieillissement et du bien-être/de la santé des personnes âgées et des décideurs politiques, mutuelles, compagnies d'assurances...

- Livrables
 - Revue de littérature scientifique
 - Dossier d'information « Pour repousser l'entrée en dépendance, maintenir l'autonomie et donner de la vie aux années »
 - Exemple de communication sur l'importance des cours collectifs d'activité physique adaptée pour personnes âgées. "Bewegen is gezond, zeker voor ouderen »