

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

Rapport de synthèse du projet MeetMove, Bruxelles, octobre 2016

Le projet MeetMove, réalisé par les asbl GymSana et 1toit2âges¹ avec l'appui d'Innoviris « Labs innovatie 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.