

## Résumé

- Les blessures liées aux chutes chez les personnes âgées peuvent provoquer de sérieux problèmes de santé et alourdir le fardeau du système de soins de santé. L'âge est fortement associé à des chutes.
- L'activité physique est la stratégie de prévention la plus efficace pour réduire le taux de chute chez les personnes âgées et accroître leur capacité de demeurer autonomes.
- Zoomers à la carte, maintenant connu sous le nom de Zoomers en équilibre, a offert un programme gratuit d'exercices de prévention des chutes sur 12 semaines à des personnes âgées de toute la province du Nouveau-Brunswick.
- On a recommandé d'offrir le programme d'exercices dirigé par des pairs trois fois par semaine, 60 minutes par session.
- Des cours en présentiel et en ligne étaient offerts en français et en anglais.
- Les responsables du projet ont évalué les changements dans le risque de chute des participants avant et après Zoomers en équilibre.
- 2815 participants de 68 ans en moyenne, ET= 7,1 ans (2478 femmes, 337 hommes; 2246 anglophones, 562 francophones) des sept zones de santé du Nouveau-Brunswick se sont inscrits au programme.

## Secteur d'intervention du PPAS

Accroître l'autonomie, améliorer la qualité de vie et promouvoir des habitudes de vie saines

## Dates de début et de fin du projet

Du 15 septembre 2019 au 31 mars 2024.

## Organisation/Agence

Université du Nouveau-Brunswick

## Lieu

Divers emplacements au Nouveau-Brunswick

## Chercheur principal

[Dre Danielle Bouchard](#) et [Dr Martin Sénéchal](#)

Indicateur	Effet / Extrait / Résultat
Développement de services de conditionnement physique en présentiel et en ligne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le nombre de participants de la majorité des zones de santé a excédé les cibles de recrutement, ce qui montre bien l'ampleur de la demande de ce type de services.</li> <li>• Bien que les cours en ligne aient attiré un groupe de personnes <u>bien plus nombreux</u> que les cours en présentiel, ils ont aussi affiché un taux d'<b>abandon bien supérieur</b>.</li> </ul>
Amélioration de la fonction physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La <b>fonction physique</b> des participants en présentiel et en ligne <u>s'est substantiellement améliorée</u> suite au programme Zoomers en équilibre.</li> </ul>
Bienfaits pour la santé physique et mentale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les <b>niveaux de stress et de dépression</b> des participants en présentiel ont <u>considérablement diminué</u>. Ces indicateurs n'ont pas changé pour le groupe en ligne.</li> <li>• Les participants en présentiel ont signalé des <u>améliorations</u> perçues dans leur <b>santé générale</b> et dans leur <b>fonctionnement social et émotionnel</b>. Les membres du groupe en ligne <u>n'ont pas</u> affiché d'amélioration dans aucun des aspects de la santé perçue.</li> </ul>
Prévention des chutes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• On n'a relevé <u>aucune différence</u> au niveau de la « <b> Crainte de chuter</b> » pour les participants en ligne et les participants en présentiel entre la période préalable et la période postérieure au programme. Cependant, la crainte de chuter était relativement faible pour la vaste majorité des participants au point de référence.</li> <li>• Les participants du programme en ligne ont signalé <u>d'avantage de chutes</u> (N = 9) que ceux du programme en présentiel (N = 4), cependant, cette différence <u>n'était pas significative</u>.</li> </ul>

## Méthodes et comparaison

- Le programme Zoomers en équilibre a été évalué à l'aide d'un essai contrôlé randomisé lors duquel on a comparé des groupes en présentiel et en ligne et analysé d'un point de vue statistique les données recueillies.
- Pour mesurer les changements au niveau de la fonction physique, on a utilisé des levers de chaise, des flexions des bras et des tests de marche de 6 minutes.
- Les participants ont répondu à plusieurs sondages avant et après le programme pour évaluer les changements dans leur santé mentale et dans la santé physique perçue.
- Les participants ont donné de l'information sur des incidents liés à des chutes et répondu à un sondage avant et après le programme pour évaluer les changements dans leur crainte de chuter.
- Des données sur l'assurance-maladie ont été recueillies pour 2726 participants. Cette cohorte sera suivie à l'avenir par des données administratives du N.-B. pour créer des associations potentielles entre la participation au programme et la réduction du risque de chutes.

## Conclusions et leçons apprises

- Dans l'ensemble, le programme Zoomers en équilibre a amélioré le fonctionnement physique des personnes âgées, et a le potentiel de réduire le risque de chutes, de faciliter les activités de la vie quotidienne et d'accroître l'autonomie.
- La prestation en ligne du programme a été associée à un taux de participation plus élevé, mais aussi à un taux d'abandon supérieur par rapport à la prestation en présentiel du programme. Il faut faire davantage de recherches pour mieux comprendre cette réalité.
- Le programme en présentiel s'est révélé meilleur pour améliorer la santé mentale et les auto-perceptions de la santé des participants par rapport au programme en ligne.
- Bien que les retombées du programme sur la prévention des chutes soient indirectes, les participants n'ont pas connu de changement dans leur crainte de chuter. Le suivi à long terme à l'aide des données administratives du N.-B. à l'IRDF-NB permettra d'évaluer le changement dans les chutes.

## Recommandations

- Il faut accorder la priorité aux trois aspects suivants : accroître l'accessibilité, attirer les communautés sous-desservies et tenter de mobiliser davantage d'hommes.

## Étapes suivantes

Le programme a obtenu des fonds à court terme de Trauma Nouveau-Brunswick, de Recherche Nouveau-Brunswick, de MITACS, de la Fondation MEDAVIE et des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC). Il faudra des partenariats à long terme pour maintenir le programme et l'étendre à l'extérieur de la province.

## Clause de non-responsabilité

Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

*Avec le financement de*



Agence de la santé publique du Canada    Public Health  
Agency of Canada