

## Résumé

- Les programmes d'exercices communautaires peuvent inciter les aînés à faire de l'activité physique, ce qui peut les aider à améliorer leur condition physique et à contrer le déclin cognitif lorsqu'ils vieillissent.
- *Danser vers la santé* devait être une extension du programme existant *Grouille ou rouille*, un groupe de mise en forme de longue date pour les aînés du Nouveau-Brunswick, grâce à des cours de mise en forme virtuels adaptés aux besoins des aînés et dispensés par l'intermédiaire d'une application Web.
  - Depuis 1981, les instructeurs de *Grouille ou rouille* ont parcouru la province pour offrir des cours de mise en forme hebdomadaires aux aînés dans des centres communautaires locaux.
- Les responsables du projet ont évalué la satisfaction globale des participants vis-à-vis du programme ainsi que leur santé physique et cognitive avant et après le programme de 14 semaines. **En raison de la sous-utilisation de l'application virtuelle *Danser vers la santé*, seul le programme *Grouille ou rouille* existant a pu être évalué.**
- Cent douze aînés (102 femmes, 10 hommes) ont participé à l'évaluation. Quatre-vingt-un pourcents des personnes de l'échantillon se sont identifiées comme des femmes francophones.

## 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 1<sup>er</sup> mai 2020 au 30 juin 2023

## Organisation/Agence

Université de Moncton

## Lieu

Service Nouveau-Brunswick

## Chercheur principal

[Grant Handrigan](#)

Indicateur	Effet / Extrait / Résultat
------------	----------------------------

*Comme il n'y avait pas suffisamment de données pour bien évaluer ce projet, il faut en interpréter les résultats avec prudence lorsqu'on les utilise pour prendre des décisions.*

### Conditionnement physique

- Les participants de *Grouille ou rouille* ont amélioré leur **force musculaire** et leur **endurance musculaire** dans le haut du corps, mais on n'a constaté aucun changement dans le bas du corps.
- Le tour de taille des participants a diminué ( $p < 0,01$ ), ce qui signifie que leur **composition corporelle** s'est améliorée. Cependant, on n'a constaté aucun changement dans le poids des participants ( $p = 0,09$ ).
- On n'a relevé aucun changement dans l'**endurance cardiorespiratoire** ou la **souplesse** des participants.

### Santé cognitive

- À la fin du programme *Grouille ou rouille*, les participants ont affiché une amélioration substantielle de la mesure de la marche avec une deuxième tâche ( $p = 0,02$ ), qui indique une amélioration de la **santé cognitive**.
- En fonction d'une mesure de la marche avec double tâche ( $n = 96$ ), seuls cinq participants ont obtenu un résultat dans la fourchette à risque pour les troubles cognitifs légers avant le programme. On n'a pas réalisé d'analyse statistique en profondeur en raison de la taille restreinte de l'échantillon.
- De façon anecdotique, les participants ne semblaient pas à l'aise de passer des tests cognitifs; pour eux, ces tâches étaient associées à des sentiments d'anxiété.

### Qualité de vie

- Tandis que les participants ont augmenté leurs niveaux d'**activité physique** durant le programme *Grouille ou rouille*, on n'a observé aucun changement dans d'autres indicateurs de la qualité de vie.

## Méthodes et comparaison

On a utilisé des méthodes quantitatives pour évaluer les changements dans la condition physique, la santé cognitive, la qualité de vie, les obstacles perçus concernant l'accès aux programmes d'exercice communautaires et la satisfaction envers le programme. Des sondages et des mesures physiques ont été effectués avant et après le programme de 14 semaines *Grouille ou rouille*. Cependant, comme l'application virtuelle *Danser vers la santé* a été sous-utilisée, le programme virtuel n'a pas fait l'objet d'une évaluation.

## Conclusions et leçons apprises

- Le principal objectif du projet était de compléter le programme *Grouille ou rouille* existant par le programme virtuel *Danser vers la santé*. Cependant, comme les participants n'ont pas utilisé le programme virtuel, il est manifeste qu'ils préfèrent le cours de conditionnement physique en présentiel.
- Certains participants ont refusé de prendre part aux mesures de la santé cognitive et physique, car ils ne les connaissaient pas bien et/ou les trouvaient anxiogènes.
- L'équipe du projet a souligné l'importance d'intégrer les points de vue des participants dans la conception du projet et le développement du programme pour produire des extraits utiles.
- La faible représentation des hommes (8,9 % de l'échantillon) pourrait s'expliquer par les anecdotes conversationnelles des participants : certains exercices, comme la danse, peuvent ne pas intéresser les hommes.

## Recommandations

- Il faudra inclure dans les futures études une session d'information sur les évaluations cognitives et physiques pour atténuer l'appréhension des aînés et accroître leur participation.
- Selon les résultats de l'étude, le programme *Grouille ou rouille* pourrait être modifié pour promouvoir le conditionnement aérobique et devrait mettre davantage l'accent sur la souplesse et le renforcement des membres inférieurs.
- Il est recommandé de travailler avec des partenaires communautaires pour faciliter le recrutement des participants.
- Il peut être plus productif de soutenir les programmes existants que de développer de nouveaux programmes.

## Étapes suivantes

- Le programme *Grouille ou rouille* est actuellement exploité de façon indépendante par KinFit50+ Inc.
- Il n'est pas prévu d'étendre *Danser vers la santé*.

## 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