

## Résumé

- L'activité physique joue un rôle important dans le vieillissement en santé. Des niveaux accrus d'activité physique contribuent à l'amélioration de la qualité de vie et des résultats en santé. Cependant, les résidents des établissements de soins de longue durée (SLD) sont souvent confrontés aux défis associés à la participation régulière à des activités sociales ou physiques. Ces défis comprennent un manque de motivation et de longues périodes de temps en position assise ou couchée.
- Les promoteurs de ce programme ont introduit une nouvelle technologie d'exercice, connue sous le nom de 2RaceWithMe (2RWM), pour encourager les personnes âgées à faire de l'activité physique dans les milieux de SLD et communautaires. 2RWM associe des pédales régulières et manuelles, que l'on peut utiliser ensemble ou séparément, avec une bibliothèque de vidéos de voyages interactives. Le pédalage est synchronisé à la vidéo pour que les utilisateurs continuent de pédaler afin de pouvoir poursuivre le visionnement des vidéos.
  - En sus de niveaux plus élevés d'activité physique, l'utilisation de 2RWM devait aussi donner lieu à une stimulation mentale accrue et à une mobilisation sociale plus importante pour les utilisateurs âgés.
- Ce projet a été réalisé en deux phases différentes. La Phase 1 comprenait des personnes qui résidaient dans un établissement de SLD, des unités de vie autonome et de vie semi-autonome, tandis que la Phase 2 ciblait des personnes âgées plus autonomes et plus mobiles bénéficiant d'un logement supervisé ou d'un programme de jour pour les adultes. On a recueilli les renseignements personnels et médicaux des participants avant et après chaque phase pour évaluer les tendances des exercices et comparer les résultats de la mobilisation sociale et médicale.
  - La Phase 1 a porté sur 32 résidents (de 55 à 99 ans; 21 femmes et 11 hommes; 10 anglophones et 22 francophones) dans deux établissements de SLD (le Faubourg du Mascaret [FdM] et le Centre de soins York [YCC]). On a fait le suivi de l'utilisation de 2RWM par les participants durant six mois.
  - La Phase 2 a porté sur neuf personnes âgées (4 femmes et 5 hommes), tous anglophones, dans un établissement (CSY). Les responsables du projet ont fait le suivi de l'utilisation de 2RWM par les participants durant huit semaines.

## 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> mars 2020 au 31 mars 2024

## Organisation/Agence

Centre for Innovation and Research in Aging (CIRA)

## Lieu/Sites du projet

Fredericton, Moncton

## Chercheurs principaux

[Dre Jalila Jbilou](#), [Justine L. Estey](#), et [Dr Mark Chignell](#)

Indicateur	Effet / Extrait / Résultat	Citation
Santé générale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'utilisation de 2RWM a été mesurée en fonction du nombre moyen de révolutions de pédale par trimestre. Durant la Phase 1, l'utilisation de l'appareil au CSY a commencé par augmenter, puis a chuté à mi-intervention avant d'augmenter jusqu'à la fin de la période d'intervention. Les révolutions de pédales au FdM ont diminué avec le temps.</li> <li>• Au vu des résultats de la Phase 2, on a constaté une augmentation générale des révolutions de pédales au fil du temps.</li> <li>• Les variations dans les révolutions de pédales durant les deux phases du projet coïncidaient avec les absences de participants et les éclosions de maladies.</li> </ul>	<p>« Je trouve que c'est un fantastique exercice pour tout le monde. »</p>

Indicateur	Effet / Extrait / Résultat	Citation
Prévention	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les participants interrogés ont indiqué qu'ils avaient aimé utiliser 2RWM. Cependant, suite à l'intervention, on n'a pas constaté de différence dans la mobilité, la fonction physique, la fonction cognitive globale ni la qualité de vie générale des participants.</li> <li>L'analyse des questionnaires administrés avant et après la Phase 1 ont révélé que le niveau d'acceptation de la technologie des participants de FdM avait légèrement diminué au fil du temps. De même, suite à l'intervention, les participants de FdM ont affiché des résultats légèrement supérieurs concernant les indicateurs liés à l'anxiété et à la dépression. Ces changements peuvent être attribués à des facteurs comme le sevrage des participants, des éclosions dans les établissements et une diminution de la participation à des activités.</li> <li>Par rapport à la période précédant l'intervention, les participants de la Phase 1 au CSY ont aussi affiché des résultats légèrement inférieurs concernant le rendement cognitif, ce qui peut être attribué à des changements dans l'état de santé et à une diminution de la participation à des activités.</li> </ul>	<p>« Excellent exercice ... Je le sens dans mes épaules. »</p>

### Méthodes et comparaison

Les données sur l'appareil 2RWM (nombre de révolutions de pédales et durée d'utilisation) ont été recueillies durant toute l'intervention afin de mesurer l'usage de l'appareil. Les questionnaires sur les renseignements concernant l'état de santé physique et cognitive et la vie sociale ont été administrés avant et après l'intervention pour évaluer les retombées de l'appareil. On a aussi interrogé les participants à propos de leur expérience et de leur niveau de satisfaction concernant 2RWM.

### Conclusions et leçons apprises

- Les personnes âgées ont indiqué qu'elles avaient aimé utiliser 2RWM. Cependant, des absences de participants, des enjeux techniques, des éclosions en établissement ainsi que le niveau/la disponibilité de l'aide dispensée par l'équipe du projet ont influé sur les niveaux de l'utilisation de l'appareil durant le projet. Il faut poursuivre les recherches pour évaluer toutes les retombées de l'appareil sur la santé physique et mentale.
- Il est essentiel de bénéficier d'un soutien organisationnel continu (de la part de cadres supérieurs, de chefs de service, de coordonnateurs d'unité, du personnel d'unité, de bénévoles et d'étudiants) ainsi que de l'aide permanente de l'équipe du service à la clientèle de 2RWM pour intégrer les nouvelles technologies dans la pratique régulière au sein du contexte des SLD.

### Recommandations

- Il faut faire d'autres recherches sur une plus longue période concernant les retombées de 2WRM. Cette recherche doit inclure un groupe témoin et une série de dispositifs au choix pour les personnes âgées.
- Il faut partager les contenus de formation et les conseils de mise en œuvre pour aider les organisations à déterminer si les nouvelles technologies s'alignent sur les politiques, la capacité de dotation en personnel, les ressources financières et les programmes existants.

### Étapes suivantes

Depuis la fin du programme, 2RWM est encore utilisé par les résidents de FdM. Bien qu'il ne soit pas constamment disponible pour être utilisé au CSY, des discussions sont actuellement en cours avec les responsables du Centre pour faciliter l'utilisation de cet appareil dans trois unités de l'établissement.

### 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