

Remédier à la fragilité au Nouveau-Brunswick

Résumé

- La fragilité est un problème lié à l'âge qui provoque une réduction des fonctions et de la santé. Elle provoque une diminution de la capacité de gérer les agents de stress mineurs, et les personnes âgées de 65 ans et plus risquent davantage d'en être victimes par rapport à la population générale.
- Elle est associée à des taux accrus de multimorbidité, de handicap et d'hospitalisations chez les personnes âgées, desquelles elle affecte la qualité de vie générale.
- Pour réduire le risque de fragilité et aider les personnes âgées atteintes de fragilité à devenir plus actives, les responsables de ce projet pilote ont introduit un programme de six semaines d'entraînement avec restrictions du débit sanguin (ERDS).
 - Durant ce programme, les participants ont appris des exercices d'ERDS sous supervision pour veiller à ce qu'ils utilisent la bonne technique et les pratiquent sécuritairement. Les exercices permettent l'utilisation de très peu de poids tout en maximisant certains des bienfaits fonctionnels associés aux exercices de résistance.
 - Le programme comprenait aussi de l'éducation sur le mode de vie et l'alimentation sains.
- Le principal objectif de ce projet était d'évaluer si la participation à un programme d'exercices d'ERDS profitait aux personnes âgées atteintes de fragilité.
- Les participants au projet comprenaient 38 personnes âgées (65 ans et +; 19 femmes et 19 hommes), et 34 jeunes adultes (de 19 à 30 ans; 17 femmes et 17 hommes).

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 14 mars 2022 au 31 mars 2024

Organisation/Agence

Université du Nouveau-Brunswick

Lieu

Fredericton

Chercheur principal

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

Indicateur	Effet / Extrait / Résultat
Amélioration des mesures anthropométriques et de la composition corporelle	<ul style="list-style-type: none"> • Après six semaines du programme d'ERDS, l'échantillon des jeunes adultes a affiché une augmentation substantielle du poids, de l'indice de masse corporelle (IMC), de la masse maigre (MM) totale et de la MM relative. • On n'a pas observé de changement notable dans l'échantillon des personnes âgées.
Amélioration des résultats du test M1R (maximums d'une répétition)	<ul style="list-style-type: none"> • On a observé des augmentations statistiquement importantes tant chez les jeunes que chez les personnes âgées pour les mesures suivantes : développé des jambes, rameur, étirement des genoux, flexion des genoux et développés pectoraux. • Bien que les deux groupes de participants aient affiché des améliorations durant le programme, l'échantillon des jeunes adultes a signalé des améliorations plus marquées que celui des personnes âgées.
Amélioration de la performance isocinétiq	<ul style="list-style-type: none"> • Les jeunes adultes ont affiché des augmentations statistiquement importantes de la force de pointe lors de la flexion des genoux, de la puissance moyenne de l'étirement des genoux et de la puissance moyenne de la flexion des genoux. • On n'a pas observé de changement notable dans l'échantillon des personnes âgées.

Indicateur	Effet / Extrait / Résultat
Amélioration du niveau de conditionnement physique	<ul style="list-style-type: none"> • Pour l'échantillon des jeunes adultes, on a observé des améliorations statistiquement importantes pour le nombre de levers de chaise et de flexions de bras réalisés en 30 secondes et le test de lever-marcher chronométré sur 8 pieds. • Les personnes âgées ont affiché des améliorations statistiquement importantes concernant les levers de chaise et les flexions de bras.

Méthodes et comparaison

Trente-huit jeunes adultes et 34 personnes âgées ont réalisé des exercices d'ERDS trois fois par semaine sur une période de six semaines. La composition corporelle a été évaluée à l'aide d'un absorptiomètre à rayons X à double énergie et la force musculaire a été mesurée à l'aide de tests M1R. La performance musculaire a été mesurée à l'aide d'un système de dynamomètre isocinétique HUMAC^{MD} NORM^{MC}. Les résultats ont été mesurés avant et après l'intervention de six mois.

Conclusions et leçons apprises

- Dans l'ensemble, les résultats obtenus après six semaines d'ERDS ont indiqué des différences liées à l'âge, les jeunes adultes affichant les améliorations les plus notables au niveau de la MM, de la performance musculaire et des résultats du rendement par rapport aux personnes âgées.
- Les personnes âgées ont amélioré leur performance isocinétique et leurs niveaux de conditionnement physique.
- On a constaté entre les deux groupes des différences substantielles concernant le changement de poids, la MM, la flexion des bras et la performance isocinétique.

Recommandations

- Il faut faire d'autres recherches avec un échantillon de plus grande taille pour mieux évaluer les retombées du programme d'ERDS.

Étapes suivantes

On n'a pas encore obtenu les fonds nécessaires à l'expansion et au maintien du projet. Les promoteurs du projet explorent actuellement des possibilités de financement pour poursuivre leurs recherches.

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