

# Via – Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées

## Promotion de l'activité physique des personnes âgées

### Check-list 2014

#### Contexte

Le projet Via – Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées vise à promouvoir l'autonomie, la santé et la qualité de vie de cette tranche de la population. Il a pour groupe cible l'ensemble des personnes âgées qui vivent encore à domicile de manière indépendante ou en bénéficiant d'une aide ambulatoire et qui ne sont pas sur le point d'être admises dans un établissement médico-social.

Cette check-list consacrée à la promotion de l'activité physique des personnes âgées se fonde sur une étude réalisée par le Centre d'Observation et d'Analyse du Vieillessement (COAV) du Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV) à Lausanne. Le thème «Promotion de l'activité physique» s'inscrit dans un système modulaire qui contient les thèmes d'intervention «Prévention des chutes» et «Santé psychique» ainsi que les thèmes transversaux «Conseils», «Manifestations et cours», «Participation des médecins de famille» et «Groupes cibles difficilement atteignables et défavorisés». Les données les plus récentes relatives aux bonnes pratiques et les éléments de preuve ont été collectés pour chacun de ces thèmes (voir [www.promotionsante.ch/via](http://www.promotionsante.ch/via), Documents à télécharger – Etudes de Bonnes pratiques). D'autres thèmes sont en préparation.

Les études scientifiques attestent que l'exercice physique a un effet bénéfique sur la santé à tout âge et quel que soit l'état de santé de la personne. Toutes les mesures déployées dans ce domaine présentent un bénéfice potentiel considérable. L'exercice physique agit positivement sur le sommeil et le psychisme. Il atténue les douleurs liées à l'arthrose et améliore la capacité respiratoire et cardiaque. Une activité

physique régulière développe l'endurance, la force musculaire, la mobilité et le sens de l'équilibre. Elle contrecarre la perte de masse musculaire et osseuse induite par le phénomène du vieillissement. L'exercice physique contribue donc de manière déterminante au maintien de la qualité de la vie et à l'augmentation du nombre d'années vécues activement et de manière autonome après le départ à la retraite.

#### A qui s'adresse cette check-list?

La check-list est destinée aux professionnels chargés, au plan de la stratégie ou de la conception, de planifier, de surveiller et d'évaluer une offre cantonale ou communale de cours de promotion de l'activité physique chez les personnes âgées. Il peut s'agir du personnel d'une administration ou de collaborateurs et collaboratrices d'une organisation active sur le terrain.

#### Objectif et utilisation de la check-list

La check-list permet aux professionnels de vérifier dans quelle mesure les projets et programmes de promotion de l'activité physique organisés dans leur canton ou leur commune correspondent aux connaissances les plus récentes. Elle met également en lumière les aspects des offres susceptibles d'être améliorés. Elle dresse la liste des critères de qualité scientifiques applicables aux cours de promotion de l'activité physique. Dans la mesure du possible, ces critères doivent être pris en considération lors de la mise en œuvre.

#### Structure de la check-list

La check-list énonce les recommandations actuelles en matière d'exercice physique pour personnes âgées et contient des informations concernant la concep-

tion, la planification et la qualité des offres de cours. Elle comporte également des indications sur le contrôle de la qualité.

### **Autres documents et offres**

D'autres check-lists de Via qui sont pertinentes pour les offres relatives à la promotion de l'activité physique des personnes âgées sont celles concernant la «Prévention des chutes», les «Conseils», la «Participation des médecins de famille» et les «Groupes cibles difficilement atteignables et défavorisés». Il convient ici de mentionner en particulier la check-list «Manifestations et cours», qui aborde de nombreux aspects supplémentaires (p.ex. le concept de cours, le travail en réseau et la coordination, la publicité, etc.) qui touchent également les cours de promotion de l'activité physique.

Au niveau opérationnel, citons aussi l'aide à la mise en œuvre «Conseils et outils pour les manifestations et les cours» qui fournit des directives et outils pratiques aux organisateurs de formations.

Tous ces documents peuvent être téléchargés sur le site [www.promotionsante.ch/via](http://www.promotionsante.ch/via) (Documents à télécharger).

En coopération avec le projet Via, le bpa (Bureau suisse de prévention des accidents) a élaboré divers documents destinés aux responsables qui conçoivent des cours de formation et de perfectionnement (Documentation technique – Prévention des chutes: exercices d'entraînement), ainsi qu'au groupe cible (Programme d'entraînement 3x3 «Bien équilibré au quotidien»); voir le Shop du bpa: [www.commander.bpa.ch](http://www.commander.bpa.ch).

En outre, le projet Via soutient les trois produits «Kräftig altern» (DVD, livre, manuel spécialisé), édités par l'Institut du sport et des sciences du sport (ISSW) de l'Université de Bâle et la Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé (FSCFS); voir [www.kraeftig-altern.ch](http://www.kraeftig-altern.ch).

En coopération avec l'ISSW, Via organise un cours de promotion de l'activité physique auprès des personnes âgées destiné aux multiplicateurs. Les personnes intéressées peuvent s'adresser à: [via@promotionsante.ch](mailto:via@promotionsante.ch).

**Merci de nous aider à affiner ce produit. Les observations sur les expériences faites avec cette check-list remaniée et les propositions d'amélioration peuvent être adressées à: [via@promotionsante.ch](mailto:via@promotionsante.ch).**

## Recommandations générales

Les recommandations formulées dans la check-list s'appliquent aux personnes âgées en général. Les offres présentent toutefois des différences en ce qui concerne les exercices proposés, la durée de l'entraînement et son intensité. Il convient donc de les adapter aux besoins particuliers des groupes cibles.

### Recommandations pour les femmes et les hommes en bonne santé en âge de retraite (selon hepa.ch)

- Au moins deux heures et demie de mouvement par semaine, sous forme d'activités quotidiennes ou de sport d'intensité moyenne au moins.
- Ou une heure et quart de sport ou d'activité physique d'intensité élevée.
- Il est aussi possible de combiner des activités d'intensité différente, sachant que 10 minutes d'exercice de forte intensité apportent les mêmes bienfaits pour la santé que 20 minutes d'activité d'intensité moyenne.

Une activité d'intensité moyenne entraîne un essoufflement sans faire systématiquement transpirer. Une activité d'intensité élevée accélère la respiration tout en faisant transpirer, au moins un peu.

Dans l'idéal, il est préférable de répartir l'activité physique sur plusieurs jours de la semaine.

Vous trouverez d'autres détails à ce propos dans les nouvelles recommandations hepa/PFSPO pour la Suisse, «**Recommandations d'activité physique pour les aînés**», sous [www.hepa.ch/internet/hepa/fr/home/dokumentation/grundlegendokumente.html](http://www.hepa.ch/internet/hepa/fr/home/dokumentation/grundlegendokumente.html)

## Développement et conception d'offres axées sur l'activité physique

L'offre a pour objectif de motiver le plus grand nombre de personnes âgées à pratiquer des exercices physiques. Les exercices doivent tenir compte des besoins et des possibilités des personnes et être adaptés à leur état de santé.

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <b>Coordination</b>   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| L'offre concorde localement et au niveau des horaires avec d'autres offres destinées aux aînés.   | <input type="checkbox"/>            |
| <b>Offres axées sur les besoins des personnes âgées</b>   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Les offres sont toujours conçues d'après les besoins des participants. Leurs préférences pour certains types d'exercices ou pratiques sportives sont prises en considération.   | <input type="checkbox"/>            |
| La conception de l'offre tient compte des possibilités et des besoins différents des hommes et des femmes.  | <input type="checkbox"/>            |
| Les caractéristiques socioéconomiques des groupes cibles, comme le niveau de vie et de formation, l'activité professionnelle précédemment exercée, le statut migratoire, etc., sont connues et prises en considération lors de la proposition et de l'organisation des cours. | <input type="checkbox"/>            |
| La durée et l'intensité de l'activité physique tiennent compte de la condition physique des personnes âgées et de leur perception subjective de ces dimensions.   | <input type="checkbox"/>            |

| <b>Facilité d'accès / accessibilité / motivation des groupes cibles</b>  | <input checked="" type="checkbox"/> |
|--|-------------------------------------|
| L'environnement social est sollicité pour recruter et motiver les personnes âgées. Il s'agit notamment de la famille, des amis, des voisins, des médecins de famille (voir check-list «Participation des médecins de famille», <a href="http://www.promotionsante.ch/via">www.promotionsante.ch/via</a> ), de Spitex, des associations, etc. | <input type="checkbox"/>            |
| Le lieu du cours est accessible à pied ou au moyen des transports publics (pas d'obstacles insurmontables).  | <input type="checkbox"/>            |
| Les infrastructures nécessaires existent (places de stationnement, aides au transport, etc.).  | <input type="checkbox"/>            |
| Le cours est dispensé à une heure qui convient aux groupes cibles. Si plusieurs cours du même type sont proposés, des horaires différents sont choisis.  | <input type="checkbox"/>            |
| Le prix du cours est financièrement supportable pour tous les membres du groupe cible (le cas échéant, des subsides sont prévus pour les situations particulières).  | <input type="checkbox"/>            |
| Des messages clairs et positifs soulignent le rapport qui existe entre l'exercice physique, la qualité de la vie et l'autonomie dans la vie de tous les jours.   | <input type="checkbox"/>            |
| Du matériel attrayant, motivant et explicatif est proposé (dépliants, brochures, vidéos, podomètres, etc.).  | <input type="checkbox"/>            |
| Le moniteur souligne les progrès afin de motiver les participants.   | <input type="checkbox"/>            |
| Il favorise le plaisir «d'être ensemble».  | <input type="checkbox"/>            |

Des informations supplémentaires sur l'intégration de groupes cibles difficilement atteignables et défavorisés figurent dans la check-list «Groupes cibles difficilement atteignables et défavorisés», disponible sur [www.promotionsante.ch/via](http://www.promotionsante.ch/via).

## Qualité de l'offre

Une bonne formation des moniteurs est nécessaire pour assurer la qualité des cours et la satisfaction des participants. Le contenu des cours doit satisfaire aux normes de qualité définies.

| <b>Qualification des responsables de cours</b>  | <input checked="" type="checkbox"/> |
|---|-------------------------------------|
| Les cours sont dispensés par des moniteurs qualifiés. Les moniteurs répondent aux exigences esa (Sport des adultes Suisse) de l'Office fédéral du sport <sup>1</sup> , ou possèdent une formation équivalente, complétée par des formations spécifiques dans le domaine des offres destinées aux personnes âgées. | <input type="checkbox"/>            |
| Outre des qualifications techniques et méthodologiques suffisantes, les moniteurs possèdent les compétences personnelles et sociales nécessaires à cette tâche, telles qu'une bonne aptitude à communiquer et une faculté d'empathie.   | <input type="checkbox"/>            |
| Le soutien des moniteurs par une personne dûment formée du groupe cible a un effet positif sur le nombre de participants et leur satisfaction (soutien par un pair). Cette forme de soutien est recherchée.   | <input type="checkbox"/>            |

<sup>1</sup> [www.sportdesadultes.ch](http://www.sportdesadultes.ch)

| Contenu des cours  | ✓                        |
|--|--------------------------|
| <p>Les éléments suivants font systématiquement partie d'une unité de cours (possibilité d'accentuer l'un ou l'autre des éléments selon le cours et les objectifs visés):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la force physique</li> <li>- l'endurance</li> <li>- l'équilibre</li> <li>- la mobilité</li> </ul> <p>L'étude Via de Bonnes Pratiques «Promotion de l'activité physique» comporte un tableau proposant des exemples d'exercices pour les seniors en bonne santé ou vulnérables (pages 9 et 10).<br/>www.promotionsante.ch/via (Documents à télécharger)</p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>Les cours peuvent également inclure des exercices spécifiques dans l'optique d'entraîner des activités quotidiennes et de préserver ou améliorer la forme physique (p. ex. monter des escaliers, se lever d'une chaise, etc.).</p>  | <input type="checkbox"/> |
| <p>Chaque cours dure en principe environ 45 minutes.</p>   | <input type="checkbox"/> |
| <p>Dans l'idéal, une à trois unités de cours sont proposées chaque semaine.</p>  | <input type="checkbox"/> |
| <p>Une unité de cours débute généralement par une phase d'échauffement. Les exercices d'équilibre sont pratiqués après l'échauffement et avant les exercices de force. Le cours se poursuit avec, éventuellement, des exercices de force, puis d'endurance et se termine par des étirements (stretching) et éventuellement de la relaxation.</p>   | <input type="checkbox"/> |
| <p>Des cours de qualité comportent toujours des exercices de prévention des chutes (force des jambes et du tronc, équilibre statique et dynamique, dualtasking et multitasking). Dans la mesure du possible et si cela s'avère approprié, on intégrera des formes de mouvement plus complexes susceptibles de prévenir les chutes, telles que des séquences de danse (la méthode rythmique Dalcroze et le Tai Chi, qui ont une efficacité éprouvée pour la prévention des chutes, requièrent une formation spéciale des moniteurs).</p>  | <input type="checkbox"/> |
| <p>La difficulté et l'intensité sont augmentées au fil d'une unité de cours (progression).</p>   | <input type="checkbox"/> |
| <p>Les différences d'aptitudes physiques entre les participants sont prises en considération et les progrès individuels encouragés.</p>  | <input type="checkbox"/> |
| <p>Des exercices d'endurance sont également proposés aux personnes présentant un handicap physique. Un accompagnement individuel particulièrement étroit doit alors être prévu.</p>  | <input type="checkbox"/> |
| <p>Les contacts et échanges sociaux sont encouragés avant, pendant et après le cours (exercices à deux, exercices collectifs, exercices d'intensité moyenne, endroit pour discuter, pause collective autour d'un café, etc.).</p>  | <input type="checkbox"/> |
| <p>Les participants sont encouragés à avoir une activité physique régulière à domicile, en plus des cours (p. ex. privilégier les déplacements à pied pour faire des courses, balades, jardinage, etc.). Les participants peuvent échanger leurs bons exemples d'activité physique au quotidien, entre eux ou au sein du groupe.</p>   | <input type="checkbox"/> |
| <p>Les participants se voient remettre des recommandations d'exercices à effectuer à domicile (p. ex. Programme d'entraînement 3x3 «Bien équilibré au quotidien» du bpa) ainsi que des informations théoriques sur les bénéfices d'une activité physique (voir recommandations et pyramide de l'activité physique, hepa.ch<sup>2</sup>).</p>   | <input type="checkbox"/> |

<sup>2</sup> www.hepa.ch/internet/hepa/fr/home/dokumentation/grundlagendokumente.html

| Mesures de prudence  | <input checked="" type="checkbox"/> |
|--|-------------------------------------|
| A chaque fois qu'un participant entame un nouveau programme, il doit être informé des risques pour sa santé. Suivant son état de santé, un examen médical préalable est recommandé.                      | <input type="checkbox"/>            |
| Pour réduire les risques de blessures, les exercices proprement dits sont précédés par une phase d'échauffement.   | <input type="checkbox"/>            |
| Les éléments susceptibles d'entraîner des chutes dans l'espace de cours (p. ex. matériel au sol, humidité, etc.) sont éliminés.  | <input type="checkbox"/>            |
| Les moniteurs tiennent compte de la météo. Par temps chaud, ils veillent à ce que les participants boivent suffisamment; par temps froid, ils s'assurent qu'ils sont protégés du froid et de l'humidité. | <input type="checkbox"/>            |

## Contrôle de la qualité

Pour que les offres de cours dans le domaine de la promotion de la santé des personnes âgées produisent des effets optimaux, elles doivent satisfaire aux normes de qualité définies dans cette check-list. Il est important d'analyser régulièrement les feed-back des participants afin de vérifier que les offres répondent aux besoins du groupe cible. Les enseignements obtenus servent à améliorer en permanence l'offre et à établir les comptes rendus correspondants.

| Documentation, monitoring et évaluation   | <input checked="" type="checkbox"/> |
|---|-------------------------------------|
| Les cours font l'objet d'une documentation systématique en vue du contrôle, de l'évaluation et de l'amélioration de la qualité.   | <input type="checkbox"/>            |
| Les responsables prennent des mesures appropriées pour l'assurance qualité des offres (documentation, supervision, intervention, formation continue, évaluation des participants, etc.).  | <input type="checkbox"/>            |
| Ils demandent régulièrement l'avis des participants et utilisent les résultats pour améliorer l'offre (le site Internet de Via propose à cet effet un «Questionnaire de satisfaction manifestations et cours» avec instructions). | <input type="checkbox"/>            |
| Les offres sont régulièrement comparées au concept d'offre (monitoring) et évaluées (évaluation).   | <input type="checkbox"/>            |