

La promotion de l'activité physique pour les aînés



Un guide détaillé



Remerciements

Le Centre de ressources sur l'activité physique (PARC) est le Centre d'excellence pour la promotion de l'activité physique en Ontario. Établi en 2003, le Centre de ressources sur l'activité physique est géré par Ophea et est financé par le gouvernement de l'Ontario.

parc.fr@ophea.net

PARC tient à souligner les contributions des personnes suivantes ayant participé à l'élaboration de la ressource *La promotion de l'activité physique pour les aînés : un guide détaillé* :

Rédactrice en chef

Liza Stathokostas, École de kinésiologie, Faculté des sciences de la santé, Université Western Ontario

Soutien consultatif

Shannon Belfry, Canadian Centre for Activity and Aging (Centre canadien de l'activité et du vieillissement)

Clara Fitzgerald, Canadian Centre for Activity and Aging (Centre canadien de l'activité et du vieillissement)

Bill Lytle, Ontario Senior Games Association (Association des Jeux des aîné(e)s de l'Ontario)

Matt Trinneer, Ontario Senior Games Association (Association des Jeux des aîné(e)s de l'Ontario)

PARC tient à souligner les contributions de l'équipe d'Ophea ayant participé à l'élaboration de la ressource *La promotion de l'activité physique pour les aînés : un guide détaillé*.

Avis relatif aux références

Tous les efforts ont été déployés pour retrouver les propriétaires de matériel protégé par un droit d'auteur et en faire dûment mention. Si cela n'est pas le cas dans certaines occurrences, veuillez contacter Ophea pour que les correctifs nécessaires soient apportés.

Avis relatif au contenu

Cette ressource n'est offerte qu'à titre de référence générale. Pour de plus amples renseignements, il est conseillé aux personnes de consulter un médecin ou un autre professionnel de la santé. L'élaboration de cette ressource fut rendue possible grâce à l'aide financière du gouvernement de l'Ontario. Les opinions exprimées dans ce guide sont celles d'Ophea et ne reflètent pas nécessairement celles du gouvernement de l'Ontario.

© 2013 Ophea. Tous droits réservés. Toute reproduction ou transmission de cette ressource, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit (transmission électronique, photocopies, enregistrement, etc.) est interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

ISBN 978-1-77184-003-3

L'activité physique est un élément essentiel d'une communauté saine, et la promotion d'un mode de vie actif est une stratégie d'une importance capitale pour aider à préserver notre santé et notre qualité de vie en vieillissant.

Tant le gouvernement fédéral que les gouvernements provinciaux et municipaux sont confrontés aux défis que présente le vieillissement de la population. L'importance pour les personnes âgées de faire de l'activité physique est maintenant incontestée, y compris ses bienfaits sur le plan physiologique, psychologique et social et son effet sur le maintien de leur mobilité et de leur autonomie. Étant donné les innombrables bienfaits de l'activité physique pour la population adulte, il faudrait mettre fortement l'accent sur la promotion de l'activité physique pour ce segment de la population.

Ce guide s'adresse à ceux jouant un rôle important dans la promotion de l'activité physique pour les personnes âgées. Il aide les professionnels dans leurs démarches pour réclamer et mettre en œuvre des programmes d'activités physiques pour les personnes âgées. Il explique pourquoi il est nécessaire de faire la promotion de l'activité physique et fournit une orientation, des conseils pratiques et des ressources pour soutenir les initiatives de promotion de la santé portant sur la sensibilisation et l'élaboration de programmes et aidant à éclairer l'élaboration de politiques.

Les simples mesures décrites dans ce guide ont pour but de soutenir les professionnels dans leurs efforts visant à faire apporter des changements dans les politiques et les pratiques pour améliorer la santé et le bien-être des personnes âgées. Et seules les stratégies de promotion de la santé nous permettront d'y arriver.



La promotion de l'activité physique pour les aînés : un guide détaillé

Définir un aîné

Bien que l'âge est un concept relatif et que les capacités fonctionnelles d'une personne peuvent changer à tout âge, les aînés sont les personnes âgées de 65 ans et plus.²

Pourquoi cibler les aînés?

Notre population vieillit! En 2011, les premiers baby-boomers ont eu 65 ans, accélérant le vieillissement de la population canadienne.

- D'ici 2031, un Canadien sur quatre sera âgé de plus de 65 ans.¹
- Le vieillissement de la population sera l'un des principaux facteurs sociaux à façonner notre société au cours des prochaines décennies.¹

La crise de l'inactivité physique

Les bienfaits de l'activité physique pour les aînés et les résultats qui en découlent sur le plan de la santé sont bien établis. De plus, l'activité physique est maintenant considérée comme étant le facteur le plus important dans le maintien de l'autonomie des aînés. Ceux-ci, bien qu'au courant des bienfaits de l'activité physique, représentent le segment de la population canadienne étant le plus sédentaire.

- 60 % des Canadiens de plus de 65 ans sont physiquement inactifs.²
- 69 % des heures de veille des aînés sont consacrées à des activités sédentaires comme regarder la télévision, utiliser un ordinateur, être assis au travail, ou passer du temps en auto.³

L'activité physique est un investissement essentiel et bénéfique

- Les besoins des personnes âgées représentent plus de 44 % des dépenses liées à la santé de tous les gouvernements provinciaux et 90 % des dépenses dans les établissements de soins de longue durée.⁴
- Au Canada en 2009, les coûts de soins de santé liés directement et indirectement à l'inactivité physique et les coûts totaux qui y sont associés étaient respectivement de 2,4 milliards, 4,3 milliards et 6,8 milliards de dollars. Cela représente 3,8 %, 3,6 % et 3,7 % des coûts totaux en matière de soins de santé.⁵
- Les coûts de soins de santé occasionnés par le vieillissement de la population seront gérables si l'on peut prévenir les problèmes physiques et mentaux attribuables aux maladies chroniques et aux blessures ou les reporter jusqu'à la toute fin de la vie, c.-à-d., en effectuant une « compression de la morbidité ».⁴





Qu'est-ce que l'activité physique?

L'**activité physique** est un ensemble de mouvements intentionnels et volontaires qui sont effectués dans le but d'atteindre un objectif identifiable. On peut également la définir comme étant tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie.

Faire de l'**exercice** régulièrement est un genre d'activité physique planifiée effectuée pour améliorer la condition physique (p. ex., marche rapide, vélo, natation, aviron).

La **condition physique** est un ensemble d'attributs que possède une personne relativement à sa capacité de faire des activités physiques nécessitant une bonne capacité cardio-respiratoire, de l'endurance, de la force, et de la souplesse.

En vieillissant, les activités physiques auxquelles nous accordons plus d'importance sont celles liées à la vie de tous les jours ou celles nous permettant de préserver notre capacité fonctionnelle pour continuer à participer dans les activités auxquelles nous prenons plaisir. Dans une population adulte plus âgée, on parle alors de condition physique fonctionnelle.

Il n'est jamais trop tard pour devenir actif!

- Les personnes de tout âge et même celles n'ayant jamais été actives peuvent le devenir et en tirer des bienfaits.
- Les gens qui sont déjà actifs peuvent tirer encore plus de bienfaits pour leur santé en augmentant l'activité physique.
- Les études montrent que sous une surveillance adéquate, même les personnes âgées en perte d'autonomie et celles atteintes de maladies chroniques peuvent faire de l'activité physique et en tirer des bienfaits.

Quel genre d'activité physique les personnes âgées devraient-elles faire pour maintenir une condition physique et une santé optimales?

Les recommandations en matière d'activité physique pour les aînés sont fondées sur des données probantes⁶ et reflètent le genre et la quantité d'activité physique nécessaires pour avoir un effet significatif sur la santé et nos capacités fonctionnelles en vieillissant.

Pour plus d'information sur les Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus, veuillez visiter www.scpe.ca.

Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les adultes âgés de 65 et plus

Les personnes âgées devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée!⁶

- Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux fois par semaine.
- Les aînés à mobilité réduite devraient faire de l'activité physique afin d'améliorer leur équilibre et de prévenir les chutes.

Étapes à suivre pour la promotion de l'activité physique pour les personnes âgées

La promotion de l'activité physique pour les personnes âgées peut prendre diverses formes. Que vous travailliez principalement à la mise en œuvre de programmes d'activités physiques, au soutien de professionnels offrant des programmes d'activités physiques, ou à l'élaboration de politiques encourageant et favorisant l'adoption et le maintien de modes de vie sains, un plan d'action et des ressources facilement accessibles vous aideront à promouvoir l'activité physique aux personnes âgées. Vous pouvez utiliser les étapes suivantes.

1. **Comprendre et communiquer les bienfaits de l'activité physique pour les personnes âgées.**
2. **Trouver et utiliser les ressources existantes.**
3. **Déterminer les obstacles (et solutions) relatifs à l'activité physique pour la population ciblée.**
4. **Élaborer et mettre en œuvre des plans d'action.**
5. **Évaluer les réussites et déterminer les domaines nécessitant une amélioration.**

1re étape : Comprendre et communiquer les bienfaits de l'activité physique pour les personnes âgées

La promotion de l'activité physique repose sur l'établissement d'une base de connaissance des nombreux bienfaits de l'activité physique et le partage de cette information avec la population ciblée. Il y a des bienfaits sur le plan physiologique, psychologique et social d'être actif pour toutes les tranches d'âges.

Exemples de bienfaits particuliers de l'activité physique pour les aînés :

- Participation continue à des activités préférées ou adoption de nouvelles activités
- Engagement au sein des communautés
- Maintien de l'autonomie et report des pertes fonctionnelles associées au vieillissement
- Recours moindre aux services de soins de santé
- Prévention et gestion de maladies chroniques
- Traitement de l'arthrite
- Réduction du risque d'obésité et de perte musculaire.
- Interaction sociale
- Promotion d'une santé mentale positive.

De solides preuves démontrent que l'activité physique (en particulier l'exercice) réduit le risque de plus de 25 maladies chroniques (la majorité d'entre elles étant développées à l'âge adulte), comprenant :

- les maladies coronariennes
- l'AVC
- l'hypertension
- le cancer du sein
- le cancer du côlon
- le diabète de type 2
- l'ostéoporose.⁷

Pour que les initiatives de promotion de la santé soient des réussites, il est important de faire connaître les nombreux bienfaits d'être actif dont les aînés peuvent tirer profit. Les stratégies efficaces de communication auprès de ce public intègrent souvent des messages ciblant une tranche d'âge particulière du segment de la population plus âgée, font appel à des modèles parmi les pairs et des professionnels de la santé pour véhiculer le message et fournissent des exemples de réussite parmi les pairs.

On pourrait réduire de 30 % les risques de perte d'autonomie, de morbidité et de morts prématurées en suivant les Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les aînés. Une augmentation plus importante des niveaux d'activité physique engendrerait une réduction de 60 % des risques.⁶

Plusieurs organismes locaux, nationaux et internationaux, ainsi que de nombreux bureaux de santé publique et les professionnels œuvrant dans le domaine de la condition physique reconnaissent et promeuvent le rôle de l'activité physique dans le vieillissement en santé. Plusieurs de ces organismes ont des ressources et des plans d'action disponibles pour aider à faire la promotion de l'activité physique aux personnes âgées.

Les conseils suivants peuvent vous aider à trouver les ressources et organismes locaux et provinciaux, ainsi qu'à y avoir accès.

Contactez les partenaires et les réseaux locaux

- Les bureaux de santé locaux et les réseaux municipaux offrent maintenant des ressources et des services se concentrant sur l'activité physique, qui ont souvent été conçus pour leur communauté.
- Familiarisez-vous avec les campagnes communautaires ou à l'échelle nationale et promouvez-les. La haute visibilité de ces campagnes est souvent durable, ce qui leur donne plus de chance d'avoir un effet sur les niveaux d'activité physique. Ces campagnes comprennent souvent du matériel pouvant être utilisé dans votre communauté.

Utilisez une approche à plusieurs niveaux

- Utilisez une approche à plusieurs niveaux pour promouvoir l'activité physique en faisant appel non seulement aux messages des médias de masse, mais en fournissant

également des liens locaux aux événements communautaires d'activité physique et des listes d'occasions locales de faire de l'activité physique, y compris des installations récréatives et des services de conseils au sujet de l'activité physique. En dernier lieu, suscitez l'engagement des responsables des politiques pour collaborer aux efforts de promotion de l'activité physique.

Utilisez des pratiques exemplaires actualisées fondées sur des preuves pour orienter vos initiatives

- Les pratiques fondées sur des preuves utilisent de façon rigoureuse les meilleures données actuelles pour prendre des décisions sur la prestation des services de la santé. Les meilleures preuves sont fondées sur de l'information courante et pertinente provenant de sources de recherche valides.
- Recherchez des ressources fondées sur des études de qualité ou ayant été menées par des groupes de consensus d'organismes reconnus et agréés.
- Établissez des liens avec des professionnels ou organismes agréés pour de l'expertise, tels que les physiologistes de l'exercice certifiés du Physical Activity Line (www.physicalactivityline.com – en anglais).

Identifiez des champions de l'activité physique et des experts en la matière et établissez des partenariats avec ceux-ci

- Demandez à des aînés actifs dans leur communauté de devenir des champions de l'activité physique pour leurs pairs.
- Augmentez la visibilité des aînés modèles en suscitant la participation d'aînés lors de présentations aux organismes et participants.

2e étape : Trouver et utiliser les ressources existantes

La marche est une activité efficace, facilement accessible et peu coûteuse pour les aînés. Songez à mettre en œuvre le programme Ça marche! de PARC (parc.ophea.net/marche)

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles certaines personnes ne sont pas actives ou ont plus de difficulté à le devenir.

3e étape : Déterminer les obstacles et solutions relatifs à l'activité physique pour la population ciblée

Afin d'élaborer des stratégies pour aider ceux travaillant avec les aînés, ou pour aider les aînés eux-mêmes à devenir et demeurer actifs, il est utile d'examiner les déterminants de la participation à l'activité physique ou les raisons pour lesquelles les aînés ne font pas d'exercice.

Les déterminants de l'activité physique chez les aînés peuvent être divisés en catégories dont on doit tenir compte dans les stratégies de promotion de l'activité physique :

1. facteurs personnels
2. déterminants sociaux
3. facteurs liés aux programmes ou régimes
4. facteurs environnementaux.

Dans la figure 2 à la page 11, vous trouverez plus de précisions sur les divers déterminants ainsi que des stratégies pour favoriser l'activité physique.

4e étape : Élaborer et mettre en œuvre des plans d'action

Les mesures à suivre de la figure 1 à la page 9 permettront d'évaluer les attitudes, les ressources, les besoins et les obstacles et détermineront la faisabilité et la façon de promouvoir l'activité physique. La promotion de l'activité physique pour les aînés nécessite une approche transversale à laquelle participent de nombreux intervenants dont les rôles varient, incluant les responsables des politiques, les fournisseurs de services et soins de santé et les participants aux programmes.

Déterminez votre rôle dans la promotion de l'activité physique

- Êtes-vous responsable de la planification ou de la mise en œuvre des programmes d'activité physique pour les aînés ou apportez-vous du soutien aux professionnels qui font la mise en œuvre des programmes d'activité physique?
- Êtes-vous responsable d'orienter des politiques ou êtes-vous l'avocat pour des programmes d'activité physique à l'intention des aînés?



La Figure 1 énumère, selon votre rôle, des mesures à suivre lors de l'élaboration et la mise en œuvre de plans d'action pour la planification d'un programme d'activité physique ou pour réclamer ou orienter des politiques sur l'activité physique pour les aînés dans votre communauté.

Figure 1. Mesures à suivre pour la promotion de l'activité physique selon le rôle

Élaborer, mettre en œuvre et soutenir les programmes d'activité physique pour les aînés

- Évaluez votre population cible, les installations et le matériel disponible dans votre plan de préparation pour offrir des programmes afin de rencontrer les Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus.
- Évaluez les qualifications des personnes qui mettront en œuvre les programmes et encouragez-les à obtenir des certifications et à faire de la formation continue dans le domaine de l'activité physique et du vieillissement. Assurez-vous d'inclure le personnel dans le processus de planification et faites valoir son rôle dans la promotion de l'activité physique.
- Apprenez à connaître votre population cible. Recensez la population en tenant compte des déterminants et des défis associés à l'activité physique et choisissez le type de programme le plus approprié pour améliorer la participation et maintenir des niveaux d'adhésion élevés.
- Établissez des objectifs précis, mesurables, atteignables et réalistes dans un délai donné pour votre public cible. Assurez-vous d'avoir un système de soutien continu pour augmenter la participation et l'adhésion à long terme.
- Faites de la publicité pour votre programme d'activité physique et créez un climat de soutien au sein de votre organisme.
- Établissez des mesures pour évaluer l'efficacité de votre programme. L'évaluation devrait être intégrée au programme lors de sa planification pour assurer des résultats efficaces. Voir la 5e étape pour plus d'information sur l'évaluation.

Réclamer ou orienter les politiques sur l'activité physique pour les aînés

- Collaborez avec les partenaires existants pour orienter votre stratégie de promotion et pour créer un programme efficace, approprié et durable. Rassemblez les décideurs locaux, les fournisseurs de services et les dirigeants communautaires derrière une initiative rassembleuse pour favoriser sa durabilité et en réduire les coûts et le travail à faire pour la mettre en œuvre.
- Encouragez le partage et l'élaboration de pratiques exemplaires.
- Renforcez la capacité des intervenants avertis, des professionnels de la santé et des responsables de la bonne condition physique dans le domaine de l'activité physique et du vieillissement en créant des occasions pour ceux dans votre organisme d'apprendre au sujet du rôle important de l'activité physique sur la santé des aînés, des questions liées à l'augmentation des niveaux d'activité physique et des occasions d'obtenir une formation normalisée appropriée ou une certification pour travailler avec les personnes âgées.
- Faites la promotion et soutenez l'élaboration de politiques plus solides en matière de santé en soulignant le besoin de réclamer de plus amples études visant à quantifier les liens de causalité entre l'activité physique et les sujets relatifs à la santé qui y sont associés.

PARC offre un cahier de travail exhaustif et convivial sur les politiques (en anglais) pour aider dans les démarches afin de réclamer des changements à des politiques. Le cahier est disponible au www.ophea.net/fr/policyworkbook

5e étape :
Évaluer les
réussites et
déterminer
les domaines
nécessitant
une
amélioration

Non seulement l'évaluation du programme vous permettra d'évaluer si votre programme d'activité physique est efficace, elle vous aidera également à cerner des questions relatives à l'adoption, la mise en œuvre et la durabilité de votre programme d'activité physique pour les aînés.

L'évaluation du programme comprend la documentation des changements des niveaux d'activité physique et des changements relatifs à la condition physique. L'évaluation touche également aux facteurs institutionnels et aux processus faisant partie de la planification et de la mise en œuvre des programmes. Divers cadres de travail sont disponibles pour vous aider à intégrer une évaluation de programme à votre initiative. RE-AIM (voir les ressources) est l'un de ces cadres de travail (en anglais) qui prend compte de cinq aspects et qui associe des outils et des ressources pour soutenir la mise en œuvre.

Les cinq aspects faisant partie de l'évaluation sont :

1. **La portée** : Suivre le taux de participation au sein du public cible et déterminer les caractéristiques des participants et des non-participants pour comprendre les obstacles potentiels à la participation.
2. **L'efficacité** : Évaluer l'effet d'une initiative sur les résultats cernés.

3. **L'adoption** : Déterminer dans quelle mesure l'initiative est adoptée et mise en œuvre par les professionnels de la santé.
4. **La mise en œuvre** : Observer comment l'initiative est mise en œuvre par rapport à ce qui était prévu pour comprendre où l'on peut apporter des changements.
5. **Le maintien** : Évaluer dans quelle mesure les changements de comportement des participants se maintiennent à long terme et évaluer à long terme dans quelle mesure l'initiative est mise en œuvre par les professionnels de la santé.



Augmenter les niveaux d'activité physique des aînés peut représenter un défi. Cela demeure un investissement de temps et de ressources qui rapporte, car les bienfaits que peuvent en tirer les aînés sont importants. C'est le temps de passer à l'action! La clé du succès est de mettre en pratique les preuves au sujet des bienfaits de l'activité physique en mettant en œuvre des stratégies de promotion efficaces.

Figure 2. Stratégies et défis relatifs à la promotion de l'activité physique

Stratégies et défis relatifs à la promotion de l'activité physique	
	Stratégies de promotion de l'activité physique
Obstacles	
Facteurs personnels	
<p>Âge Les niveaux d'activité physique diminuent en vieillissant; les personnes de plus de 80 ans sont les moins actives.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rappeler qu'il est possible de faire de l'activité physique de façon sécuritaire à tout âge. • Utiliser le Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique pour tous (Q-AAP+) dans la section des ressources pour évaluer si vos clients peuvent commencer un programme d'exercice de façon sécuritaire. La plupart des personnes peuvent faire de l'activité physique sans risque, et ce questionnaire déterminera s'il est nécessaire de consulter un médecin ou un spécialiste de l'exercice qualifié avant que le client soit plus actif. • Rappeler que les activités peuvent être modifiées pour remédier à tout problème relatif aux capacités fonctionnelles chez les aînés. Songer à engager un spécialiste de l'exercice qualifié pour les communications. • Encourager l'adoption de programmes d'exercice efficaces dans les établissements de soins de longue durée et les services de soins à domicile.
<p>Sexe Les femmes âgées constituent le segment le plus sédentaire de la population. Les femmes âgées sont souvent les principales personnes soignantes et n'ont donc pas le temps ou ne veulent pas prendre du temps pour améliorer ou maintenir leur santé. Les femmes âgées pour qui des aspects de leur foi gèrent les activités selon le sexe et le code vestimentaire sont moins susceptibles de faire de l'activité physique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tenir compte des questions de société et de culture et des contraintes liées au temps qui peuvent jouer un rôle dans la faible participation des femmes âgées lors de la planification de politiques et de programmes promouvant l'activité physique. • Insister sur les bienfaits de la santé personnelle et aider les personnes soignantes à avoir accès des occasions pratiques telles que des programmes à domicile avec un soutien offrant des consultations téléphoniques ou par voie électronique. • Faire appel aux organismes culturels pour des conseils au sujet des sensibilités culturelles relatives aux programmes d'activité physique.
<p>Sous-groupes Certains sous-groupes sont souvent associés à des niveaux moins élevés d'activité physique (p. ex., les personnes atteintes de dépression ou qui sont isolées sont généralement moins actives).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Renforcer le concept de l'activité physique comme étant un mécanisme pour promouvoir la santé mentale positive et l'inclusion sociale. • Insister sur le fait que la pratique régulière d'une activité physique peut atténuer les symptômes de dépression et d'anxiété chez les personnes âgées et peut également apporter des bienfaits psychosociaux. Faire de l'activité physique avec d'autres personnes peut stimuler les sentiments de soutien et d'appartenance et d'autres sentiments positifs; des sentiments qui sont nécessaires au bien-être mental.
<p>Facteurs psychosociaux Les personnes âgées ont souvent peu de confiance en soi relativement à leur capacité de planifier et de faire de l'activité physique, ce qui peut grandement influencer leur participation. La motivation d'une personne âgée à faire de l'activité physique est grandement influencée par les bienfaits qu'elle croit pouvoir en tirer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Afin d'aider à changer les comportements des personnes âgées, les programmes efficaces doivent intégrer des stratégies qui : <ul style="list-style-type: none"> • Feront mieux connaître le rôle crucial de l'activité physique sur la santé et les capacités des personnes. • Fourniront de l'information sur les aspects théoriques et pratiques de faire de l'exercice de façon sécuritaire. • Apporteront une aide pour établir des objectifs et maintenir la motivation.

	Obstacles	Stratégies de promotion de l'activité physique
Facteurs personnels	<p>Maladies chroniques Plusieurs personnes âgées sont atteintes d'au moins une maladie chronique, et plusieurs d'entre elles craindront qu'il y ait des risques associés à la pratique d'une activité physique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Insister sur les bienfaits de l'activité physique sur la prévention et la gestion des maladies chroniques. Fournir des exemples de façon dont l'exercice a aidé à améliorer la condition ou la qualité de vie des pairs des aînés. Recommander des consultations avec un spécialiste de l'exercice qualifié pour renforcer la confiance à faire de l'activité physique. Insister sur le fait que toutes les activités physiques peuvent être modifiées pour accommoder diverses maladies chroniques. Faire la promotion de ressources expliquant le type d'exercices approprié pour chaque maladie chronique.
	<p>Contraintes de temps Tout comme les personnes des autres tranches d'âge, les personnes âgées nomment les contraintes de temps comme étant un obstacle à faire de l'exercice.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Recommander aux personnes âgées de prendre un rendez-vous pour être actives ou d'intégrer l'activité physique aux passe-temps actuels (p. ex., promener son chien, magasiner, socialiser). Créer ou recommander des programmes à domicile pour lesquels les personnes n'ont pas à se déplacer. Insister sur le fait qu'il est mieux d'intégrer de courtes périodes d'activité physique que de ne pas en faire du tout. Cerner des stratégies pour intégrer l'activité physique en périodes de 10 minutes (p. ex., prendre les escaliers dans les bâtiments/édifices, se garer plus loin de sa destination).
Déterminants sociaux	<p>Influences culturelles Même en tenant compte du niveau d'éducation et du statut socioéconomique, les personnes âgées appartenant à des groupes ethniques marginalisés ont des niveaux d'activité physique moins élevés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rechercher et créer des activités physiques adaptées aux particularités culturelles. Faire appel aux organismes culturels pour des conseils au sujet des sensibilités culturelles relatives aux programmes d'activité physique. Réclamer des installations à l'intention des femmes seulement.
	<p>Statut socioéconomique Au même titre que celles atteintes d'une maladie chronique, les personnes à faible revenu ont souvent des niveaux d'activité physique moins élevés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Encourager de plus hauts niveaux d'activité physique au sein des groupes défavorisés pour réduire les inégalités en matière de santé et pour réduire l'écart entre l'état de santé de ces groupes et les groupes mieux lotis. Cerner et faire la promotion d'activités qui sont tout aussi efficaces, mais qui ne requièrent pas d'équipements dispendieux ou de frais d'adhésion à un gymnase (p. ex., programmes à domicile, marche). Réclamer un plus grand accès à des installations et des occasions pour les régions mal desservies et les populations à faible revenu. Recruter des bénévoles pour offrir des services de loisirs. Contacter les collèges et universités de la région pour fournir des occasions de bénévoles à de nouveaux professionnels de l'entraînement physique.

	Obstacles	Stratégies de promotion de l'activité physique
Facteurs liés aux programmes ou régimes	Soutien social Pour plusieurs personnes âgées, le manque de soutien social est un obstacle à faire de l'activité physique. Cependant, le degré et la source de soutien social nécessaires pour ceux et celles qui commencent ou maintiennent des programmes d'activité physique varient d'une personne à l'autre.	<ul style="list-style-type: none"> • Encourager toute la famille à faire de l'activité physique ensemble. • Recommander aux personnes de se trouver un ami avec qui faire de l'activité physique pour augmenter la responsabilisation. • Encourager les médecins de première ligne à promouvoir et prescrire l'activité physique. Les médecins sont reconnus comme étant une source crédible d'information et connaissent les antécédents médicaux d'une personne. • Fournir aux médecins des endroits/personnes où référer les clients (p. ex., bureaux de santé publique, centres de santé communautaire, spécialistes de l'exercice certifiés). • Intégrer à votre programme un contact continu à long terme, du counseling et du soutien. Le soutien peut prendre diverses formes et peut être choisi pour répondre le mieux possible aux besoins de chaque individu. Faire appel aux participants pour déterminer le type de soutien à intégrer à votre programme (p. ex., rencontres en personne, communications téléphoniques, suivis par Internet).
	Coût Le coût d'un programme est une considération très importante puisque les personnes âgées ont souvent un budget limité.	<ul style="list-style-type: none"> • Rechercher des occasions de financement ou des subventions pour soutenir un programme. • Recruter des bénévoles pour offrir des services de loisirs. Contacter les collèges et universités de la région pour fournir des occasions de bénévoles à de nouveaux professionnels de l'entraînement physique. • Cerner et faire la promotion d'activités qui sont tout aussi efficaces, mais qui ne requièrent pas d'équipements dispendieux ou de frais d'adhésion à un gymnase (p. ex., programmes à domicile, marche). • Réclamer un plus grand accès à des installations et des occasions pour les régions mal desservies et les populations à faible revenu.
	Lieu Tout comme pour les plus jeunes adultes, le lieu où il y a des occasions d'être actif peut influencer la participation d'un individu.	<ul style="list-style-type: none"> • Tenir compte des facteurs tels que le caractère pratique et l'aspect esthétique des installations ou des parcs et la facilité à se garer à proximité lors de la planification de nouveaux programmes et de l'évaluation des programmes existants. • Songer à des endroits où les personnes âgées se rencontrent déjà (p. ex., lieux de pratique religieuse, centres communautaires) pour que ce soit plus pratique et pour que l'endroit leur plaise.
	Type de programme La participation à un programme d'activité physique peut grandement dépendre du type de programme offert et des champs d'intérêt et des objectifs de l'individu.	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre l'accent sur des programmes individualisés pour aborder de nombreux obstacles empêchant les personnes âgées de faire de l'activité physique (p. ex., transport, préférences de temps, horaires). • Tenir compte des qualifications et des caractéristiques des responsables de la condition physique, car ce sont des facteurs pouvant influencer le début ou le maintien d'un programme d'activité physique. • Songer à faire appel à des partenaires communautaires pour mettre en œuvre une campagne promouvant un passeport de l'activité physique permettant aux individus d'essayer diverses activités. Pour que les personnes âgées demeurent motivées et actives, elles doivent trouver des activités répondant à leurs besoins et à leurs champs d'intérêt. • Investir du temps pour garder à jour une ressource des diverses options pour les personnes âgées dans votre communauté (p. ex., liste des piscines dans la région et heures d'ouverture).

	Obstacles	Stratégies de promotion de l'activité physique
Facteurs environnementaux	Lieu/Milieu L'endroit où se déroule le programme d'activité physique peut grandement influencer la motivation d'un individu à être actif, et toutes les personnes âgées ne préfèrent pas le même endroit pour être actives.	<ul style="list-style-type: none"> Insister sur le fait que des programmes efficaces peuvent être établis dans divers milieux pour les personnes âgées (p. ex., établissements de conditionnement physique, parcs communautaires, à domicile). S'assurer que les clients savent que les programmes à domicile peuvent être tout aussi efficaces que les programmes de conditionnement physique de groupes ou l'adhésion à un établissement de conditionnement physique. Adapter les programmes pour répondre aux besoins des participants. Offrir des programmes utilisant une approche intégrant divers milieux pour répondre aux besoins et préférences des participants.
	Connaissances Toutes les personnes âgées ne connaissent pas les nombreux bienfaits de l'activité physique.	<ul style="list-style-type: none"> Les messages relatifs à l'activité physique ne sont peut-être pas aussi répandus dans certaines communautés ou dans certains secteurs des communautés, ou ils peuvent ne pas être assez pertinents pour engendrer un changement de comportement. Choisir des campagnes de sensibilisation ciblant votre public afin que celles-ci soient le plus efficaces possible. Établir des partenariats avec des organismes, des regroupements d'aînés, des aînés servant de modèles auprès de leurs pairs, ou des professionnels de la santé pour aider à sensibiliser votre public cible. Intégrer dans vos campagnes de sensibilisation des mesures que les aînés peuvent prendre pour devenir actifs.
	Environnement bâti Plusieurs secteurs des quartiers ne sont pas accessibles et ne sont pas conçus pour faire de l'activité physique. L'inaccessibilité peut influencer la décision d'une personne âgée de faire ou non de l'activité physique.	<ul style="list-style-type: none"> Tenir compte des obstacles pouvant dissuader les aînés lorsque du choix de l'endroit et des heures du programme (p. ex., certains aînés peuvent se sentir vulnérables par rapport à la criminalité et au trafic). Appuyer un accès amélioré aux endroits où les aînés peuvent être actifs, tels que des sentiers de marche, des pistes cyclables, et des cours se donnant dans des établissements de conditionnement physique ou des centres pour les aînés. Recommander des communautés inclusives et adaptées aux besoins des aînés pour offrir plus d'occasions de faire de l'activité physique.
	Transport/Accessibilité Plusieurs personnes âgées n'ont pas accès à des moyens de transport. Il leur est donc plus difficile de faire de l'activité physique dans les installations mises à la disposition de la population à cette fin.	<ul style="list-style-type: none"> Encourager l'instauration d'un système de jumelage pour le transport. Déterminer les options de transport en commun et de services adaptés de transport. Plusieurs villes offrent des services de transport spécialisés pour les personnes âgées ayant des problèmes de mobilité. Assurer d'autres moyens de transport pour les personnes âgées ayant des problèmes de mobilité ou ayant des préoccupations par rapport à la leur sécurité ou pendant les mois d'hiver. Encourager les programmes à domicile et établir des communautés en ligne pour créer un sentiment d'appartenance à un groupe ou intégrer des consultations téléphoniques pour un soutien social additionnel.
	Milieux ruraux Les personnes âgées habitant des milieux ruraux peuvent être confrontées à d'autres obstacles rendant la pratique d'activités physiques plus difficile (p. ex., questions relatives au transport et à la sécurité, disponibilité de programmes dans la région).	<ul style="list-style-type: none"> Songer à établir des programmes à domicile avec des rencontres occasionnelles dans des endroits communautaires et établir des communautés en ligne pour créer un sentiment d'appartenance à un groupe. Encourager les aînés à faire de l'activité physique à l'extérieur en groupes ou en paires par mesure de sécurité.

Ressources pour la promotion de l'activité physique pour les aînés

Canadian Physical Activity Guidelines for Older Adults (en anglais seulement)

Canadian Centre for Activity and Aging

Ce dépliant offre une description des Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus et des suggestions d'activités pour atteindre les niveaux recommandés d'activité physique.

www.uwo.ca

Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s (CVAA)

La CVAA, un partenariat d'organismes et d'intervenants intéressés au vieillissement, encourage les Canadiens âgés à maintenir et à valoriser leur bien-être et leur indépendance grâce à un mode de vie qui intègre des activités physiques quotidiennes. La CVAA élabore des ressources fondées sur les conclusions de recherches pratiques d'avant-garde dans le domaine de l'activité physique des aîné(e)s et les présentent dans un langage simple pour les professionnels de la santé, les animateurs et les aîné(e)s.

www.alcoa.ca

Collectivités-amies des aînés

Agence de la santé publique du Canada

Une description des politiques, services, et structures liés à l'environnement physique et social qui sont conçus pour aider les aînés à « vieillir en demeurant actifs ».

www.phac-aspc.gc.ca

Conseils pratiques pour les aînés (65 ans et plus)

Agence de la santé publique du Canada

L'Agence de la santé publique a pour mission de promouvoir et de protéger la santé des Canadiens au moyen de leadership, de partenariats, d'innovations et de mesures dans le domaine de la santé publique et elle a comme vision des Canadiens et des communautés en santé dans un monde plus sain. L'agence fournit des conseils pour vous aider à améliorer et préserver votre santé en étant actif sur une base quotidienne.

www.phac-aspc.gc.ca

Évaluation médicale de l'aptitude à l'activité physique (X-AAP)

Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE)

Le X-AAP est un questionnaire de quatre pages spécifique à l'activité physique, qui est utilisé par le médecin dont le patient a répondu OUI à au moins une question du Q-AAP.

www.scpe.ca

Exercise Is Medicine (en anglais seulement)

Des outils et ressources efficaces faisant appel à l'exercice comme un « médicament » pour aider à la prévention et la gestion de plusieurs des maladies chroniques les plus courantes.

www.exerciseismedicine.org

Fiche des Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus

Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE)

Cette fiche présente les niveaux recommandés d'activité physique que doivent atteindre les aînés pour tirer profit des bienfaits pour leur santé et améliorer leurs capacités fonctionnelles.

www.scpe.ca

Ressources pour la promotion de l'activité physique pour les aînés

Get Fit for Active Living Program—Facilitator Training (en anglais seulement)

Canadian Centre for Activity and Aging

Un programme de formation additionnelle à l'intention des instructeurs certifiés de conditionnement physique pour les personnes âgées (Seniors Fitness Instructor Certification) pour leur permettre de faire la prestation de l'atelier Get Fit for Active Living (GFAL). L'atelier GFAL est un programme de huit semaines d'éducation et d'exercice conçu pour initier les personnes âgées aux bienfaits de l'exercice et d'un mode de vie actif.

www.ccaa-outreach.com

Guide mondial des villes-amies des aînés

Organisation mondiale de la santé (OMS)

Ce guide a pour objectif d'inciter les villes à mieux s'adapter aux besoins des aînés de façon à exploiter le potentiel que représentent les personnes âgées pour l'humanité.

www.who.int/fr/

Le portail canadien des pratiques exemplaires

Agence de la santé publique du Canada

Des ressources aidant à la planification de programmes promouvant l'activité physique.

cbpp-pcpe.phac-aspc.gc.ca/fr/

Ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario

Par l'entremise de son lien « Vie saine », le ministère encourage la participation à des activités sportives et de loisirs et à faire de l'activité physique pour que les Ontariens et les communautés dans lesquelles ils habitent puissent en tirer les bienfaits pour la santé et sur le plan social et économique.

www.mhp.gov.on.ca

Physical Activity and Aging Resource Guide (en anglais seulement)

Canadian Centre for Activity and Aging et PARC

Un guide permettant de mieux comprendre l'activité physique et le vieillissement et de devenir l'avocat de l'activité physique pour les personnes âgées dans votre communauté.

parc.ophea.net

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP+)

Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE)

Une simple liste de contrôle pour vous aider, vous et vos clients, à vous assurer qu'ils peuvent commencer à faire de l'activité physique et augmenter leur niveau d'activité physique en toute sécurité (bientôt disponible en français).

www.scpe.ca

RE-AIM (en anglais seulement)

Russ Glasgow, Shawn Boles et Tom Vogt

Un cadre de travail en cinq étapes pour vous aider à mettre en œuvre une évaluation de programme pour votre initiative d'activité physique.

www.re-aim.org

Ressources pour la promotion de l'activité physique pour les aînés

Recherche en bref de la CVAA

La rubrique Recherche en bref de la CVAA porte sur les conclusions de recherches pratiques d'avant-garde dans le domaine de l'activité physique des aîné(e)s et les transposent dans un langage simple pour les professionnels de la santé, les animateurs et les aîné(e)s.

www.alcoa.ca

Seniors Fitness Instructor Certification (en anglais seulement)

Canadian Centre for Activity and Aging (CCAA)

Un fournisseur de certifications, fondées sur des preuves, relatives au conditionnement physique pour les aînés. Le CCAA offre ce programme de certification à tout individu souhaitant apprendre comment créer et diriger un programme efficace de conditionnement physique pour les personnes âgées.

www.ccaa-outreach.com

The National Blueprint: Increasing Physical Activity Among Adults Aged 50 and Older (en anglais seulement)

American College of Sports Medicine, Active Aging Partnership

Un répertoire américain de ressources, d'organismes, et d'associations pour soutenir la planification de stratégies visant à aider les personnes de 50 ans et plus à faire plus d'activité physique.

www.agingblueprint.org

Ressources pour vous aider à être en bonne condition physique et en santé à tout âge!

Go4Life (en anglais seulement)

National Institute of Aging at the National Institute of Health

Une campagne américaine promouvant l'exercice et l'activité physique dans les activités de tous les jours. Go4Life offre de formidables conseils pour la bonne forme physique chez les personnes âgées. Le site offre également des fiches-conseils et du matériel à donner aux clients.

go4life.nia.nih.gov

ParticipACTION

ParticipACTION est le porte-parole national de l'activité physique et de la participation au sport au Canada. Grâce à son leadership en communication, en renforcement des capacités et en échange des connaissances, ParticipACTION inspire les Canadiens à bouger davantage et les appuie dans cette démarche.

www.participaction.com

Physical Activity Line (PAL) (en anglais seulement)

PAL est une ligne téléphonique et ressource en ligne gratuite pour aider les gens à mener une vie saine et active. PAL fournit des ressources fondées sur des preuves pour soutenir les professionnels de la santé et les programmes de santé et de conditionnement physique communautaires. PAL soutient également les individus pour qu'ils puissent devenir plus actifs et pour qu'ils puissent mener des modes de vie plus sains.

www.physicalactivityline.com

ProfilAN

Diététistes du Canada

ProfilAN est un programme en ligne permettant aux clients d'établir des objectifs, de faire le suivi de leur alimentation et de leurs activités et les aide à demeurer motivés.

www.eatracker.ca

Références

- ¹ Instituts de recherche en santé du Canada/Institut du vieillissement. Cap sur le vieillissement. L'Institut du vieillissement des IRSC : Plan stratégique pour 2007 à 2012. No. de cat. MR21-82/2006F-PDF, ISBN 978-0-662-73138-2.
- ² Statistique Canada. (2007). *Un portrait des aînés au Canada*. No. 89-519-XWF au catalogue.
- ³ Colley, R.C., Garriguet, D., Janssen, I., Craig, C.L., Clarke, J., & Tremblay, M.S. (2011), Activité physique des adultes au Canada : résultats d'accélérométrie de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé 2007-2009. *Rapports sur la santé*, 22(1), 7-14.
- ⁴ *Le vieillissement en santé du Canada : une nouvelle vision, un investissement vital*. (Décembre 2007). Document de discussion préparé pour le Comité fédéral-provincial-territorial des hauts fonctionnaires (aînés).
- ⁵ Janssen, I. (2012). Health care costs of physical inactivity in Canadian adults. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 37(4), 803-6.
- ⁶ Paterson, D.H., & Warburton, D.E. (2010). Physical activity and functional limitations in older adults: A systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(7), 38.
- ⁷ Warburton, D.E., Nicol, C., & Bredin, S.S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174, 801-9.

