

**Etude nationale 2014**

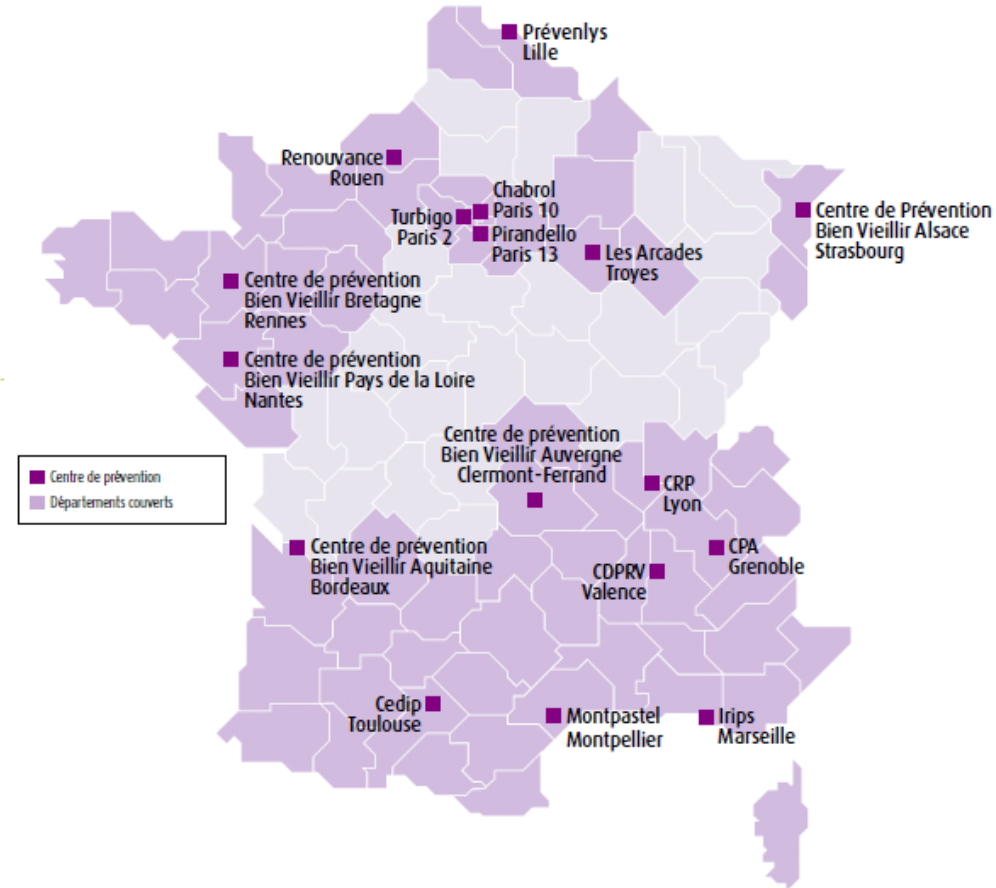
**Activités physique**  
**Lutter contre**  
**la sédentarité pour**  
**bien vieillir**

**Partenariat CNAV - INPES**



# Les centres de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco

- **Une approche globale** de la personne innovante (médico-psycho-sociale)
- **17 centres** de prévention Agirc-Arrco qui couvrent 70 départements
- **~ 22 000 « parcours »** individuels en 2015

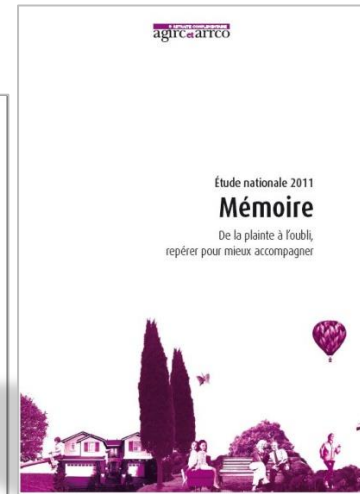
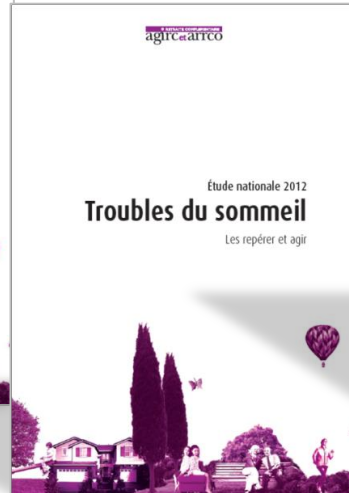
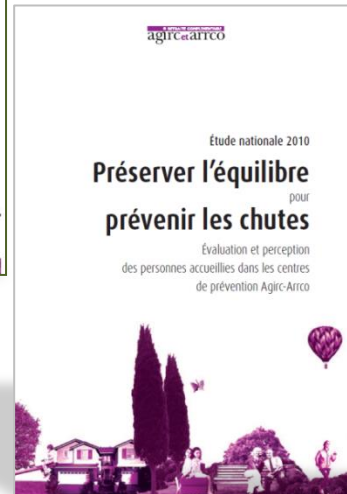
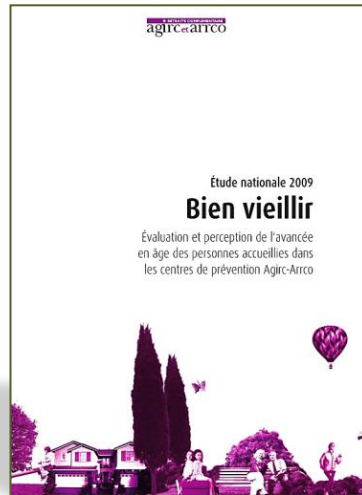


# Des spécificités : le parcours de prévention

- **Repérage** des situations à risque ou des facteurs de risques **au cours du bilan individuel**
  - Aspects psychosociaux
  - Vulnérabilité
  - Fragilité
  
- **Incitation à...**
  - reprendre une activité physique
  - renforcer le lien social, .... **au cours d'ateliers collectifs**
  
- **45%** des participants déclarent modifier leur comportement
  - Nutrition
  - Activités physiques
  
- **Accompagnement** des aidants et des aidés
- **Etudes et publications : la collection BIEN VIEILLIR**

# LA COLLECTION BIEN VIEILLIR

---



# Choix du questionnaire PASE

- **PASE\*** : questionnaire qui permet d'évaluer l'intensité et la durée de l'activité physique des 7 derniers jours
- Prend en compte toutes les activités de la vie quotidienne (ménage, jardinage, bricolage, sport, ...) et l'activité professionnelle rémunérée ou bénévole
- Score fonction du sexe et de l'âge
- Pas de seuil officiel de sédentarité → choix d'un score à 120 isolant la moitié de l'effectif la plus sédentaire (pré étude)

\* Washburn RA, McAuley E, Katula J, Mihalko SL, Boileau RA. The physical activity scale for the elderly (PASE): evidence for validity. *J Clin Epidemiol.* 1999 Jul;52(7):643-51.

# Objectifs

- **décrire la distribution du score PASE** chez les bénéficiaires d'un bilan de prévention dans un des CPBVAA, entre le 28/05/14 et le 07/11/14, âgés de 65 ans et plus, et **identifier les facteurs associés à l'activité physique déclarée** dans cette population
- amener une population sédentaire à pratiquer plus d'activité physique par la participation à des ateliers "Activité Physique" et **évaluer** l'impact à court-terme de ces ateliers sur la **pratique générale des activités physiques** (échelle PASE), mais aussi sur d'autres aspects tels que le **sommeil**, le **stress**, l'**anxiété** et/ou la **dépression**, la **douleur**, l'**équilibre**, la **force musculaire**, etc...

# Méthodologie

- **Tous les centres démarrent à la même date (effet saison du Pase)**
- **PASE ajouté à l'auto-questionnaire → calcul automatique du score**
- **Inclusion : toutes les personnes > 65 ans avec score  $\leq 120$  se voient proposer de rentrer dans l'étude**
- **Exclusion : Cardiopathie ischémique non stabilisée, Insuffisance cardiaque sévère, HTA non stabilisée, Incapacité physique ou cérébrale à suivre le programme**
- **Randomisation en deux groupes (Atelier ou Témoin) sur la base du jour de naissance**

# Déroulé de l'action

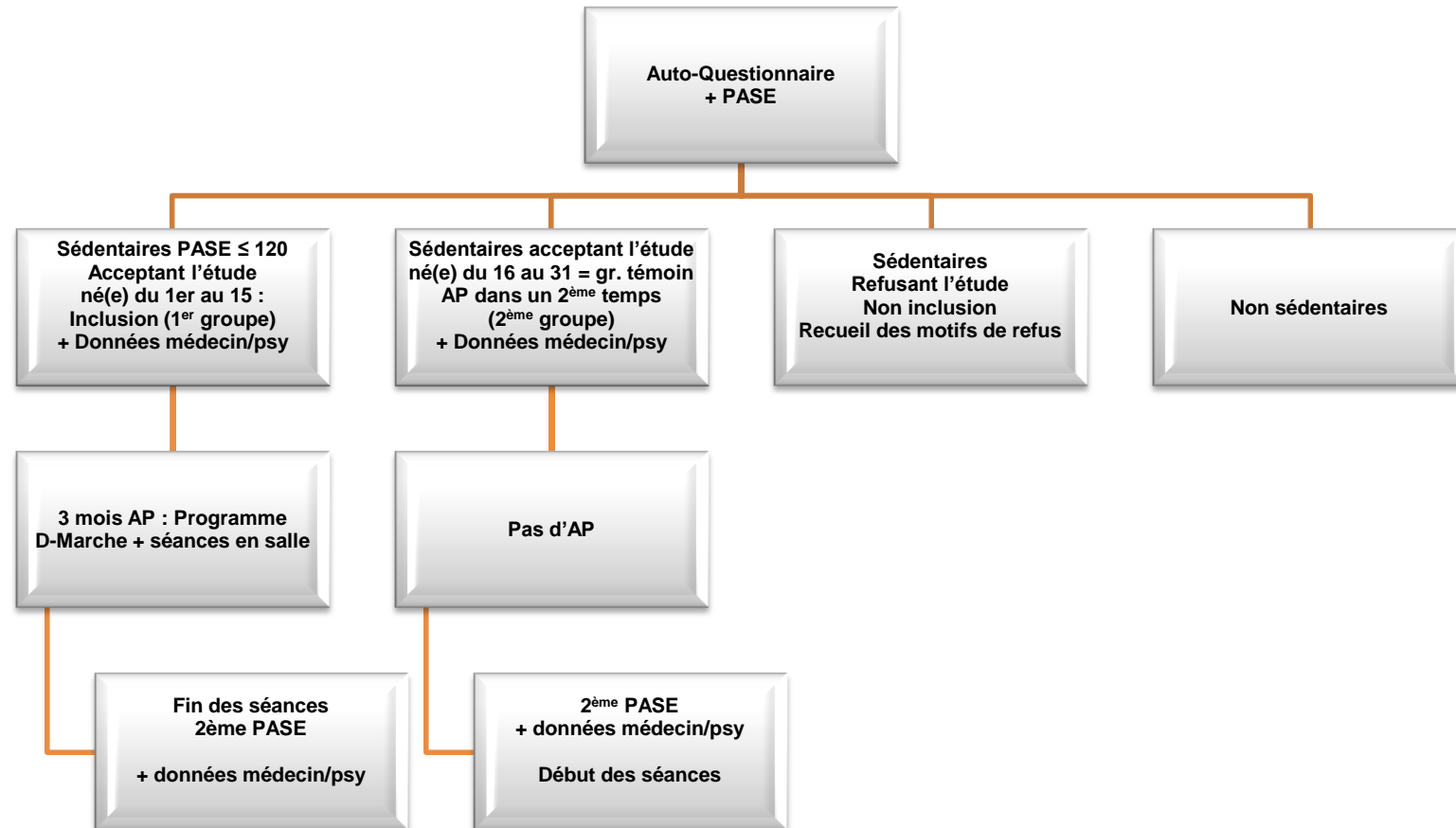
- **Sédentaires inclus bénéficient d'un atelier gratuit de 10 séances d'activité physique au centre** (programme spécifiquement conçu pour un public sédentaire / J.Bigot) **et sont invités à pratiquer la marche** (remise d'un podomètre - programme D-marche)
- **1<sup>er</sup> groupe débute l'atelier au Temps T0, le 2<sup>ème</sup> groupe ne pratique aucune activité physique et débutera son atelier à T1 lorsque le 1<sup>er</sup> groupe aura terminé**



# Evaluation clinique initiale

- **Questionnaires :**
  - HAD (anxiété/dépression)
  - Spiegel (sommeil)
  - PSS 10 (stress)
- **Données cliniques :**
  - Force musculaire (Hand grip)
  - Station unipodale
  - Echelle de douleur
  - Biométrie (TA, poids, taille, périmètre abdominal,...)

# Schéma d'étude



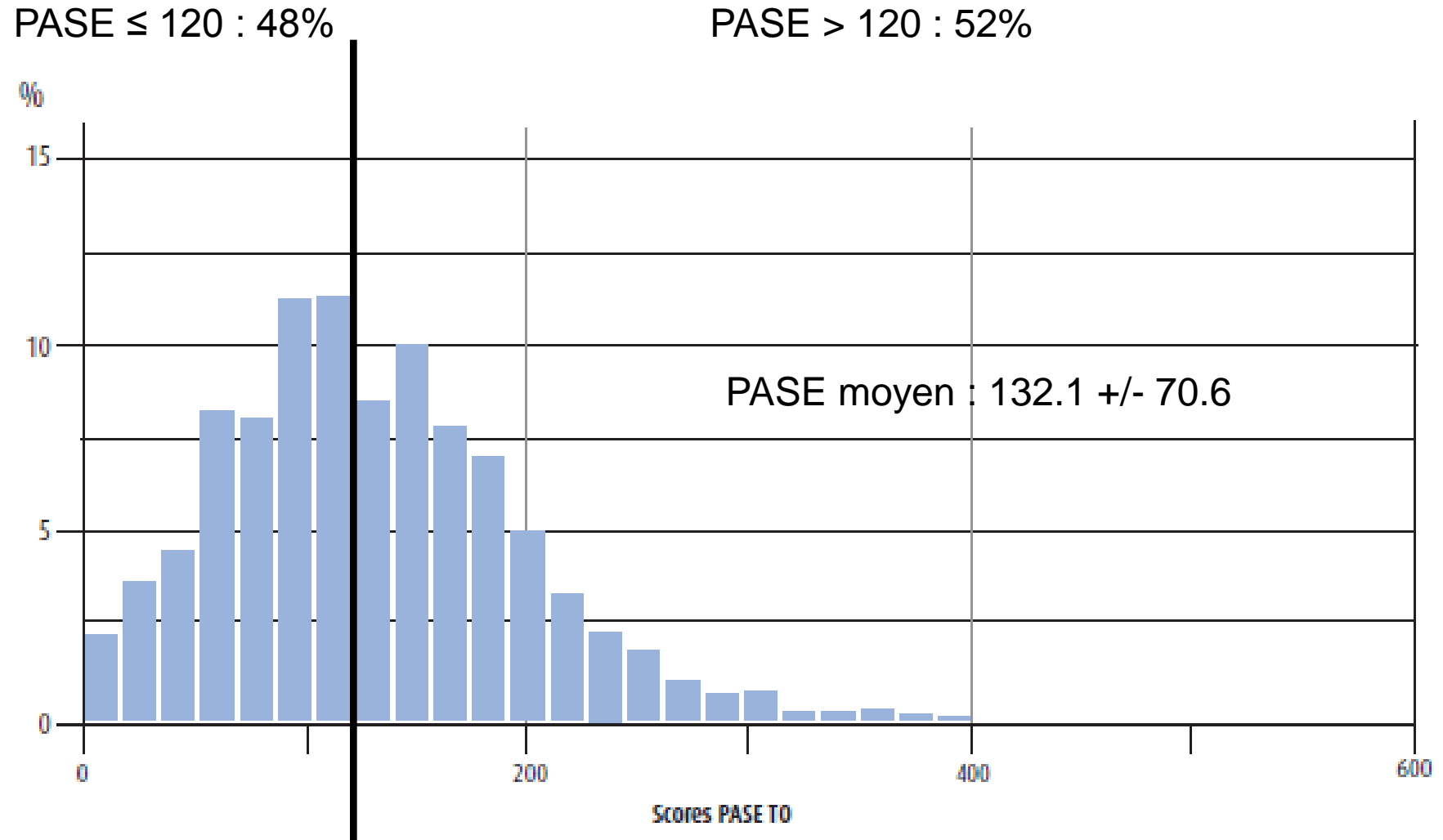
# **Caractéristiques de la population au cours de la visite initiale**

## Score PASE à la visite initiale

### Description de la population

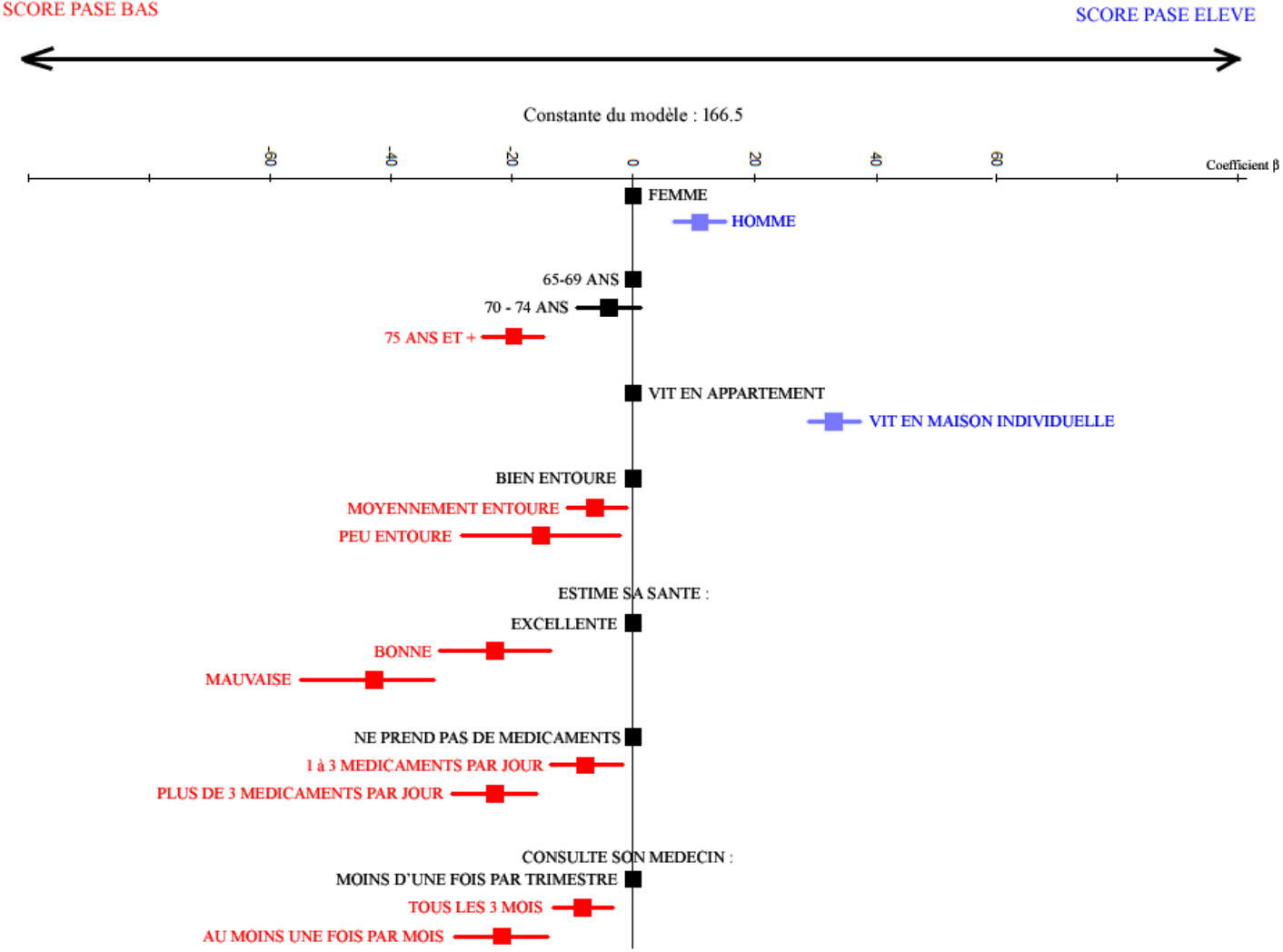
- **n=3586 personnes**
  - âgées de 65 ans et +
  - bilan entre mai et novembre 2014
- **Hommes : 57%**
- **Âge moyen : 73 ans +/- 6**
- **57% en couple**
- **75% jugent leurs revenus suffisants**
- **40% consultent leur médecin au moins tous les 3 mois**
- **86% estiment être en bonne santé**

# Score PASE à la visite initiale



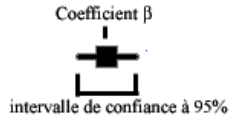
# Facteurs associés au score PASE T0

## Régression linéaire multiple



\*

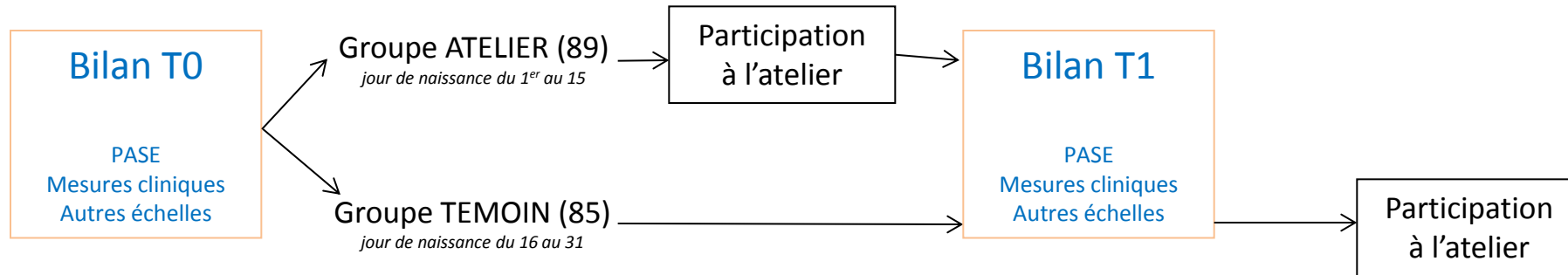
\* entretien des relations régulières :  
 - avec famille et amis (bien entouré)  
 - avec de la famille ou avec des amis (moyennement entouré)  
 - ni l'un ni l'autre (peu entouré)



**Impacts à court-terme d'un  
atelier « activité physique »  
spécifiquement conçu pour un  
public sédentaire « âgé »**

# Rappel du schéma d'étude

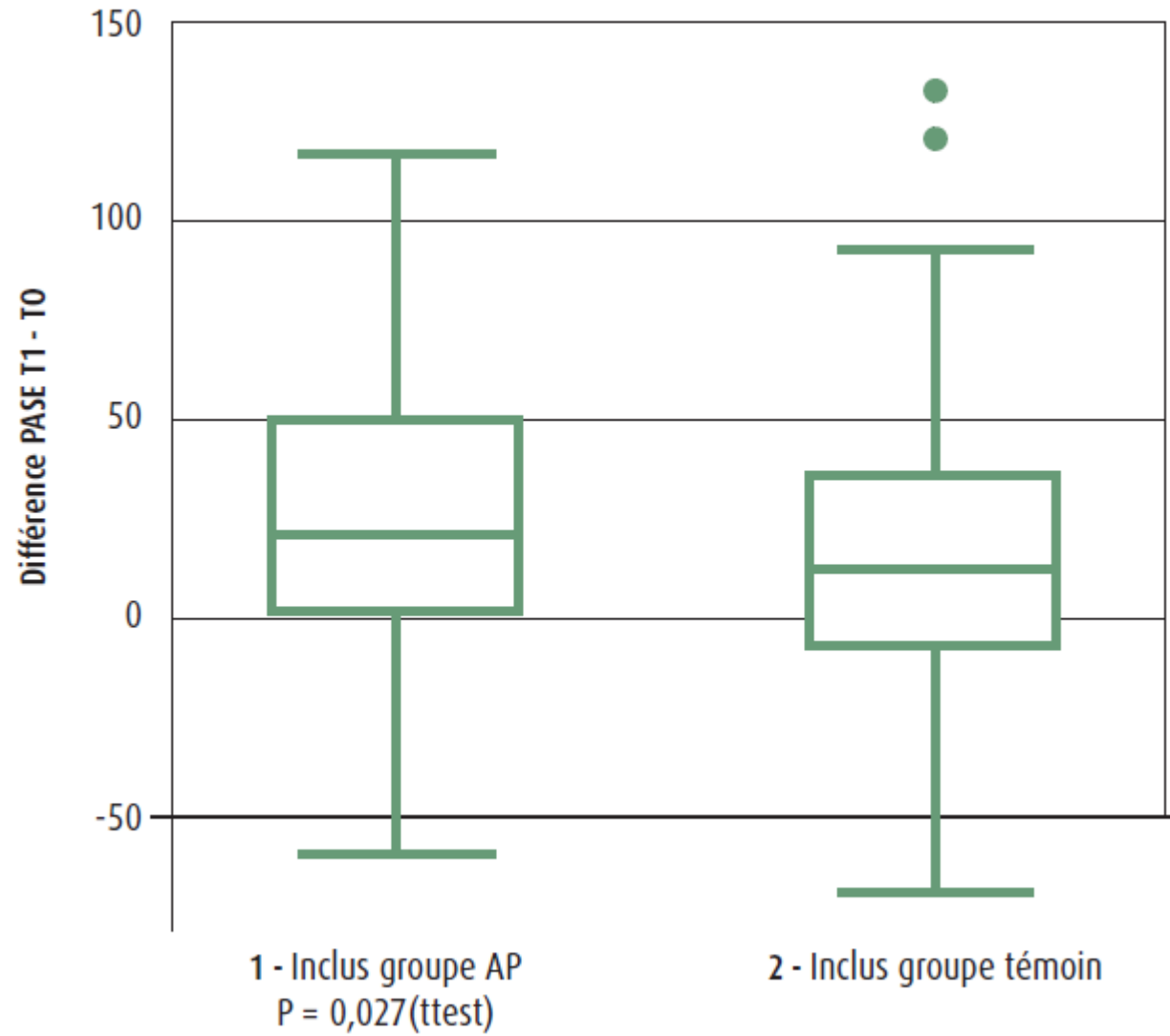
- **PASE T0 ≤ 120**
  - proposition de participation à l'atelier et à l'étude
  - **174 patients :**



- **Evolution du score du PASE entre T0 et T1**
- **Comparaison des deux groupes pour l'évolution entre T0 et T1 des paramètres mesurés**



# Evolution du score PASE entre T0 et T1



## **Conclusion : cette étude aura permis**

**de faire un point sur l'activité physique déclarée par les bénéficiaires des bilans des centres**

- d'identifier les facteurs qui y sont associés
- **d'évaluer l'impact à court-terme de l'atelier**
  - pas d'effet à court-terme sur les mesures physiques, le sommeil, l'anxiété, la dépression...
  - amélioration de l'activité physique déclarée, en particulier de la pratique de la marche et de la pratique d'activité récréative modérée, suite à un atelier d'activité physique spécifique
- **De mettre en place un programme d'activité physique spécialement adapté aux personnes sédentaires, identique dans l'ensemble des CPBVAA (« outil » à disposition des centres)**