



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Promotion de l'activité physique au quotidien chez les personnes âgées

Recueil d'informations pour la pratique



Crédit photo : © Promotion Santé Suisse/Tillessen

Claudia Kessler, Dr med., MPH, PHS Public Health Services
Sur mandat de Promotion Santé Suisse, 2 avril 2024

Sommaire

- Informations générales (pages 3-4)
- Chapitre 1: Recommandations de l'OFSPPO et de l'OMS (pages 5-16)
- Chapitre 2: Enseignements et bonnes pratiques pour la promotion de la santé des personnes âgées (pages 17-30)
- Chapitre 3: Mesures de l'efficacité d'interventions (pages 31-37)
- Coordonnées de contact Promotion Santé Suisse (page 38)

Les sources sont mentionnées à la fin de chaque chapitre.

Concept et groupe cible de ce document de travail

- 👉 Le présent document de travail compile l'essentiel des résultats d'analyse récoltés (*voir processus d'élaboration page suivante*). Il ne constitue pas une présentation en tant que tel, bien qu'en cas de besoin et sous indication des sources, les différentes diapositives peuvent être utilisées pour des présentations par les partenaires. Le cas échéant, il convient d'appliquer les règles de présentation courantes (*lisibilité, etc.*).
- 👉 Ce document s'adresse aux décideur-euse-s et aux responsables de projet des organisations partenaires. Les partenaires de mise en œuvre de Promotion Santé Suisse y trouveront des informations pratiques utiles pour l'élaboration d'offres scientifiquement fondées pour la promotion de l'activité physique chez les personnes âgées.
- 👉 Promotion Santé Suisse considère la promotion de l'activité physique au quotidien chez les personnes âgées comme une stratégie supplémentaire aux offres usuelles de promotion de l'activité physique chez les personnes âgées.
- 👉 En 2023, la promotion de l'activité physique au quotidien a ainsi été définie comme un axe central dans le cadre d'un cycle d'appel d'offres.

Processus d'élaboration

- 👉 Entre 2022 et 2023, Promotion Santé Suisse a mandaté une analyse et une recherche non systématiques de la littérature et de contenus Internet. L'objectif était de fournir à Promotion Santé Suisse et à ses organisations partenaires une base de données solide sur le thème «Activité physique au quotidien* et personnes âgées», afin d'en tirer des enseignements pour la pratique. Il s'agissait également d'identifier les exemples de bonnes pratiques à l'étranger pour servir d'inspiration à l'élaboration d'offres de promotion de l'activité physique au quotidien en Suisse.
- 👉 Au printemps 2023, les premiers résultats d'analyse ont été présentés aux parties prenantes intéressées dans le cadre de deux webinaires (DE/FR). Les participant-e-s ont exprimé un besoin d'informations supplémentaires. Des produits informatifs complémentaires ont été élaborés et mis à disposition pour répondre à cette demande.
- 👉 Enfin, Promotion Santé Suisse et l'OFSP ont identifié des ouvrages de référence actuels et pertinents pour la pratique, dont les contenus clés ont été ajoutés à ce document.

* Les termes «lifestyle physical activity» ou «physical activity in daily life» sont souvent utilisés dans la littérature anglophone.



1- Recommandations de l'OFSPPO et de l'OMS

état février 2024

Recommandations suisses en matière d'activité physique – Bases (2022)

OFSPPO et hepa.ch, en collaboration avec l'OFSP, Promotion Santé Suisse et le bpa

*«Une **activité physique régulière** bénéficie aussi aux **personnes âgées (à partir de 65 ans) ayant des besoins spécifiques, notamment des problèmes de santé chroniques** (p. ex. douleurs dorsales chroniques), **une mobilité réduite ou un handicap** (handicap sensoriel, physique, mental ou psychique). **Dans la mesure du possible**, les objectifs fixés dans les recommandations de base doivent être atteints. Il est conseillé de se faire **accompagner individuellement** par un ou une spécialiste et d'adapter la fréquence, la durée, l'intensité et le type d'activité physique en fonction de sa maladie, de son handicap et de sa situation personnelle. Il est possible d'impliquer des organisations spécialisées (ligues de la santé, Pro Senectute, Procap bouge, PluSport, Association suisse des paraplégiques, etc.) pour déterminer les adaptations nécessaires. Pour les personnes qui ne peuvent faire autrement que de rester assises longtemps en raison d'une mobilité réduite, il est préconisé de **modifier régulièrement la position assise** (p. ex. en étirant le torse et en levant les bras en l'air, en se penchant sur les côtés, en enroulant et déroulant le torse). Il convient de tirer parti de l'amplitude de mouvement des articulations pour varier la position.»*

Recommandations suisses en matière d'activité physique

– Bases (2022)

OFSPPO et hepa.ch, en collaboration avec l'OFSP, Promotion Santé Suisse et le bpa

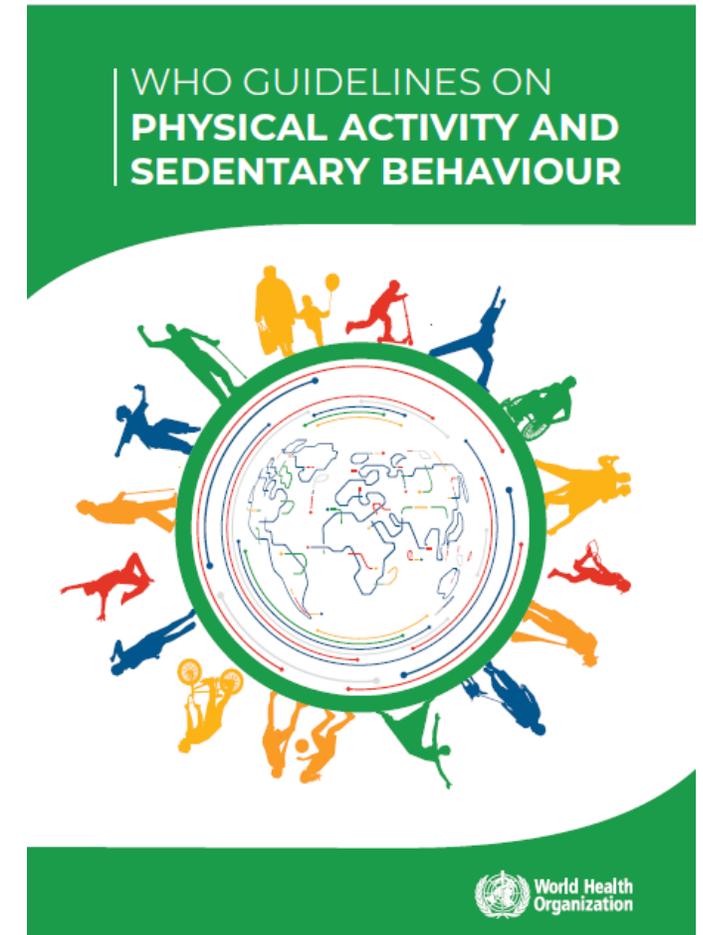
- **«Bon à savoir – Bouger, même peu, est toujours mieux que de rester inactif. Il n'est jamais trop tard pour faire le premier pas. Toute activité physique est bénéfique pour la santé des personnes âgées et leur permet de maintenir leur autonomie et leur qualité de vie, même si les objectifs fixés dans les recommandations ne sont pas atteints. *Il est conseillé aux personnes âgées d'être aussi actives que leurs capacités fonctionnelles le leur permettent et d'adapter l'effort à leur condition physique.*»**



Recommandations suisses en matière d'activité physique Bases

Recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS)

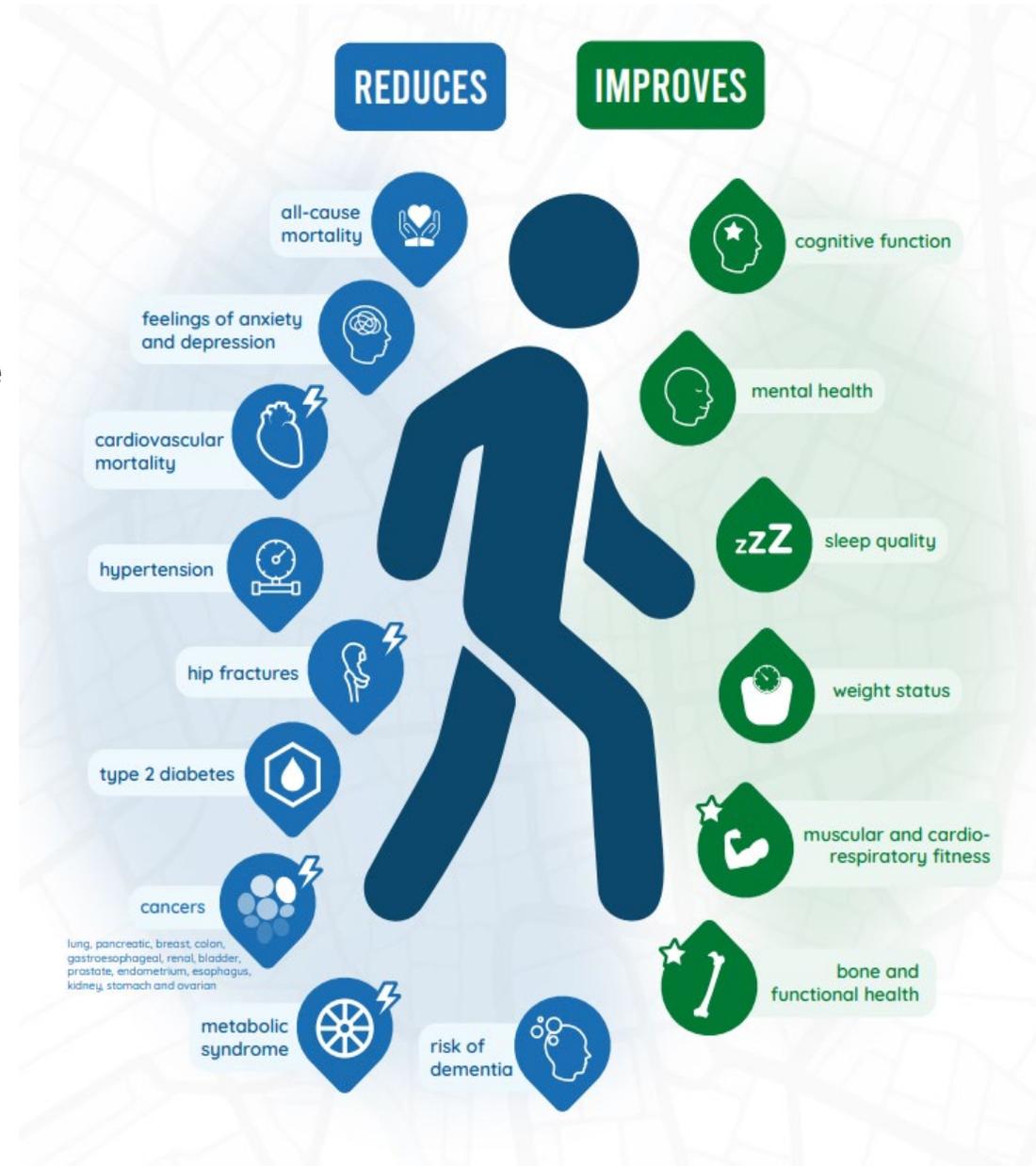
Synthèse et informations clés issues d'une sélection de documents



Se déplacer à pied et à vélo, c'est bon pour la santé

- **Réduit:** le taux de mortalité (général et dû aux maladies cardiovasculaires); l'anxiété et la dépression, l'hypertension artérielle, les fractures de la hanche, le diabète de type 2, le cancer, le syndrome métabolique/l'obésité et le risque de démence.
- **Améliore:** la santé psychique, la qualité du sommeil, le poids, la santé musculaire et cardiorespiratoire, la santé osseuse et fonctionnelle.
- *En plus des bénéfices pour le climat et le trafic.*

Source: OMS/EURO 2022, pp. 33 et 22



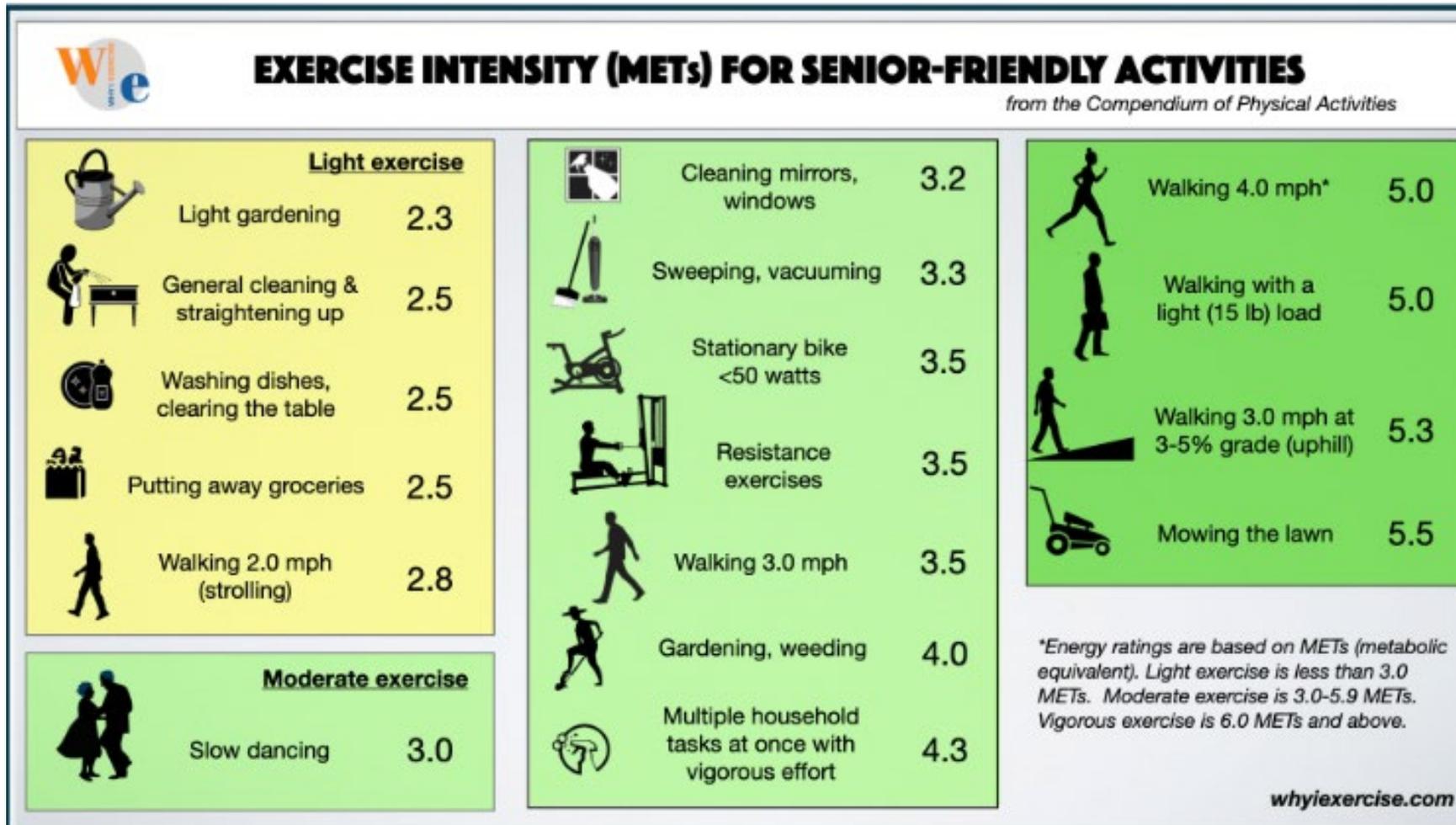
Se déplacer à pied et à vélo, c'est bon pour la santé

- Pour qu'elle soit bénéfique, une activité physique ne doit pas forcément être intense, contrairement au sport ou à d'autres formes d'activité. Une activité physique d'intensité modérée, telle que se déplacer à pied ou à vélo*, est suffisante pour obtenir un effet. La **marche** correspond à **4 MET**** et est ainsi moins intensive que le **vélo**, qui atteint **6,8 MET**. Le **vélo électrique** se situe entre les deux, avec environ **5 MET** (Castro et al., 2019). Le plus important est de pratiquer une activité plus ou moins régulièrement et sur une longue période. *Source: traduit de OMS/EURO 2022, p. 35*

* **En anglais:** *walking and cycling*

** **MET** = l'équivalent métabolique sert à comparer la dépense d'énergie engendrée par différentes activités physiques. Il s'agit, par définition, de la consommation d'oxygène au repos d'un homme de 40 ans, pesant 70 kg, et correspond à 3,5 ml d'oxygène par minute et par kilogramme de poids corporel ([DocCheckFlexicon](#), consulté le 8.3.24).

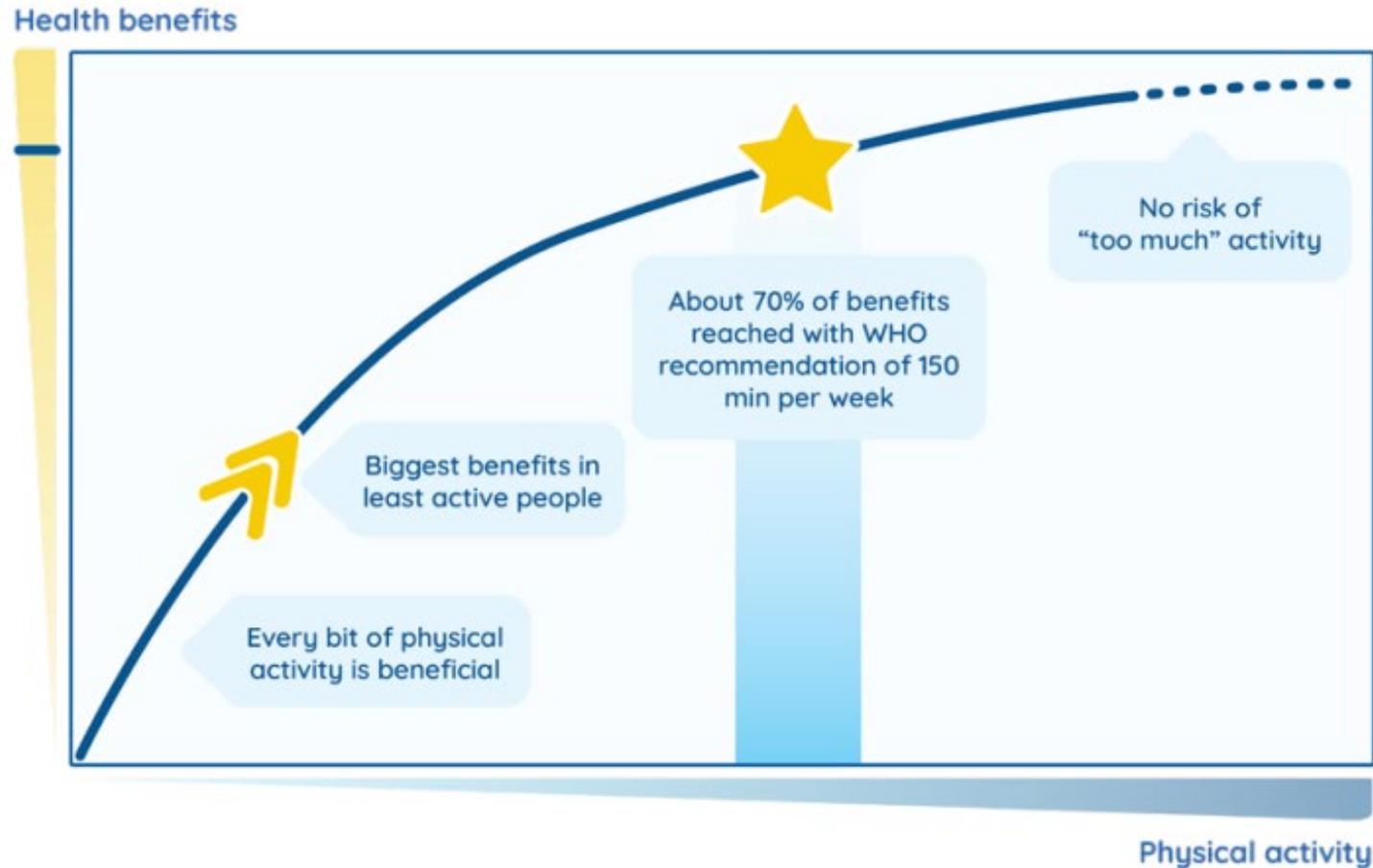
Quelle énergie pour quelle activité (MET)



Remarque: il ne s'agit pas d'une illustration de l'OMS. Dans sa publication OMS/EURO 2022, il est fait référence aux travaux de Castro et al., qui traitent des différences de MET entre la marche, le vélo et le vélo électrique.

Le graphique ci-contre provient d'un centre de fitness américain et donne un aperçu pour la pratique.

Le bénéfice pour la santé augmente avec la dose d'activité



Source: adapted from 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018.

- **Les bénéfices les plus élevés peuvent être atteints chez les personnes inactives.**
- Env. 70% des bénéfices (possibles) sont atteints avec les 150 minutes d'activité par semaine recommandées.
- Il n'y a pas de risque à faire «trop» d'activité.

→ **Il n'existe pas de seuil minimal à atteindre pour obtenir des bénéfices pour la santé!**

Source: OMS/EURO 2022, pp. 35 et 36, tel que cité dans le texte: 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee.

Résumé des recommandations de l'OMS, sur lesquelles se basent également les recommandations suisses (1)

Avec accent sur l'activité physique au quotidien des personnes âgées et des personnes souffrant de maladies chroniques

- **Chacune et chacun** peut **tirer profit** d'une augmentation de l'activité physique ou d'une réduction de la sédentarité. Cela s'applique également aux **personnes âgées souffrant de maladies ou de douleurs chroniques**. Ces recommandations sont valables pour toutes les personnes, **indépendamment** du sexe, de l'origine, de l'appartenance ethnique, du niveau de revenu ou des **capacités fonctionnelles**.
- **Chaque mouvement compte et plus on en fait, mieux c'est**. Même à faible dose, l'activité physique peut déjà apporter des bénéfices. Pour les personnes âgées, il est recommandé de commencer en douceur, puis d'augmenter progressivement le niveau d'activité physique.

Résumé des recommandations de l'OMS (2)

- **Chaque mouvement compte pour le bien-être.** Il existe de nombreuses façons de pratiquer une activité physique (p. ex. marcher, faire du vélo, de la gymnastique ou le ménage, travailler au jardin, danser, pratiquer un sport, etc.).
- Il n'est **jamais trop tard** pour commencer à pratiquer une activité physique. Dans le cadre d'un programme hebdomadaire, certaines activités, telles que les **activités à plusieurs composantes**, peuvent contribuer à **prévenir les chutes** chez les personnes âgées. La **sédentarité** est mauvaise pour la santé. Elle augmente le **risque d'obésité et diminue la condition physique, la santé cardiométabolique et la durée du sommeil**. Réduire la sédentarité ou la **remplacer par une activité physique d'une quelconque intensité est favorable à la santé.**

Recommandations pour les personnes âgées souffrant de maladies chroniques

- **Les personnes âgées devraient être aussi actives que leurs capacités fonctionnelles et leur condition physique le leur permettent.** Dans la plupart des cas, **un avis médical n'est pas nécessaire avant d'entreprendre une activité physique d'intensité faible à modérée.** Les bienfaits pour les **personnes âgées** (avec ou sans maladies chroniques) sont en général **plus élevés que les risques éventuels.**
- Pour les **personnes âgées souffrant de maladies chroniques**, il est cependant **recommandé** de solliciter l'avis d'un-e médecin ou d'un-e spécialiste du sport et du mouvement pour déterminer **la nature, l'intensité et la durée de l'activité physique** en fonction des besoins individuels, des capacités, des limitations fonctionnelles, de la prise de médicaments et du plan de traitement général.

Références (chapitre 1)

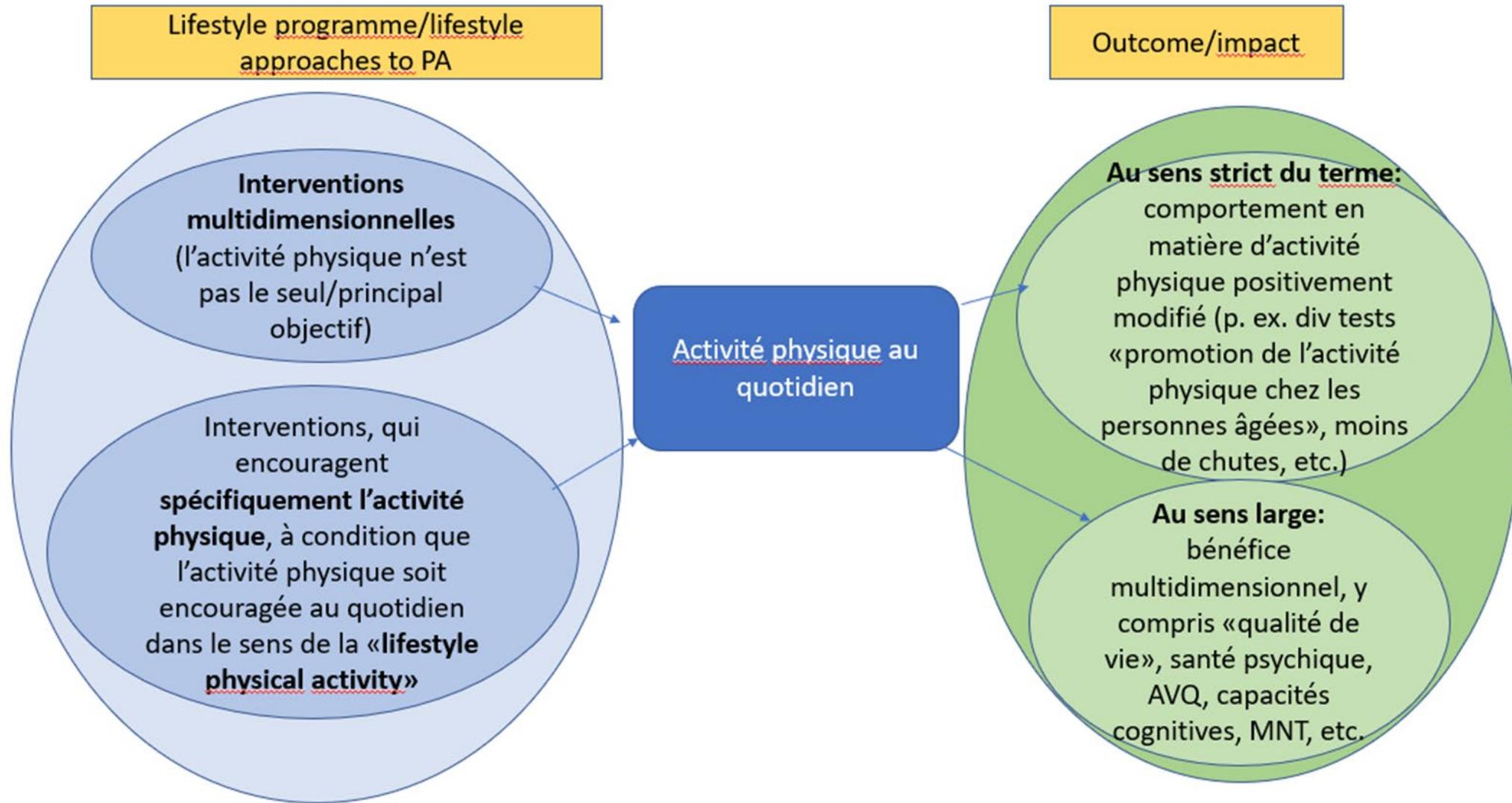
- Office fédéral du sport (OFSP), Office fédéral de la santé publique (OFSP), Promotion Santé Suisse, Bureau de prévention des accidents (bpa), Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch. **Recommandations suisses en matière d'activité physique. Bases.** Macolin: **OFSP 2022.** [Lien](#)
- **Walking and cycling: latest evidence to support policy-making and practice.** Copenhague: **Bureau régional de l'OMS pour l'Europe; 2022.** [Lien](#)
- **Promoting physical activity for older people: a toolkit for action.** Genève: **Organisation mondiale de la santé; 2023.** [Lien](#)
- **WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior.** Genève: **Organisation mondiale de la santé; 2020.** [Lien](#)



2 – Enseignements et bonnes pratiques pour la promotion de la santé des personnes âgées

État mars 2023

Framing-Cadrage: situation de départ



Définition

- Il n'existe pas de définition communément admise pour «Lifestyle physical activity» ou «activité physique au quotidien».
- Notre proposition de définition opérationnelle*:
 - **La promotion de l'activité physique au quotidien chez les personnes âgées comporte des interventions qui favorisent une activité régulière dans la vie de tous les jours. Cela concerne tous types d'activité physique de la vie quotidienne, par exemple durant les loisirs, les balades, les jeux actifs, le vélo, changement des habitudes, etc.**
 - L'activité physique au quotidien peut être d'intensité **faible, moyenne ou élevée**. Plus l'intensité est élevée, plus les bienfaits pour le corps et le cerveau sont nombreux.
 - L'activité physique peut être un **but en soi** ou survenir de manière **spontanée**, lorsque l'occasion se présente dans le cadre d'une autre activité.

* Basée sur Dunn et al., Lifestyle physical activity interventions; American Journal of Preventive Medicine 1998; 15 (4), pp. 398-412

Délimitation

Promotion Santé Suisse considère les offres suivantes comme ne faisant pas partie de la promotion de l'activité physique au quotidien:

- Fitness
- Sport
- Compétition
- Gymnastique pour personnes âgées classique
- Techniques de relaxation
- *Setting institutionnel des soins stationnaires de longue durée*

Lorsque l'objectif principal de l'offre est l'activité en tant que performance, sport ou fitness, celle-ci n'entre pas dans les offres de promotion de l'activité physique au quotidien.

Modalités de promotion de l'activité physique au quotidien chez les personnes âgées

- **Offres accompagnées:**

- En groupe ou en individuel
- Par des professionnel-le-s ou des non-professionnel-le-s (bénévoles ou pair-e-s)
- Standardisé (formalisé)
- **Setting:** salle de cours, à la maison, associations, etc.

- **Offres auto-administrées:**

- Instructions ou vidéos
- Comportant souvent une grande liberté de choix
- **Setting:** en ligne, à la maison, dans l'espace public

👍 Exemple de bonne pratique: offres de prévention des chutes du bpa, p. ex.

Bougez pour votre mobilité – Exercices au quotidien

Exemple de bonne pratique: ATP/Vieillir en équilibre

Allemagne

- Cours collectif pour promouvoir l'activité physique au quotidien chez les personnes âgées, avec des contenus faciles à appliquer dans la vie de tous les jours – p. ex. monter les escaliers, franchir des obstacles, parcourir un chemin, pratiquer des activités ludiques.
- La boîte à outils comporte de nombreuses ressources et vidéos.



Volle Packung Bewegung!



„Impulsgeber Bewegungsförderung“ - Schritt für Schritt zu mehr Bewegung in der Kommune

Courtes vidéos, p. ex. (disponibles en Allemand):

- «Sammelspiele» (Jeux de groupe)
- «Gruppe sortiert sich» (Le groupe se trie)



Critères déterminants pour le classement

d'une offre dans la catégorie des offres de promotion de l'activité physique au quotidien chez les personnes âgées

Transfert dans la vie quotidienne du plus grand nombre possible de personnes:

- Accent sur l'accompagnement et le coaching avec objectif de transfert dans la vie quotidienne.
- L'offre est adaptable aux possibilités et aux besoins individuels de la personne.
- L'offre présente un potentiel de multiplication et d'ancrage dans des organisations nationales ou cantonales ou des programmes de santé publique (facilement extensible).
- Accès aux groupes de personnes sédentaires au travers de multiplicateur-trice-s.

👍 Exemple de bonne pratique: offre belge (Opdenacker et al.)

Exemple de bonne pratique: Texercise Select

États-Unis



Guide pour les facilitateur-trice-s

Éléments clés de Select:

- **Participation/Empowerment:** 2x/semaine sur une durée de 10 semaines (activités physiques, alimentation équilibrée, participation, développement des relations sociales et des relations de soutien entre pair-e-s).
- **Animateur-trice-s formé-e-s:** dans l'idéal, 2 accompagnateur-trice-s formé-e-s par lieu; alternative: 1 animateur-trice formé-e et 1 bénévole non formé-e.
- **Auto-efficacité:** le programme vise à renforcer l'auto-efficacité des participant-e-s.

Courte vidéo «Action planning»

Principal groupe cible de la promotion de l'activité physique au quotidien chez les personnes âgées

- Personnes âgées qui vivent à domicile;
- Personnes âgées vulnérables et socialement défavorisées qui, pour différentes raisons, sont difficilement atteignables au travers des offres conventionnelles;
- Attention particulière portée à la population sédentaire → attention à ne pas utiliser de termes péjoratifs!
- Personnes confrontées à des limitations corporelles de plus en plus importantes (niveau de fragilité faible à moyen).
- Personnes du quatrième âge.

👍 Exemple de bonne pratique: **LiFE** (les meilleurs résultats sont atteints chez les personnes dont la mobilité est la plus limitée; programme difficilement transposable en tant que tel – complexe et coûteux en ressources).

Preuves de l'efficacité pour le groupe cible (1): santé cérébrale

- «Les résultats de notre étude montrent que de petits changements de comportement, comme marcher 15 minutes par jour ou prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, suffisent à produire des effets positifs sur le cerveau et probablement à prévenir l'atrophie cérébrale due au vieillissement ainsi que l'apparition de maladies neurodégénératives... La différence de masse cérébrale entre les participant-e-s sédentaires et les participant-e-s peu actifs-ve-s était la plus impressionnante que notre équipe de recherche ait pu observer. Cet effet était le plus marquant dans le groupe des 70+.»

(Source: Rheinland Studie, 2022)

Preuves de l'efficacité (2): faible intensité et sommeil

- Dans une revue systématique, Tse et al. (2015) ont pu démontrer que des exercices à faible intensité généraient un effet positif sur le corps et les cognitions dans la population à risque étudiée (p. ex. personnes âgées présentant une fragilité physique, victimes de chutes, résident-e-s d'EMS). Ces exercices améliorent l'adhésion au programme, diminuent le risque de blessure et ont un effet durable à long terme.
- Davenne (2015) met en évidence l'effet bénéfique d'une activité physique régulière sur la qualité du sommeil des personnes âgées, ce qui représente une alternative économique et sûre à la prescription de médicaments. L'activité physique a un effet sur l'horloge interne biologique et influence les paramètres homéostatiques de la régulation du sommeil.

Conclusions

- La recherche montre que les offres de promotion de l'activité physique au quotidien sont souvent plus économiques que les offres collectives usuelles.
- De nombreux résultats scientifiques étayent l'efficacité de la promotion de l'activité physique au quotidien chez les personnes âgées. Ci-après quelques avantages:
 - Accessibilité à bas seuil
 - Rapport coût-efficacité
 - Adaptabilité à la capacité fonctionnelle, aux besoins et aux préférences
 - Meilleure adhésion, changement comportemental durable
 - Bienfaits pour la santé et faibles risques, maintien de l'autonomie des personnes âgées

Messages principaux à retenir

Chaque mouvement compte!

Les offres de promotion de l'activité physique au quotidien chez les personnes âgées selon les critères définis:

- sont efficaces et souvent moins coûteuses dans leur mise en œuvre.
- sont complémentaires à l'offre existante et atteignent en particulier les groupes cibles vulnérables.
- doivent être promues au travers d'autres argumentaires (p. ex. santé cérébrale, rencontres et participation sociale, qualité du sommeil accrue, bien-être,...).

→ Un petit changement comportemental durable, chez un grand nombre de personnes âgées sédentaires, génère un impact de santé publique considérable!

Références et ressources (chapitre 2)

- **Älter werden in Balance**, brochure (BzGA), avec des vidéos d'exercices; images
- **Impulsgeber Bewegungsförderung** avec 34 supports d'information pertinents pour les professionnel-le-s, une base de données et des sources (BzGA).
- Offres du bpa pour la prévention des chutes, p. ex. **Bougez pour votre mobilité – Exercices au quotidien** (flyer).
- **Texercise Select** (Ory et al. 2018); Facilitator Manual; courte vidéo «action planning».
- **Programme belge de Lifestyle PA** (Opdenacker et al., 2008); Intégration dans des associations de femmes.
- **Rheinland Studie** «Leichte körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf das Gehirn aus»; Étude de départ.
- **LiFE** (Schwenk et al. 2019); (Pahor et al. 2020).
- Tse, A. Wong, T & Lee, P. **Effect of Low-intensity exercise on physical and cognitive health in older adults: a Systematic Review**; Sports Medicine - Open volume 1, Article number: 37 (2015). Lien
- Davenne, D. **Mise au point: Activité physique et sommeil chez les seniors**, Médecine du Sommeil, volume 12, série 4, décembre 2015, pp. 181-189. Lien



3 – Mesure de l'efficacité d'interventions de promotion de l'activité physique au quotidien chez les personnes âgées

Offres diversifiées – grand nombre de mesures

- Les mesures doivent être adaptées à l'offre et aux groupes cibles.
- Les offres multidimensionnelles nécessitent des mesures qui vont au-delà des indicateurs d'activité physique usuels.
- Les mesures doivent pouvoir capturer des effets relativement discrets.
- Il n'existe pas de set de mesures universel. Les effets directement liés à l'activité physique sont souvent moindres que dans les offres de promotion de l'activité physique classiques.
- Les offres doivent comporter des éléments d'activité physique suffisamment importants pour pouvoir mesurer des effets d'activité physique.

Mesures au niveau de l'outcome: activité physique et chutes

Les mesures présentées sont issues de l'analyse de la littérature ; en fonction de l'offre évaluée, d'autres mesures peuvent être envisageables, telles que l'impact sur le comportement alimentaire, l'état psychique, la santé cardiovasculaire, la participation sociale, etc.

Outcome/résultats	Mesures de l'activité physique et des chutes (sélection)
Activité physique/mouvement	<ul style="list-style-type: none">• Nombre d'heures par jour de comportement sédentaire (p. ex. position assise)• Nombre d'heures par jour d'activité physique à haute, moyenne, faible intensité• Nombre de pas (metabolic equivalent hours and step counts, compteur de pas)• Force musculaire des membres inférieurs (lower limb muscle strength)• Endurance• Rapidité de marche et vitesse maximale• Performance Oriented Mobility Assessment (POMA; Tinetti, 1986) – voir chutes• Force de préhension avec dynamomètre, effort subscale• Auto-évaluation de l'activité physique par semaine au travers du «Flemish Physical Activity Computerized Questionnaire», version pour personnes âgées, incluant: loisirs, mobilité active, activités de ménage et de jardinage, mouvements totaux• Intégration de l'activité physique à la routine quotidienne• Index d'activité physique relatif• Auto-évaluation des changements dans la fonction corporelle, comme se déplacer, se lever d'une chaise, monter dans une voiture (ou autre moyen de transport) et en descendre, se tenir en équilibre, se déplacer dans la maison, saisir un objet dans une armoire, faire le ménage, flexibilité des mains, force dans les jambes• Comportement auto-rapporté en matière d'activité physique sur une semaine (durée et intensité: suffisantes pour transpirer et être essoufflé-e): marche, vélo, activité physique au travail, activité physique liée au ménage/jardin, participation à des activités sportives• Mesures neuromotrices

Activité physique et chutes (2)

Outcome	Mesures (sélection)
Prévention des chutes/équilibre	<ul style="list-style-type: none">• Équilibre: position en tandem et semi-tandem (semi-/tandem balance)• Performance Oriented Mobility Assessment (POMA; Tinetti, 1986)<ul style="list-style-type: none">○ Passer de la position debout à assise, 5x○ Faire un tour complet sur soi-même○ Déviations de la ligne de marche○ Flexion du haut du corps (trunk sway)○ Se tenir sur une jambe○ Rapidité de marche• Coordination des mouvements des deux parties du corps avec le Pegs-over test• Short Physical Performance Battery (<u>SPPB</u>) avec 3 sous-tests: équilibre, parcours de 4 mètres, se lever 5x d'une chaise• Timed and Go (TUG)

Activité physique et chutes (3)

Outcome	Mesures (sélection)
Auto-efficacité concernant l'activité physique/chutes	<ul style="list-style-type: none">• Fixer des objectifs• Intention d'action• Planifier comment, quand, où• Initier un mouvement et le répéter• Création de nouvelles habitudes, maîtrise• Se déplacer en toute sécurité à la maison• Capacité d'adaptation situationnelle et contextuelle• Se déplacer en toute sécurité dans le quartier• Connaître des lieux extérieurs à proximité (outdoor) qui permettent l'activité physique• Connaître des lieux intérieurs à proximité (indoor) qui permettent l'activité physique• Test de Tinetti d'évaluation du risque de chute• Auto-monitoring• 400 mètres auto-efficacité• Gestion des obstacles et résolution des problèmes• Auto-efficacité générale• Physical Activity Identity Scale, adaptée aux personnes âgées (Anderson and Cychosz, Strachan and colleagues) – lien entre intention et comportement• Self-Report Behavioral Automaticity Index (SRBAI) mesure d'auto-évaluation (i) changement de comportement en matière d'activité physique, (ii) interruption du comportement sédentaire, (iii) exercices de force et d'équilibre. Identification au mouvement; force de l'habitude; satisfaction avec le propre comportement en matière d'activité physique

Outcomes/résultats multidimensionnels

Outcome	Mesures (sélection)
Niveau de fonctionnalité et d'autonomie	<ul style="list-style-type: none">• ADL/IADL (activities of daily living, instrumental activities of daily living)• Satisfaction avec la fonctionnalité corporelle
Santé cognitive	<ul style="list-style-type: none">• Fonctions cognitives, voir études mentionnées pour plus de détails• Paramètres du cerveau mesurés à l'aide de méthodes d'imagerie – réservé à la recherche scientifique
Santé psychique	<ul style="list-style-type: none">• Symptômes dépressifs
Autre	<ul style="list-style-type: none">• Niveau de douleur général• Sommeil: impact sur l'horloge biologique interne (facteur C) et impact homéostatique sur le sommeil (facteur S)• Poids corporel, indice de masse corporelle• Promotion des compétences en santé (health education) et gestion de la maladie (disease education)• Consommation maximale d'oxygène• Autres tests divers: voir tableau dans le <u>déroulé de l'examen</u>, p. ex. pression artérielle, différents tests en laboratoire, limitations sensorielles vue et ouïe, etc.
Soutien social pour l'activité physique	<ul style="list-style-type: none">• Pour la planification d'objectifs d'activité physique• Pour la poursuite des objectifs d'activité physique• Pour la réduction des obstacles à l'activité physique• Pour la mise en œuvre de l'activité physique• Rôle de modèle

Outils pour l'auto-évaluation et la mesure de l'impact

- Plateforme d'aide à l'auto-évaluation de Promotion Santé Suisse: <https://www.good-practice.ch/fr/welcome>
- **Instruments de recueil de données sur l'activité physique, document de travail 62;** Promotion Santé Suisse 2022: <https://promotionsante.ch/node/8350>
- **Leitfaden zur Selbstevaluation; Älter werden in Balance (BZgA):** <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung/leitfaden-evaluation/>
- **De plus amples détails ainsi que les sources concernant les mesures mentionnées dans les tableaux** sont contenus dans un document de travail interne – disponible sur demande auprès de Florian Koch (*coordonnées de contact à la diapositive suivante*)



Votre personne de contact pour ce thème:
Florian Koch, Promotion Santé Suisse
Florian.Koch@promotionsante.ch