

Rapport  
de recherche  
PROGRAMME ACTIONS CONCERTÉES

**Reprendre confiance et mieux participer dans sa communauté :  
évaluation multi-sites du programme Vivre en Équilibre**

**Chercheuse principale**

Johanne Filiatrault, Université de Montréal

**Cochercheurs**

Johanne Desrosiers, Université de Sherbrooke  
Lise Gauvin, Université de Montréal  
Sophie Laforest, Université de Montréal  
Mélanie Levasseur, Université de Sherbrooke  
Paula Negron Poblete, Université de Montréal  
Lucie Richard, Université de Montréal  
Manon Parisien, Université de Montréal

**Établissement gestionnaire de la subvention**

CIUSSS du CSMTL

**Numéro du projet de recherche**

2015-VP-181433

**Titre de l'Action concertée**

Vieillesse de la population au Québec et ses enjeux socioéconomiques et de santé

**Partenaires de l'Action concertée**

Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire  
Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale  
Ministère de la Famille  
Ministère de la Santé et des Services sociaux  
Ministère des Transports du Québec  
Curateur public du Québec  
Office des personnes handicapées du Québec  
Société d'habitation du Québec  
Fonds de recherche du Québec - Santé (FRQS)  
Fonds de recherche du Québec – Nature et technologies (FRQNT)  
Fonds de recherche du Québec - Société et culture (FRQSC)  
avec la collaboration de  
Institut de la statistique du Québec

## RÉSUMÉ

### **Reprendre confiance et mieux participer dans sa communauté : Évaluation multi-sites du programme Vivre en Équilibre (2015-VP-181433)**

#### **1. Principales questions de recherche**

Les chutes constituent un enjeu prioritaire de santé publique de par leur incidence, leurs conséquences sur l'autonomie et la qualité de vie des aînés et les coûts qu'elles entraînent en termes de soins de santé. Qu'elles soient ou non accompagnées de blessures, les chutes entraînent souvent des conséquences psychologiques qui peuvent être tout aussi néfastes pour les aînés. La peur de tomber peut s'installer insidieusement et mener à une restriction induite des activités. En plus de causer une diminution de la participation sociale et de la qualité de vie de la personne âgée, cette restriction excessive peut avoir pour effet d'augmenter ses risques de chutes. Or, on constate que peu de programmes de prévention des chutes intègrent la peur de tomber à leurs cibles d'intervention. De plus, les aînés qui utilisent des aides à la mobilité ne rencontrent pas toujours le niveau de capacité physique requis pour pouvoir participer aux programmes de prévention des chutes disponibles (ex. : Programme PIED, Tai Chi). Notre équipe de recherche a développé un nouveau programme ciblant la peur de tomber et ses conséquences sur la participation sociale des aînés : *Vivre en Équilibre (VEE)*. Ce programme communautaire de 8 semaines offert en groupe vise à développer la confiance des aînés en leur capacité à prévenir les chutes, tout en leur permettant de rester actifs. Il leur fournit une gamme de moyens concrets pour réduire leurs risques de chutes. *VEE* s'adresse à des aînés préoccupés par les chutes et qui se déplacent avec ou sans aide à la mobilité. Inspiré d'une intervention américaine (*A Matter of Balance*) ayant fait ses preuves, le programme *VEE* a pour particularité d'avoir été conçu pour que l'animation du programme puisse être confiée à des aînés ayant reçu une

formation à cette fin. Il s'inscrit ainsi dans la volonté de reconnaître la contribution sociale des aînés.

Cette étude avait pour but d'évaluer l'efficacité du programme *VEE* lorsqu'il est offert par des pairs. Les objectifs spécifiques de l'étude étaient: 1) d'examiner les effets du programme *VEE* sur divers facteurs psychologiques associés aux chutes, sur le niveau d'activité et de participation sociale, la mobilité communautaire et la qualité de vie des aînés et ce, immédiatement après le programme, de même que 5 mois plus tard; 2) d'explorer les effets du programme sur les chutes; 3) d'identifier si des facteurs individuels, organisationnels et environnementaux influencent les effets du programme; et 4) d'identifier les conditions optimales d'implantation du programme.

## **2. Principaux résultats et principales pistes de solution**

L'équipe de recherche a opté pour réaliser l'étude dans des conditions naturelles d'implantation (étude pragmatique), plutôt que dans des conditions contrôlées en laboratoire, afin de permettre une transférabilité optimale des résultats dans les milieux de pratique. Au total, 135 aînés préoccupés par les chutes ont été recrutés dans une douzaine de résidences pour aînés par l'entremise d'un répondant (le plus souvent un récréologue ou une infirmière). De ceux-ci, 74 ont participé aux groupes *VEE* animés par un aîné ayant reçu une formation à cette fin. Les 61 autres aînés ont, pour leur part, reçu une brochure sur la prévention des chutes.

L'étude a permis de mettre en évidence plusieurs effets positifs du programme *VEE* chez les aînés. En effet, immédiatement après la fin du programme, nos analyses ont montré des bienfaits du programme *VEE* sur les connaissances globales liées à la prévention des chutes, sur le contrôle perçu sur les chutes et la capacité perçue à les prévenir, sur la fréquence de participation à des activités physiques, de même que sur la

restriction d'activités. On observe également un effet favorable (mais non statistiquement significatif) du programme sur la réduction de la peur de tomber. L'analyse des données colligées 5 mois après la fin du programme montre le maintien des bienfaits de *VEE* en ce qui a trait aux connaissances liées à la prévention des chutes, au contrôle perçu sur les chutes, à la capacité perçue à prévenir les chutes et à la peur de tomber, ainsi qu'un effet positif sur le niveau de participation sociale des aînés. Les analyses n'ont pas révélé d'autres effets significatifs du programme, notamment sur l'incidence des chutes. Il faut toutefois souligner que la courte durée de l'étude et la taille de l'échantillon limitent la possibilité de détecter des effets à ce niveau.

Par ailleurs, les résultats de l'étude montrent que le programme a été implanté avec succès dans les résidences pour aînés. En effet, les animateurs (pairs) ont rapporté avoir offert l'ensemble des activités prévues par le programme. De plus, dans la plupart des cas, le programme a été offert de façon fidèle aux principes d'animation (ex. : accent sur le partage d'expériences entre les aînés, renforcement positif). La réponse des participants au programme a été positive, tel qu'en témoigne leur niveau élevé de satisfaction à la fin du programme et leur assiduité élevée (taux de 91%). Les animateurs et les répondants des résidences ont également souligné leur appréciation du programme. Les animateurs ont notamment apprécié la nature interactive des activités favorisant les échanges entre les participants, la manière dont le matériel était organisé, ainsi que le guide d'animation (programme clé en main). Ils ont également mentionné avoir acquis des connaissances sur la prévention des chutes, amélioré leurs compétences d'animateurs et développé des relations positives avec les participants. Certains d'entre eux ont dit avoir éprouvé une grande satisfaction liée au fait de se sentir utile et d'aider son prochain. Bien que le programme exige beaucoup de temps de préparation, les animateurs et les répondants ont jugé le programme pertinent pour la clientèle ciblée et ont l'intention de maintenir leur

participation et de soutenir l'implantation du programme dans le futur. L'analyse des données a également permis d'identifier certains facteurs propres aux animateurs favorables à l'implantation optimale du programme. Ainsi, l'expérience d'animation antérieure, la capacité à bien communiquer le contenu du programme, les qualités de leadership et les compétences interpersonnelles des animateurs ont été identifiés comme des facteurs importants pour promouvoir l'intérêt et la participation des aînés aux activités du programme. L'étude a également permis de relever d'autres facteurs favorables à une implantation optimale de *VEE*, propres au contexte et au programme lui-même.

#### **4. Contexte et historique du projet en lien avec l'appel de propositions et les besoins exprimés par les partenaires**

Cette étude s'inscrivait parfaitement dans l'appel de propositions initial lancé par le FRQSC et les besoins exprimés par ses partenaires d'identifier des pratiques novatrices favorisant le maintien de l'autonomie et la participation sociale des aînés. En effet, la présente étude contribue à l'avancée des connaissances concernant une stratégie efficace pour outiller les aînés pour prévenir les chutes et demeurer actifs. Se voulant complémentaire aux autres programmes de prévention des chutes offerts aux aînés, *VEE* est novateur à plusieurs égards. D'une part, ce programme prend en compte un facteur souvent négligé dans les programmes de prévention des chutes, soit la peur de tomber et ses conséquences sur les activités et la participation sociale des aînés. D'autre part, il permet à des aînés qui utilisent des aides à la mobilité de bénéficier eux aussi de stratégies de prévention des chutes. Enfin, de par l'approche préconisée pour l'animation (par les pairs), le programme à l'étude s'inscrit dans un mouvement d'autonomisation (*empowerment*) des aînés. Ainsi, en plus de favoriser la dissémination plus large d'interventions préventives dans la communauté, cette approche répond aux besoins des aînés de s'engager dans leur communauté.