

ACTIONS CONCERTÉES

Projet MABIDA : MArcher pour se déplacer, Bienfaits et Défis pour nos Aînés

Chercheur.e principal.e

Marie-Soleil Cloutier, Institut National de la Recherche Scientifique

Cochercheur.e.s

Martin Lavallière, Université du Québec à Chicoutimi
Mylène Aubertin-Leheudre, Université du Québec à Montréal
François Routhier, Université Laval

Collaboratrices ou collaborateurs

Louise Rivard, FADOQ-Saguenay
Marie-Soleil Gagné, ATV-Québec
Kim Lestage, CIUSSS Montérégie
Chloé Lavigne, GPS-Laval

Établissement gestionnaire de la subvention

Institut National de la Recherche Scientifique

Numéro du projet de recherche

2022-0QBA-314756

Titre de l'Action concertée

Programme de recherche-action pour un vieillissement actif de la population du Québec

Partenaire(s) de l'Action concertée

Le secrétariat aux aînés du Ministère de la Santé et des Services Sociaux et
le Fonds de recherche du Québec – Société et culture (FRQS)

Résumé

Contexte et objectifs du projet

La marche chez les aînés a largement démontré des bienfaits sur la santé physique et psychologique, en particulier pour le maintien de l'autonomie et de la participation sociale. Il existe néanmoins certains freins à la pratique de la marche, que ce soit des environnements mal adaptés aux piétons ou des sentiments d'insécurité ressentis lors des déplacements. Parmi les solutions envisagées figurent les programmes d'accompagnement visant à pallier ces difficultés. Toutefois, les études sur le sujet demeurent peu nombreuses. C'est dans cette perspective que ***l'objectif général de notre projet s'inscrit dans une démarche de co-construction avec nos partenaires, afin d'approfondir les connaissances sur les approches, les pratiques et les effets d'un programme d'accompagnement des aînés favorisant la mobilité active, dans le but de les bonifier et de les adapter aux besoins des aînés.***

Le présent projet s'insère dans le *Programme de recherche-action pour un vieillissement actif de la population du Québec* et répond au **besoin 3** de l'appel de propositions, qui était de « *faciliter et accroître la mobilité des personnes âgées dans la communauté* ». Le projet **MABIDA**, pour « **M**archer pour se **d**éplacer, **B**ienfaits et **D**éfis pour nos Aînés » se décline ainsi en trois sous-objectifs :

- 1. Documenter le vécu de piétons aînés en lien avec leurs déplacements à pied ;**

Ce premier objectif vise à mieux comprendre les besoins des aînés (65 ans et plus) associés à la mobilité active à partir de parcours commentés avec des aînés, dans leurs trajets du quotidien.

- 2. Co-crée des programmes d'accompagnement pour la mobilité des aînés à partir des meilleures approches et pratiques existantes dans les organismes œuvrant avec cette population ;**

Nous proposons ici de co-crée des programmes d'accompagnement et de formation visant les

âînés et reliés à la marche utilitaire ou de loisir. Ces types d'accompagnement existent sous certaines formes au Québec, mais sont peu adaptés aux personnes âgées moins en forme ou vivant avec des incapacités.

3. Mettre en œuvre des projets pilotes d'accompagnement et en évaluer les effets sur la participation sociale et la santé (physique et mentale) des âînés ;

Ce dernier objectif vise à déployer les programmes co-crées à l'objectif 2 auprès d'une petite cohorte d'âînés afin de recueillir des données avant et après leur participation sur leur santé physique et leur santé mentale. Nous faisons l'hypothèse qu'une plus grande mobilité piétonne peut entraîner un maintien ou une amélioration de la santé physique et mentale.

Principaux résultats

Parcours commentés

Des parcours commentés ont été réalisés avec 37 âînés à Longueuil, Québec et Saguenay afin de mieux comprendre leur expérience de la marche dans leurs trajets habituels. Ces échanges ont permis d'identifier les facteurs facilitant ou limitant la marche, ainsi que les besoins exprimés lors des déplacements à pied. Les résultats montrent que l'expérience de marche est fortement influencée par les perceptions sensorielles, notamment la vue et l'ouïe, qui jouent un rôle majeur dans le choix des itinéraires. Les âînés privilégient les environnements sécuritaires, esthétiques, bien éclairés, calmes et végétalisés, tandis que les milieux bruyants, mal entretenus ou peu sécuritaires sont évités. L'odorat et le toucher influencent également les déplacements, notamment par l'évitement des mauvaises odeurs et des surfaces inégales. Les conditions climatiques et les saisons déterminent aussi le moment des sorties, avec une adaptation importante des habitudes de marche en été et en hiver. La période hivernale constitue un frein majeur en raison du froid, des surfaces glacées, du déneigement parfois insuffisant et d'infrastructures peu adaptées, augmentant le sentiment d'insécurité. Enfin, les résultats des parcours commentés ont été mis en commun avec les partenaires et l'équipe de recherche afin d'identifier les

meilleures pratiques et de contribuer à l'élaboration des programmes d'accompagnement.

À la suite des résultats de ces parcours commentés, des séances de travail avec les partenaires ont permis de recueillir leurs meilleures pratiques en lien avec des programmes d'accompagnement et avec toute l'équipe de recherche (chercheurs et étudiants) pour consolider ces savoirs à partir de leurs expertises et des écrits scientifiques. Les programmes d'accompagnement ont pu être élaborés.

Programmes d'accompagnement

Le projet pilote d'accompagnement, élaboré et consolidé avec les partenaires, est établi sur une période de 12 semaines, avec des exercices spécifiquement adaptés aux aînés, visant à travailler l'équilibre, l'endurance et la force, afin d'améliorer la musculature et de renforcer la confiance des participants dans leur marche. Une formation est offerte avant le début du programme pour outiller les participants à mieux marcher. Pour évaluer les effets de ce programme d'accompagnement, une évaluation de la santé physique et mentale a été réalisée avant et après l'accompagnement, reposant sur des indicateurs scientifiquement validés et offrant une vision globale de l'état de santé et des changements associés au programme. Au total, 88 aînés ont participé au programme, répartis entre une cohorte d'été (n=34) et une cohorte d'hiver (n=54). À Longueuil, la cohorte d'hiver comptait 26 participants et celle de l'été 15 participants, pour un total de 41 aînés. À Québec, la cohorte d'hiver comptait 19 participants et 9 en été. À Saguenay, 9 aînés ont participé en hiver et 10 en été. Les trois villes présentent quelques particularités : une capacité à marcher pendant six minutes qui est excellente à Longueuil, bonne à Québec et modérée à l'été et très faible à l'hiver à Saguenay.

Au terme du programme, les trois villes présentent plusieurs effets positifs. À Longueuil, dans les cohortes saisonnières, les participants montrent une amélioration globale de la mobilité et de la capacité fonctionnelle. Ils ont augmenté leur distance de marche pendant six minutes, ainsi que leur endurance et leur performance fonctionnelle. Une particularité propre à Longueuil est que les participants ont pu être divisés en deux groupes selon leur rythme de marche : normal et lent. De ce fait, en plus d'évaluer la

cohorte saisonnière, les effets ont également pu être évalués sur les participants selon le groupe auquel ils appartenaient : vitesse lente ou normale. Pour le groupe de marche à vitesse lente, le programme a permis d'observer des améliorations de la mobilité et des capacités fonctionnelles. Le groupe de marche normale a, quant à lui, démontré des améliorations significatives du risque de chute, de l'endurance musculaire, de la mobilité et des capacités fonctionnelles. Malgré le fait que l'hiver soit généralement une saison plus contraignante pour les aînés, le programme a contribué à améliorer la mobilité et les capacités fonctionnelles des participants. À Québec, avec une clientèle issue de résidences pour personnes âgées (RPA), les participants ont montré une amélioration globale de la capacité fonctionnelle, de l'endurance et de leur mobilité. Des gains au test de marche de six minutes ont été observés, avec des effets particulièrement marqués en hiver, où l'ensemble des indicateurs s'est amélioré de façon significative et cliniquement pertinente. Les participants hivernaux présentent également une diminution du risque et de la peur de chute, ainsi qu'une augmentation de la mobilité dans l'espace de vie et du niveau d'activité physique. À Saguenay, le programme a aussi entraîné des améliorations significatives des indicateurs physiques, ainsi qu'une diminution de la peur de chuter chez l'ensemble des participants. Des gains en force, en mobilité et en habitudes de vie ont été observés dans les deux cohortes saisonnières. Les résultats montrent également une amélioration globale de la santé physique entre le début et la fin du programme.

En ce qui concerne l'appréciation du programme par les participants, ils ont identifié des facilitateurs et des barrières. La marche en groupe, un horaire structuré et les outils fournis ont été perçus comme des éléments motivants, contribuant également à renforcer la confiance et à réduire la peur de chuter. À l'inverse, les conditions climatiques, certaines contraintes de l'environnement urbain et les différences de rythme entre participants ont constitué des obstacles à la participation. Malgré certaines réserves initiales, notamment à Saguenay, les participants ont développé une perception positive du programme, soulignant son rôle dans la réduction de l'isolement et l'adoption d'une pratique régulière d'activité physique.

Principales pistes de solution ou d'action soutenues par ces résultats

Les parcours commentés montrent que la marche chez les personnes âgées dépasse une simple activité physique et constitue une manière d'habiter l'espace centrée sur le bien-être et les dimensions sensorielles, tout en soutenant l'autonomie et la liberté de choix dans la pratique. Elle est vécue comme un moment de détente et de soin de soi, influencé par le confort sensoriel ainsi que par une dimension sociale favorisant les échanges et le plaisir partagé. Enfin, les résultats soulignent l'importance de l'environnement bâti, incluant la présence de verdure et la qualité des aménagements, sur la motivation à marcher et les itinéraires choisis.

Les résultats du programme d'accompagnement montrent que la marche structurée et supervisée améliore la capacité de marche et peut contribuer à réduire le risque de chute chez les aînés. Le programme a été implanté dans trois contextes complémentaires, soit en milieu urbain à Longueuil, en milieu rural à Saguenay et en milieu résidentiel pour personnes âgées à Québec. Cette diversité de milieux et de profils de participants démontre la flexibilité et l'adaptabilité de l'intervention. Les analyses révèlent des améliorations globales des capacités physiques et de certaines dimensions de la santé, tant chez les aînés vivant en résidence que chez ceux vivant à domicile. Toutefois, les bénéfices pourraient s'atténuer en l'absence de soutien continu, particulièrement à Québec, ce qui souligne l'importance de stratégies de maintien comme les groupes de pairs et les rencontres régulières. Les résultats hivernaux indiquent également la nécessité d'adapter les parcours aux conditions climatiques afin de réduire les risques liés au froid et aux intempéries. Dans l'ensemble, le programme apparaît faisable, avec une implication modérée des partenaires et un effet positif sur la motivation des participants. Ces constats appuient la poursuite de son déploiement et la production d'un guide d'accompagnement, notamment dans le cadre de l'initiative Municipalité amie des aînés à Longueuil.