

# Les ateliers équilibre portés par Atouts Prévention Rhône-Alpes :



Véritables leviers pour maintenir l'engagement à la pratique de l'activité physique.

Juillet 2024



## Contexte :

- Les chutes concernent un tiers de la population des plus de 65 ans vivant à domicile et augmentent de façon linéaire avec l'âge. <sup>1</sup>
- L'activité physique est l'action la plus efficace pour éviter les chutes et préserver l'autonomie. <sup>2</sup>
- 75 % des personnes âgées de 65 ans et + ont une activité physique faible. <sup>3</sup>

**En 2022, Atouts Prévention Rhône-Alpes a porté 3 thématiques qui concourent directement à la prévention des chutes :**

- 54 ateliers équilibre et 4 conférences prévention des chutes
- 70 ateliers et 147 conférences sur l'activité physique
- 10 ateliers et 8 conférences habitat

## Objectifs

---

### Objectif général

- Évaluer les ateliers équilibre portés par *Atouts Prévention Rhône-Alpes* et identifier les éléments probants pouvant alimenter la stratégie de promotion de ces ateliers.

### Objectifs spécifiques

- Conduire une évaluation rapide du processus ;
- Rechercher les freins et leviers à l'engagement dans un atelier équilibre porté par *Atouts Prévention Rhône-Alpes* ;
- Évaluer les effets un an après la participation.

## Matériel et méthodes

---

Sur le plan méthodologique, nous avons réalisé une évaluation d'une intervention complexe. Il s'agit d'une combinaison des approches distinctes :

- Méthode mixte (qualitative et quantitative) ;
- Approche « marketing social » (pour les recommandations).

## Résultats

---

### Approche quantitative

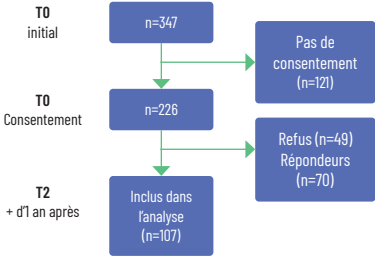
Après plus d'un an de suivi, 107 participants ont été inclus dans les analyses. Le logigramme de l'étude est présenté à la [\*figure 1\*](#). Les femmes représentent 80,6%. L'âge moyen est de 77,14 ans  $\pm$  5,97 [65 - 93].

En ce qui concerne les antécédents de chutes, 24,7% des participants ont chuté au cours des 6 derniers mois. Le [\*tableau 1\*](#) présente les caractéristiques des participants. L'aménagement du logement a également fait l'objet d'une évaluation. Cette action semble difficile à mettre à place, seul 14,5% des participants ont réaménagé leur intérieur près d'1 an après la participation aux ateliers.

Il est donc important que cette thématique de l'aménagement du logement, prioritaire pour éviter les chutes, soit poursuivie, et que des reflexions soient engagées pour lever les freins déjà identifiés par la Carsat.

La pratique de l'activité physique est courante dans notre population. En effet, près de 70% des participants pratiquent une activité physique plusieurs fois par semaine (figure 2). L'un des résultats majeurs de cette étude concerne le maintien de l'engagement. Dans notre étude, 50% des personnes âgées ayant participées aux ateliers équilibre déclarent avoir refait les exercices à leur domicile plus d'1 an après les ateliers (figure 3). Ce résultat met en évidence le maintien de l'engagement à la pratique de l'activité physique. L'analyse de la pratique (figure 4) montre qu'environ 70% des participants ont une pratique conforme aux recommandations de l'OMS.

Fig. 1 Logigramme de l'étude



Tab. 1 Caractéristiques des participants

|                                                            | Effectif | Pourcentage |
|------------------------------------------------------------|----------|-------------|
| Sexe                                                       |          |             |
| Homme                                                      | 19       | 19,39%      |
| Femme                                                      | 79       | 80,61%      |
| Age                                                        |          |             |
| 65-70                                                      | 13       | 13,27%      |
| 71-75                                                      | 21       | 21,43%      |
| 76-79                                                      | 32       | 32,65%      |
| ≥80                                                        | 32       | 32,65%      |
| Mode de vie                                                |          |             |
| Autre situation (ex. avec un enfant ou une autre personne) | 3        | 3,06%       |
| Avec votre conjoint(e)                                     | 45       | 45,92%      |
| Seul(e)                                                    | 50       | 51,02%      |
| Chutes au cours des 6 derniers mois                        |          |             |
| Oui                                                        | 25       | 24,27%      |
| Non                                                        | 78       | 75,73%      |
| Nombre de chutes                                           |          |             |
| 0                                                          | 78       | 75,73%      |
| 1                                                          | 16       | 15,53%      |
| ≥2                                                         | 9        | 8,74%       |
| Avez-vous refait certains exercices chez vous ?            |          |             |
| Oui                                                        | 50       | 51,02%      |
| Non                                                        | 48       | 48,98%      |
| Avez-vous fait des aménagements d'intérieur ?              |          |             |
| Oui                                                        | 13       | 13,27%      |
| Non                                                        | 85       | 86,73%      |

Fig. 2 Pratiquez-vous une activité physique ?

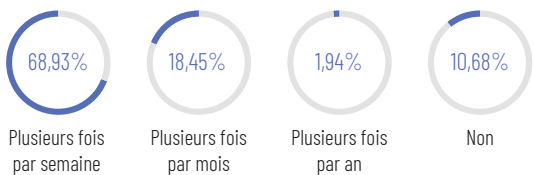


Fig. 3 Avez-vous refait certains exercices ?

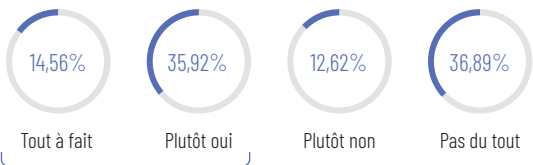
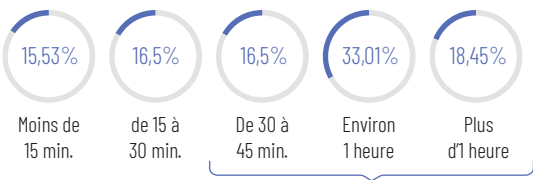
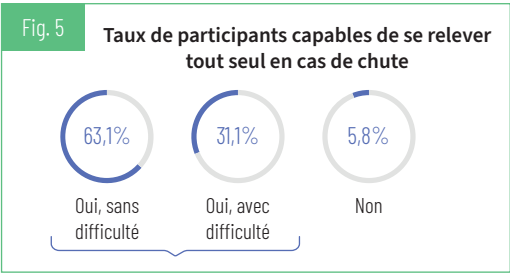


Fig. 4 Quelle est votre durée moyenne d'activité physique par jour ?



L'autre résultat majeur de cette étude concerne la capacité à se relever après une chute. En effet, 94,2% des participants déclarent savoir se relever d'une chute avec ou sans difficulté, plus d'un an après l'atelier (*figure 5*). Ce résultat est très intéressant car il est conforme aux objectifs des ateliers équilibre et permet la diminution du syndrome post chute.



**Facteurs associés au maintien de l'engagement**

Le maintien de l'engagement est l'un des objectifs des organisateurs. Selon un animateur, « ce qui est important c'est que les gens puissent continuer à faire les exercices et si possible s'inscrire dans un club ». Nous avons cherché à savoir quels étaient les facteurs associés au maintien de l'engagement chez les participants aux ateliers équilibre portés par

**Tab. 2** Facteurs associés au maintien de l'engagement

|               | OR    | IC à 95%     | P    |
|---------------|-------|--------------|------|
| Classes d'âge |       |              |      |
| 65-70         | 1     |              |      |
| 71-75         | 5,41* | 1,13 - 25,80 | 0,03 |
| 76-79         | 2,94  | 0,67 - 12,73 | 0,14 |
| ≥80           | 3,92  | 0,92 - 16,60 | 0,06 |

OR : Odd Ratio / IC : Intervalle de confiance / P : Signification

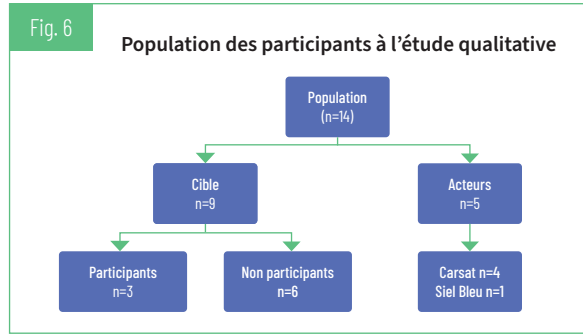
*Atouts Prévention Rhône-Alpes*. Les analyses par régression logistique multinomiales montrent que la probabilité de refaire les exercices à la maison est 5,4 fois plus élevée chez les participants âgés de 71 à 75 ans par rapport à ceux qui sont âgés de 60 à 70 ans (*tableau 2*). Ce résultat suggère que la classe d'âge 71-75 ans pourrait être une cible idéale à intégrer dans les ateliers équilibre.

**Approche qualitative**

14 personnes sont incluses dans notre enquête qualitative. L'échantillon n'est pas représentatif au sens statistique mais sa constitution cherche à représenter la variété des profils participants ou non-participants (âge-sexe...) et intervenants des ateliers équilibre. La force de cette enquête est la prise en compte des points de vue de non-participants. Nous avons donc interrogé des personnes ayant été invitées mais qui n'ont pas participé aux ateliers, les animateurs de *Siel Bleu* et de la *Carsat Rhône-Alpes* et des personnes ayant participé aux ateliers. La *figure 6* présente l'échantillon des participants à l'étude qualitative.

Les entretiens sous forme de discussion portaient sur des thèmes établis à l'avance en utilisant une grille d'entretien différenciée pour chaque type d'acteur. Des entretiens individuels ont été menés auprès des personnes âgées et collectifs auprès des animateurs.

Après re-transcription intégrale des entretiens, une analyse thématique a été effectuée pour repérer les occurrences. Il ne s'agit pas ici de généraliser les propos relevés ; L'étude qualitative vise à comprendre les raisons de l'engagement ou de la non-participation des personnes dans les ateliers équilibre.



L'analyse thématique a permis de dégager 3 thèmes :

- l'hétérogénéité des participants ;
- la nécessité de faire évoluer les stratégies de recrutement (*contenu et canal d'invitation*) ;
- l'importance d'inclure dans les invitations les notions de convivialité et de plaisir qui sont deux leviers majeurs pour la participation.

## Résultats :

### Hétérogénéité des participants : plusieurs explications possibles

Les analyses quantitatives ont montré une très grande amplitude d'âge des participants (65-93ans), ce qui implique une grande hétérogénéité au sein des groupes. Les animateurs justifient cette hétérogénéité par le manque d'une stratégie de recrutement clairement partagée par les différents acteurs, les critères de ciblage pouvant varier d'un partenaire à l'autre.

Actuellement il existe 3 sources de recrutement :

- Les invitations (*envoyées par la Carsat pour le compte d'Atouts Prévention Rhône-Alpes*),
- Les parcours attentionnés (*partenariat Carsat Rhône-Alpes / Centres d'exams de santé de l'Assurance Maladie / Centres de Prévention Agirc Arrco*),
- Le phoning (pour compléter les groupes, si nécessaire)

Par conséquent, on observe très souvent des groupes avec une grande différence de capacités physiques entre les participants :



« il y en a souvent certains qui ont plus besoin d'un accompagnement ; ...il y en a un qui ralentit le groupe. On ne peut pas lui dire d'arrêter alors qu'il en a vraiment besoin. »  
/ Animateur

Cette situation peut engendrer une double frustration des participants :

- Pour les participants robustes : déception et impression de ne pas profiter pleinement des ateliers,
- Pour les plus fragiles : culpabilité de ralentir le groupe.

Cet effet a déjà été décrit par d'autres auteurs. En effet, Boiché et al.<sup>4</sup> montrent que le fait de ne pas se sentir compétent, ne pas avoir confiance en soi et en ses capacités est associé à une pratique moins importante d'activité physique et un plus fort taux de désengagement. Ce sentiment de frustration est aussi verbalisé par une non participante :



*« Je vois les autres; je les connais ; Elles viennent faire de la gym avec moi. Elles me disent qu'il n'y a pas de souci, mais moi ça me gêne un peu. Comme je ne peux pas rester debout. »*  
/ NP5, 88 ans

La recherche d'une plus grande homogénéité des profils des participants pourrait constituer un levier d'augmentation de l'impact des ateliers. Il convient toutefois de souligner que les ateliers de prévention proposés par les caisses de retraite doivent rester sur le champ de la prévention primaire. Par ailleurs, des tests de positionnement sont systématiquement réalisés en début d'atelier, permettant aux animateurs de s'adapter au profil de chacun.

### Adapter le contenu des invitations en fonction du public cible

L'enquête qualitative fait ressortir des avis convergents concernant le contenu des invitations. Il est jugé peu clair et nécessiterait d'être retravaillé.



*« C'est plus au niveau du contenu des messages. On ne va pas forcément à l'essentiel, c'est tellement enrobé de plein de choses »* / Animateur

Lorsque l'on interroge les personnes âgées non-participantes aucune n'est en mesure de nous indiquer clairement le contenu des ateliers équilibre :



*« Je ne sais pas trop ce que c'est, ce sont des postures à prendre, des positions à prendre, des tests d'équilibre... »* / NP6, 81 ans

Fort de ce constat et au regard de la littérature, il apparaît important que le contenu des invitations soit retravaillé en fonction du public cible. Dans son travail, Luc Gothals et al.<sup>5</sup>, montre d'ailleurs que les éléments à améliorer dans les ateliers équilibre sont d'abord les modes de communication et les contenus des messages. En revanche, si certains animateurs craignent dans leur discours que les personnes âgées ne parviennent pas à identifier l'émetteur des invitations, il s'avère que sur ce point les invitations sont claires puisque l'ensemble des interviewés ont identifié la Carsat Rhône-Alpes comme étant à l'origine des invitations.

## Des interviewés unanimes sur la convivialité et le plaisir

Les animateurs comme les participants mettent en avant la convivialité et le plaisir ressentis pendant les ateliers.



*« On met un point d'honneur sur tout ce qui peut être simplicité et convivialité. C'est toujours avec une approche ludique, mêlant échange et plaisir que l'on aborde les ateliers. » /*

**Animateur**



*« C'était très convivial et puis c'était un groupe qui était très sympathique »*

**/ P3, 75 ans**

Or la littérature montre que le plaisir représente le levier motivationnel principal pour un engagement des personnes âgées dans des séances d'activité physique <sup>7</sup>. A l'inverse, plus elles avancent en âge, moins la nécessité médicale et l'évitement de la maladie sont à mettre en avant car ils ne constituent pas des leviers à un engagement dans une pratique d'activité physique voire peuvent être contre-productifs. Une demande encore insatisfaite malgré l'augmentation observée ces dernières années.

Les animateurs ont constaté une augmentation du nombre d'ateliers équilibre sur le territoire ces dernières années. Ils ont mis en avant la stratégie visant à cibler les territoires fragilisés et les personnes âgées vulnérables. Ils ont en plus suggéré des améliorations quant à l'organisation, ainsi, certains ont émis le souhait de pouvoir contribuer à la planification. Certains souhaiteraient davantage contribuer la planification. La nécessité d'un effort supplémentaire a été verbalisée par les animateurs et les non-participants :



*« Je m'étais inscrit et puis on m'a envoyé un message au dernier moment en me disant que c'était complet et qu'on ne pouvait pas me prendre » / NP6, 81 ans*

Ces propos sont conformes avec les résultats du programme Equilibreizh <sup>6</sup>, qui avait aussi souligné le besoin de l'amélioration des ateliers et le pilotage de proximité.

Ce besoin d'amélioration de l'organisation pourrait trouver la solution dans le cadre du plan anti-chutes, qui propose d'améliorer la connaissance des offres existantes sur les territoires et une plus grande articulation des différents acteurs. L'objectif étant de développer des liens plus formels entre les caisses de retraite et les autres acteurs de la prévention des chutes sur chaque département.

En ce qui concerne l'augmentation du nombre d'ateliers équilibre, une première réponse avait déjà été donnée dès 2023. En effet, *Atouts Prévention Rhône-Alpes* a poursuivi sa politique d'amplification de l'offre, avec une hausse de 36 % de ses ateliers équilibre.

## Conclusion

Nos résultats indiquent que la participation aux ateliers équilibre promus par *Atouts Prévention Rhône-Alpes* permet le maintien de l'engagement à la pratique d'une activité physique. Ils montrent également que les participants sont en capacité de se relever après une chute, près d'1 an après la participation aux ateliers. Ces deux résultats confirment l'intérêt de ces ateliers dans le cadre du bien-vieillir.

Concernant la stratégie de promotion, cette étude a identifié les notions de plaisir et de convivialité comme étant des leviers majeurs à la participation. Nous préconisons donc l'intégration de ces deux notions dans le contenu des invitations.

Cependant, l'évaluation du processus indique que certains points de l'organisation, comme le manque d'ateliers, et les stratégies d'invitations (contenu, canal) pourraient être améliorés. Cette recommandation pourrait trouver sa réponse dans le plan anti-chutes territorial.

## Bibliographie

1. Cesari M, Landi F, Torre S, Onder G, Lattanzio F, Bernabei R. Prevalence and risk factors for falls in an older community-dwelling population. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2002;57(11):M722-M6.
2. Lamboy, B., Cotton, N., Hamel, E. & Soleymani, D. (2019). Synthèse sur les interventions probantes favorisant le vieillissement en bonne santé. *Gérontologie et société*, 41(160), 97-120. <https://doi.org/10.3917/gsl.160.0095>
3. Lim, R. M. H., & Koh, A. S. (2021). Cardiovascular Aging and Physical Activity: Insights From Metabolomics. *Frontiers in cardiovascular medicine*, 8, 728228. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2021.728228>
4. Boiché, J., Gurlan, M., Trouilloud, D., & Sarrazin, P. (2019). Development and validation of the 'échelle de motivation envers l'activité physique en contexte de santé': A motivation scale towards health-oriented physical activity in french. *Journal of Health Psychology*, 24(3), 386-396. <https://doi.org/10.1177/1359105316676626>
5. Luc Goethals. Utilisation du marketing social pour la promotion d'un programme de prévention des chutes à destination des personnes âgées en France. Médecine humaine et pathologie. Université de Lyon, 2021. Français. NNT : 2021LYSES022.
6. K. Faure, Un programme régional de prévention des chutes des personnes âgées en Bretagne: le programme Equilibreizh, February 2013NPG Neurologie - Psychiatrie - Gériatrie 13(73):4-9, DOI: 10.1016/j.npg.2012.07.015
7. Maillot, P., Perrot, A., & Hartley, A. (2012). Effects of interactive physical-activity video-game training on physical and cognitive function in older adults. *Psychology and aging*, 27(3), 589-600. <https://doi.org/10.1037/a0026268>

### Ont contribué à ce travail :

Blandine d'Aldéguier, Marie-Claire Minola (*Atouts Prévention Rhône-Alpes*)

Marie-Ange Lacoste-Labrit (*Carsat Rhône-Alpes*)

Aïssatou Bakhoun, Bienvenu Bongue, Louis Gibernon (*Cetaf*)

Jessica Guyot (*Institut PRESAGE*)

