

Effets comparés d'un programme d'activité physique et d'un programme d'activités sociales en EHPAD

Cette étude pilote suggère que les effets d'un programme d'activité physique et d'un programme d'activités socialisantes chez des personnes âgées atteintes de réduction de leurs capacités cognitives sont comparables.

Deux groupes de résidents volontaires ont été formés dans sept maisons de retraite : un premier groupe a participé à des activités socialisantes (comme des séances de chant ou d'arts plastiques), et un deuxième groupe s'est livré à des séances d'activités sportives. Les deux groupes ont bénéficié de deux interventions par semaine, d'une durée de 60 minutes. Pour comprendre et déterminer les effets d'une activité physique et sociale sur les résidents atteints de troubles cognitifs, plusieurs variables ont été analysées, telles que la capacité fonctionnelle, la fonction physique (vitesse de marche, levé de chaise...), les fonctions cognitives et les troubles du comportement.

Après les six premiers mois de l'étude, les résultats ont montré que les deux types d'activités proposés avaient pour effet de stabiliser, voire de ralentir le déclin naturel observé chez les participants. Ce travail mérite d'être poursuivi sur une plus longue période.

L'analyse de variables supplémentaires a permis de porter un regard nouveau sur l'accompagnement et le soin portés aux résidents atteints de troubles cognitifs ; elle a aussi permis de mettre en évidence les effets différenciés de ces programmes (au-delà donc des effets cliniques similaires).

Ainsi, les résidents ayant bénéficié d'une activité sociale ont connu une amélioration de leur statut nutritionnel, tandis que le nombre de chutes non graves a diminué chez les résidents qui ont participé aux séances d'activités physiques.

Outre l'analyse des données scientifiques, les chercheurs se sont intéressés aux retours d'expériences des soignants qui sont chaque jour au contact des résidents. Les informations recueillies suggèrent un lien entre la pratique d'une activité et l'amélioration de la qualité de vie.

N. B. Les résultats présentés ici sont ceux posés dans le rapport final (2016).

Pour plus d'information sur ce projet

- **Le rapport de recherche est consultable sur le site de la CNSA :**
https://www.cnsa.fr/documentation/181-rolland-rapport_final.pdf
- DE SOUTO BARETTO P., CESARI M., DENORMANDIE P., *et al.* "Exercise or Social Intervention for Nursing Home Residents with Dementia: A Pilot Randomized, Controlled Trial functioning", *Journal of the American geriatrics society*, volume 65, issue 9, 2017 :
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/jgs.14947>
- Fondation Korian Pour le bien vieillir : <https://www.fondation-korian.com/fr/blog/lactivite-physique-tout-age>
- Présentation des résultats de l'étude (vidéo) – Fondation Korian :
https://www.youtube.com/watch?time_continue=18&v=tllxFXeTLAk

À propos des partenaires

Ce projet a été le fruit d'une collaboration entre l'institut du vieillissement du gérontopôle du centre hospitalo-universitaire de Toulouse et les professionnels du groupe Korian.

L'unité mixte de recherche 1027 de l'INSERM et de l'université Paul Sabatier constitue un pôle de recherche en épidémiologie et santé publique, qui vise à mieux comprendre et analyser les enjeux médicaux et sociétaux dans les domaines des maladies chroniques et des handicaps aux différents âges de la vie. Elle développe une activité forte de recherche clinique en lien avec les acteurs de terrain. L'une des 6 équipes travaille sur le vieillissement et la maladie d'Alzheimer.

http://www.u1027.inserm.fr/accueil--569090.kjsp?RH=1304947866400&RF=ACC_UMR1027

Le gérontopôle du CHU de Toulouse a pour objectifs de fédérer autour d'une même structure des équipes de recherche et des cliniciens afin de dynamiser la recherche, la prévention et de promouvoir la santé des personnes âgées.

www.sphere.univ-paris-diderot.fr/

La Fondation Korian a été créée en septembre 2017 par le groupe d'EHPAD privés Korian, dans le prolongement de la démarche engagée en 2014 avec l'Institut du bien vieillir.

<https://www.fondation-korian.com/fr>

Contact

Yves Rolland, professeur

UMR 1027

Courriel : rolland.y@chu-toulouse.fr

Référence du projet n° 181

Appel à projets Handicap et perte d'autonomie (2003) – DREES

Titre : *Effet d'un programme physique à long terme sur la capacité fonctionnelle des personnes atteintes de réduction des capacités cognitives et vivant en EHPAD* (Y. Rolland).