

Intervention de couple pour la promotion de l'activité physique chez la personne âgée en surplus de poids

Jean-Philippe Gouin¹, Emily Carrese-Chacra^{1,2}, Emily Giroux³, Mylène Aubertin-Leheudre³, Tamara Cohen⁴

¹Université Concordia, ²Université Concordia, ³UQAM, ⁴University of British Columbia

Introduction : Les études épidémiologiques indiquent qu'environ 50% des personnes âgées inactive physiquement cohabite avec un partenaire qui a également un mode de vie sédentaire. Cela suggère que des programmes d'intervention ciblant le couple plutôt que seulement le patient pourraient être avantageux. Toutefois, ces interventions de couples peuvent également activer des enjeux relationnels qui interfèrent avec le changement des habitudes de vie.

Objectifs : Le but de cette étude pilote était de tester l'efficacité d'un programme d'intervention comportemental ciblant autant l'augmentation du niveau d'activité physique que les enjeux relationnels qui peuvent interférer avec le changement des habitudes de vie chez les couples.

Méthodologie : 36 couples (72 participants) âgés de 60 ans et plus, dont au moins un des partenaires a un indice de masse corporelle égal ou supérieur à 30, ont été randomisés à deux programmes d'intervention offerts virtuellement sur une période de 4 mois (10 séances) durant la pandémie de la COVID-19. Le groupe comportemental comprend des techniques de changements de comportement pour augmenter le niveau d'activité physique et l'alimentation saine ainsi que des stratégies pour aider les conjoints à modifier leurs habitudes de vie efficacement ensemble. Le groupe nutrition a reçu les conseils d'une diététicienne sans discuter des aspects relationnels liés à l'intervention. Les deux groupes ont eu accès à un programme web d'exercice physique à faire à la maison auto-guidé et adapté aux personnes âgées sédentaires. Au pré-traitement, au post-traitement, ainsi qu'au suivi de 12 mois, les participants ont porté un actigraphe GT3X/+ à la hanche durant 7 jours consécutifs. Le niveau d'activité physique modérée ou vigoureuse a été mesuré à l'aide du logiciel ActiLife en utilisant les seuils d'intensité d'activité physique chez les personnes âgées proposés par Copeland et al., (2009).

Résultats : Par rapport à l'évaluation initiale au pré-traitement, le groupe comportemental a augmenté son niveau d'activité physique modérée ou vigoureuse de 15 (ES = 6.76) minutes par jour, à l'évaluation post-traitement, $p = .03$, et de 8.89 (ES=5.43) minutes par jour au suivi de 12 mois, $p = .09$. Le groupe nutrition n'a pas augmenté son niveau d'activité physique à l'évaluation post-traitement ($m = 1.07$, ES = 6.13) et au suivi de 12 mois ($M = -6.25$, ES=6.07). Au suivi 12 mois post-intervention, le groupe comportemental présentait un niveau d'activité physique significativement plus élevé que le groupe nutrition, $M=19.89$ (ES 9.07), $p = .03$.

Conclusions : Ces données suggèrent que ce programme comportemental de changement des habitudes de vie chez les couples est prometteur pour la promotion de l'activité physique chez les couples dont au moins un des partenaires est en surpoids. Ces effets doivent être confirmés dans un essai clinique randomisé à grande échelle.

