

## La marche hivernale des personnes âgées au Saguenay : facilitateurs et obstacles

Mateo Isaac Laguna Munoz<sup>1</sup>, Martin Lavallière<sup>1</sup>, Aubertin-Leheudre Mylène<sup>2,3</sup>, Simon Tremblay-Turcotte<sup>4,5</sup>, François Routhier<sup>5,6</sup>, Joël Wheeler-Noiseux<sup>7</sup>, Marie-Soleil Cloutier<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Département des sciences de la santé, Université du Québec à Chicoutimi, <sup>2</sup>Département des sciences de l'activité physique, GRAPA, faculté des sciences, Université du Québec à Montréal, Montréal, Québec, Canada, <sup>3</sup>Centre de Recherche de l'Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal, CIUSSS centre sud, Montréal, Québec, Canada, <sup>4</sup>École des sciences de la réadaptation, Université Laval, Québec, Canada, <sup>5</sup>Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration sociale, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale, Québec, Canada, <sup>6</sup>École des sciences de la réadaptation, Université Laval, Québec, Canada, <sup>7</sup>Centre Urbanisation Culture Société, Institut national de la recherche scientifique, Montréal, Canada

**Introduction :** Des espaces adéquats pour la marche utilitaire ou de loisirs peuvent favoriser le vieillissement actif chez les personnes âgées. Au contraire, une ville ne proposant de tels espaces génère un milieu hostile pour la population âgée piétonne. Les personnes âgées qui ont une perception négative de leur quartier et qui pratiquent peu d'activité physique s'exposent à souffrir ou à aggraver différentes conditions de santé mentale ou physique comme la dépression et l'obésité. Malheureusement, on n'en connaît que très peu sur l'impact de la saison hivernale sur la perception des aînés quant à la marchabilité des quartiers qu'ils habitent.

**Objectif :** Documenter les facilitateurs et les obstacles à l'activité de la marche exprimés par des piétons aînés lors de séances de marche dans la région de Saguenay (Qc, Canada) en période hivernale.

**Méthodologie :** Population: Dix personnes âgées (âge moyen: 68,1±7,4ans; femme: n=8), en bonne santé, et avec la capacité de marcher ont participé à l'étude. Expérimentation: Chaque personne a marché une fois de façon individuelle, chacune dans un milieu d'extérieur différent, en conditions hivernales (T° moyenne -3,5°C±5,5°C). Mesures: L'expérience de marche et l'expérience sensible lors des marches (≈ 500 m à 1 km) ont été collectées à l'aide des questions ouvertes. L'environnement construit du parcours et le rythme des marches ont été recueillis par enregistrement vidéo et via l'application Strava. Statistiques: Une analyse qualitative des entrevues, statistique sur le rythme de marche, et descriptive de l'environnement construit a été réalisée.

**Résultats :** Les analyses descriptives (vidéos) montrent que les obstacles fixes (i.e.: bancs de neige, flaques, voitures stationnées) et dynamiques (i.e.: voitures et personnes qui s'approchent) ralentissent la marche. Les analyses statistiques montrent que la présence de neige ou de glace sur le trottoir peut favoriser des comportements dangereux comme marcher sur la chaussée (40 %), générant une exposition aux collisions ou marcher dessus (33 %), pouvant provoquer des chutes. Les analyses qualitatives montrent que la marche est perçue comme une stratégie pour se maintenir en santé, maintenir l'autonomie et vieillir en bonne condition physique (7/10). La marche est aussi perçue comme bénéfique pour la sphère mentale (lâcher prise, gestion du deuil, 3/10), et sociale (interactions sociales 5/10). Les obstacles perçus rapportés sont les limitations physiques (5/10) et le manque d'entretien de l'aménagement (8/10), cependant ils n'empêchent pas la réalisation de l'activité. Finalement, pour cette cohorte, les caractéristiques de l'environnement bâti semblent influencer juste partiellement la perception sur la marchabilité du quartier et la motivation à marcher (6/10).

**Conclusion :** Les parcours réalisés dans les milieux de vie des aînés permettent d'observer des interactions réelles difficilement reproductibles dans des contextes expérimentaux, et brossent un portrait sur l'expérience réelle de marchabilité hivernale. À la lumière des résultats obtenus en conditions réelles, des pistes afin de faciliter la marche en hiver ont été identifiées. Plus spécifiquement, en dehors des améliorations de l'environnement bâti par les municipalités, la mise en place d'un programme d'accompagnement pragmatique pourrait être utilisé comme stratégie afin de promouvoir la marche chez les aînés et ainsi réduire les barrières énoncées.

