

<p>Fiche No⁴²</p>	<p>Effets d'un programme communautaire d'exercice sur la fonction physique et la santé chez les personnes âgées : le programme <i>EnhanceFitness</i></p> <p>Belza B, Shumway-Cook A, Phelan EA, Williams B, Snyder WB, LoGerfo JP. The Effects of a Community-Based Exercise Program on Function and Health in Older Adults: The EnhanceFitness Program. <i>Journal of Applied Gerontology</i>, 2006; 25(4) : 291-306.</p>
<p>But de l'intervention</p>	<p>Améliorer la condition fonctionnelle globale et le bien-être des personnes âgées, et leur permettre de vivre dans la collectivité (par opposition aux institutions).</p>
<p>Description de l'intervention</p>	<p>Quoi :</p> <p><i>EnhanceFitness</i> était un programme à faible coût qui consistait en des séances d'une heure d'exercices physiques supervisées. Celles-ci comprenaient du conditionnement aérobique d'intensité modérée, du renforcement musculaire, de la souplesse et des exercices d'équilibre. Les exercices ont été conçus pour améliorer la force, les niveaux d'activité et l'humeur.</p> <p>Les exercices aérobiques variaient d'un site à l'autre ce qui faisait qu'ils pouvaient être composés de danse d'origine latine.</p> <p>Qui : Les cours étaient dispensés par un instructeur certifié par des organisations professionnelles externes comme l'<i>American College of Sports Medicine</i> ou l'<i>American Council on Exercise</i>. En plus, ils ont reçu 12 heures de formation sur des sujets spécifiques liés aux personnes âgées et sur les procédures et protocoles du programme <i>EnhanceFitness</i>.</p> <p>Pour qui : Les participants du programme <i>EnhanceFitness</i> étaient des personnes âgées qui résidaient dans la communauté.</p> <p>Comment :</p> <p>Au moment d'entrer dans l'étude, les participants étaient impliqués dans un programme de repas communautaire, fréquentaient un centre pour personnes âgées ou avaient choisi <i>EnhanceFitness</i> dans le cadre d'un plan d'action pour la santé. Si les participants acceptaient de participer, ils devaient remplir un formulaire de consentement (antécédents médicaux) de santé ainsi qu'un formulaire de renseignements généraux (démographiques). L'instructeur <i>EnhanceFitness</i> adressait une lettre au médecin de chaque participant pour l'informer de la participation de son patient au programme. Les participants étaient fortement encouragés à assister aux séances. Les présences étaient relevées lors de chaque session par l'instructeur <i>EnhanceFitness</i>.</p>

	<p>Quand/combien :</p> <p>Les classes avaient lieu trois fois par semaine, pendant 8 semaines.</p> <p>Une classe comprenait en moyenne 14 personnes et elle était structurée comme suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 minutes d'échauffement; • 20 minutes d'entraînement aérobie; • 5 minutes de repos; • 20 minutes d'entraînement en endurance; • 10 minutes d'étirement.
	<p>Où : États-Unis.</p>
<p>Méthodologie d'évaluation</p>	<p>Évaluation d'une intervention : Déjà existante</p>
	<p>Qui procède à l'évaluation : Équipe ayant développé l'intervention</p>
	<p>But de l'évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Examiner l'efficacité de la participation au programme <i>EnhanceFiteness</i> sur les performances physiques, l'état de santé et le nombre de chutes chez les personnes âgées caucasiennes et de divers groupes ethniques, et ce, pendant 4 et 8 mois. - Résumer les leçons apprises sur la mise en œuvre d'un programme d'amélioration de la condition physique à base communautaire largement diffusé.
	<p>Type d'évaluation : Étude de cohorte avec comparaisons avant-après.</p>
	<p>Démarche méthodologique :</p> <p>Les mesures ont été prises tous les 4 mois (Février, Juin, Octobre), pendant un jour de classe prévu à cet effet : au début de l'étude pour les mesures de base (T0), à 4 mois (T1) et à 8 mois (T2) pour les mesures post-test.</p> <p>Pour analyser les données, des tests appropriés pour les mesures répétées ont été utilisés. Des analyses par sous-groupes ethniques ont été effectuées.</p>
	<p>Échantillon :</p> <p>Il y avait 116 classes réparties dans 9 états, soit 81 à Washington (1 941 participants), 8 au Texas (143 participants), 7 dans le Maine (319 participants) et 7 au Michigan (188 participants). Les autres participants se trouvaient en Californie, à Washington D.C., en Géorgie, à New York et en Caroline du Sud. Parmi les 2 889 participants au départ, les données ont été recueillies à 4 mois pour 1 258 participants et à 8 mois, pour 880 participants.</p>
<p>Critères de sélection de l'échantillon : Sans précision</p>	

<p>Dimensions à évaluer</p>	<p>1. Le conditionnement physique (<i>Functional performance measures</i>) a été mesuré par trois tests :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Arm Curl</i> : pour mesurer la force des membres supérieurs; - <i>30— Second Chair Stand</i> : pour mesurer la force des membres inférieurs; - <i>Eight Foot Up-and-Go</i> : pour mesurer l'équilibre et la mobilité. <p>2. L'état de santé a été mesuré par un questionnaire (<i>Short Form -12 [SF-12]</i>) avec une composante physique (<i>physical component summary [PCS-12]</i>) et une composante mentale (<i>component summary [MCS-12]</i>), pour mesurer l'état de santé perçu.</p>
<p>Résultats</p>	<p>Description de l'échantillon :</p> <p>Au départ : N= 2,889 participants (tableau 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caractéristiques sociodémographiques : majorité féminine; 75,5 ans d'âge moyen; ethnicité (1 844 Blancs, 219 Afro-Américains, 209 Asiatiques, 117 Hispaniques et 418 autres); - État de santé perçu : bon ou très bon dans ¾ des cas et 18 % de chutes autorapportées durant les 4 mois précédents. - Participation moyenne aux classes : 1,8 fois/semaine. <p>Suivi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Absence de données pour 44 % des participants à 4 mois et 35 % à 8 mois. - Les raisons évoquées parmi les 1 737 participants enregistrés étaient : manque de suivi (31,7 %), absence temporaire (22,7 %), vacances (11 %), maladie (9,9 %), fréquentation irrégulière (3,3 %) et autres (20,6 %). - Les participants ayant complété l'étude et les pertes au suivi étaient comparables pour les variables démographiques, le nombre de chutes et les scores sur les trois mesures de performance. Toutefois, ceux qui n'avaient pas complété le suivi à 4 mois avaient des scores moins avantageux pour la composante physique et la composante mentale sur la santé, par rapport à ceux qui avaient complété le suivi. <p>Mesures principales :</p> <p>La performance initiale de chacun des trois tests a été standardisée pour l'âge et le sexe par rapport aux publications, pour classer les participants soit : au-dessus ou dans les limites normales de performances (normal, N) ou en dessous des limites (faible, F) de performances (Jones & Rikli, 2 002).</p>

	<p>Effets du programme sur la condition physique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Excepté pour deux participants, les trois mesures de performance ont été significativement améliorées à 4 mois et à 8 mois, à la fois dans les sous-groupes N et F. - À 4 mois, le groupe F avait diminué ses performances dans l'équilibre et la mobilité ($p < 0.001$), mais la force des membres supérieurs et inférieurs avait augmenté ($p < 0.001$). Pour le groupe N, à 4 mois, les performances des trois tests avaient significativement augmenté ($p = 0.024$, $p < 0.001$, et $p < 0.001$). - À 8 mois, pour le groupe F, l'équilibre et la mobilité avaient diminué, mais la force des membres supérieurs et inférieurs avait augmenté. Le groupe N n'avait pas amélioré l'équilibre et la mobilité, mais il avait augmenté la force des membres inférieurs et supérieurs. <p>Effets du programme sur l'état de santé perçu :</p> <p>Globalement, à 8 mois, les participants ont rapporté une amélioration significative de leur état de santé perçu par rapport au départ (86,6 points à 90,5 points; $p < 0,05$), contrairement à ce qu'ils avaient rapporté à 4 mois (85,8 points par rapport à 87,2 points du départ, $p = 0,16$). Il n'y avait pas de changement significatif dans les mesures des composantes physiques et mentales de la santé à 4 mois et à 8 mois par rapport au départ.</p> <p>Cependant, les analyses par sous-groupes ethniques ont montré trois principaux résultats à 4 mois : les Blancs et les Hispaniques avaient une amélioration significative dans l'ensemble des trois mesures de performance. Les Asiatiques avaient un meilleur fonctionnement et les mesures de départ ont été maintenues. Enfin, les Afro-Américains du groupe F avaient amélioré légèrement la force des membres inférieurs.</p>
<p>Remarques</p>	<p>Ces résultats suggèrent que le programme <i>EnhanceFitness</i> a des effets bénéfiques sur la fonction physique, telle que mesurée par les tests de performance physique des membres supérieurs et inférieurs. Par contre, il n'y avait pas de changement significatif dans les mesures des composantes physiques et mentales, à 4 mois et à 8 mois par rapport au départ.</p> <p>D'après les auteurs, le programme :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Était conçu dans un cadre socioécologique connu; - Était adapté aux spécificités liées à l'âge, aux défis et aux préoccupations de la

	<p>population cible;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avait démontré être efficace dans une évaluation rigoureusement conçue; - Avait une grande portée; - Était efficace; - Était appuyé sur les ressources communautaires existantes; - Avait utilisé des méthodes de recherche participatives. <p>Limites méthodologiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - En raison du caractère observationnel de l'étude, on ne peut attribuer formellement les résultats à l'intervention; - Les perdus au suivi qui avaient un moins bon état de santé au départ, auraient pu contribuer à l'augmentation de la performance de l'échantillon s'ils avaient été pris en compte en post-test. Sous cette hypothèse, les résultats actuels sont sous estimés; - La généralisation des résultats issus d'individus qui avaient une bonne performance physique au départ serait limitée dans les populations avec une moins bonne condition physique; - Une erreur d'opérateur était possible, l'administrateur ayant fait les tests; - Taille d'échantillon importante, mais nombre élevé de pertes au suivi; - Échantillonnage non aléatoire; - Admission de personnes qui, vraisemblablement, avaient déjà commencé une activité physique. <p>Les résultats sont concordants sur 4 mesures de performance (endurance, entraînement en force, équilibre et flexibilité). Toutefois, ils doivent être confirmés par un essai clinique.</p>
<p>Appréciation de la portée de l'intervention</p>	<p>À explorer</p>

A2 Liste de vérification de la méthodologie : Étude de cohortes

Identification de l'étude : Liste No⁴²

Belza B, Shumway-Cook A, Phelan EA, Williams B, Snyder WB, LoGerfo JP. The Effects of a Community-Based Exercise Program on Function and Health in Older Adults: The EnhanceFitness Program. *Journal of Applied Gerontology*, 2006; 25(4) : 291-306.

Thème du rapport :**Question-clé no :**

Liste de vérification remplie par : Labico Diallo

SECTION 1 : VALIDITÉ INTERNE

Dans une étude de cohorte soigneusement réalisée :	Dans cette étude, ce critère est : (encercler une réponse par question)	
1. Les objectifs ou les hypothèses de l'étude sont présentés.	Entièrement rencontré Rencontré de façon satisfaisante Rencontré de façon non satisfaisante	Traité sans précision Pas traité Ne s'applique pas
2. La population cible est définie.	Entièrement rencontré Rencontré de façon satisfaisante Rencontré de façon non satisfaisante	Traité sans précision Pas traité Ne s'applique pas

3. Le cadre d'échantillonnage est défini.	Entièrement rencontré Rencontré de façon satisfaisante Rencontré de façon non satisfaisante	Traité sans précision Pas traité Ne s'applique pas
4. La population à l'étude est définie.	Entièrement rencontré Rencontré de façon satisfaisante Rencontré de façon non satisfaisante	Traité sans précision Pas traité Ne s'applique pas
5. Le lieu de l'étude ou l'emplacement géographique est mentionné.	Entièrement rencontré Rencontré de façon satisfaisante Rencontré de façon non satisfaisante	Traité sans précision Pas traité Ne s'applique pas
6. Les dates de début et de fin de l'étude sont mentionnées ou implicites.	Entièrement rencontré Rencontré de façon satisfaisante Rencontré de façon non satisfaisante	Traité sans précision Pas traité Ne s'applique pas

<p>7. Les critères d'admissibilité sont indiqués.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>8. Les questions soulevées par la sélection des participants à l'étude sont mentionnées.**</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>9. Le nombre de participants est justifié.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>10. Les nombres d'individus qui satisfont et qui ne satisfont pas aux critères d'admissibilité sont fournis.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>

<p>11. Pour les personnes jugées inadmissibles, les motifs d'inadmissibilité sont indiqués.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>12. Le nombre de personnes ayant consenti et n'ayant pas consenti à participer à l'étude est mentionné.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>13. Les motifs de ceux n'ayant pas consenti sont indiqués.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>14. Les sujets consentants ont été comparés avec ceux n'ayant pas consenti.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>

<p>15. Le nombre de participants au début de l'étude est mentionné.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>16. Les méthodes de collecte de données sont présentées.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>17. La fiabilité (reproductibilité) des méthodes de mesure est précisée.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>18. La validité des méthodes de mesure (comparativement à la méthode idéale) est mentionnée.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>

<p>19. Les facteurs confusionnels possibles sont indiqués.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>20. Le nombre de participants à chaque phase ou étape, est précisé.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>21. Les motifs de réduction de l'échantillon pendant le suivi sont quantifiés.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>22. Les données manquantes à chaque phase sont mentionnées.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>

<p>23. Le type d'analyse menée est précisé.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>24. Les méthodes d'analyse longitudinale sont précisées.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>25. La valeur absolue des effets mesurés est fournie.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>26. La valeur relative des effets mesurés est fournie.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>

<p>27. La réduction de l'échantillon pendant le suivi a été prise en considération dans l'analyse.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>29. Les données manquantes ont été prises en compte dans l'analyse.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>30. Les répercussions des biais ont été évaluées sur le plan qualitatif.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>31. Les répercussions des biais ont été estimées sur le plan quantitatif.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>

<p>32. Les auteurs ont fait le lien entre leurs résultats et la population cible.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>
<p>33. Il y a eu des discussions sur la possibilité de généralisation des résultats.</p>	<p>Entièrement rencontré</p> <p>Rencontré de façon satisfaisante</p> <p>Rencontré de façon non satisfaisante</p>	<p>Traité sans précision</p> <p>Pas traité</p> <p>Ne s'applique pas</p>

SECTION 2 : ÉVALUATION GLOBALE DE L'ÉTUDE

<p>34. Dans quelle mesure l'étude réduit-elle les risques de biais ou de confusion, et établit-elle une relation causale entre l'exposition et l'effet?</p> <p>Cotez ++, + ou –</p>
<p>++ Tous ou presque tous les critères sont satisfaits. Il est jugé très improbable que les critères non satisfaits puissent modifier les conclusions de l'étude. ou ceux qui n'ont pas été bien</p>
<p>+ Certains critères sont satisfaits. Il est jugé improbable que les critères non satisfaits ou ceux qui n'ont pas été bien décrits puissent modifier les conclusions.</p>
<p>– Peu de critères sont satisfaits, voire aucun. Il est jugé probable ou très probable que ces faiblesses puissent modifier les conclusions de l'étude.</p>