



## Activité physique

# Résultats du Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées, 2012

### Objectif

En 2012, Santé publique Ottawa (SPO) a réalisé le *Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées* afin de satisfaire à un besoin en données locales sur les comportements permettant de prévenir les chutes chez les aînés. Il a sondé par téléphone 1 050 Ottavien·nes âgés d'au moins 65 ans et vivant à domicile<sup>(1)</sup>. La présente fiche de renseignements résume les résultats indiquant dans quelle mesure les aînés d'Ottawa se conforment aux *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus*<sup>(4)</sup> suivantes, recommandées par SPO :

- **faire chaque semaine au moins 150 minutes (2,5 heures) d'exercice aérobique d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes;**
- **pratiquer des activités de renforcement des muscles et des os au moins deux jours par semaine;**
- **pratiquer régulièrement des activités physiques permettant d'améliorer l'équilibre (surtout chez les aînés dont la mobilité est réduite).**

À la fin de la présente fiche de renseignements figure une description des services de prévention des chutes de SPO, de ses partenaires et des communautés. Les résultats visent à aider les fournisseurs de services qui œuvrent auprès des personnes âgées à mener des campagnes de sensibilisation et d'information sur la prévention des chutes en fonction des besoins de ces personnes, à compléter la formation des clients et à orienter les priorités des programmes et l'élaboration des politiques.

### Faits saillants des résultats du sondage

- La moitié (51 %) des aînés ont déclaré suivre la recommandation de faire chaque semaine au moins 150 minutes d'exercice aérobique, et 38 % celle de pratiquer des activités de renforcement au moins deux jours par semaine.
- Au moins une fois par semaine, 40 % des aînés font des exercices d'étirement ou de flexibilité, comme du yoga ou du tai-chi, et 36 %, des exercices pour améliorer leur équilibre et leur stabilité, comme se tenir sur les orteils ou sur une jambe, des exercices avec chaise ou des mouvements circulaires avec les hanches.
- Les hommes, les aînés les plus jeunes, ceux ayant atteint un haut niveau de scolarité et ceux dont le revenu du ménage est élevé sont plus susceptibles que les autres personnes âgées de se conformer aux *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus* concernant les exercices aérobiques et les activités de renforcement.

## Contexte

Tout en contribuant au maintien de l'autonomie, la pratique d'activité physique régulière, surtout d'exercices de force et contre résistance, peut aider à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes, réduisant ainsi les risques de maladies chroniques et de mortalité prématurée<sup>(4)</sup>.

Chez les personnes âgées, l'activité physique d'intensité modérée comporte des exercices tels que la marche vive, la gymnastique aquatique, le cyclisme et la danse sociale. L'activité physique d'intensité élevée comprend notamment la marche rapide ou en montée, le jogging, la natation rapide, la danse rapide et les gros travaux de jardinage<sup>(3)</sup>.

Voici quelques exemples d'activités de renforcement : levage ou transport de charges, gros travaux de jardinage, entraînement avec poids, sports caractérisés par un impact des pieds sur le sol (jogging, course à pied), exercices au moyen de bandes de résistance élastiques ou exercices qui utilisent le poids corporel comme résistance (extensions des bras, redressements assis)<sup>(3)</sup>.

Les étirements, le yoga et le tai-chi sont des exercices de flexibilité, et le fait de se tenir sur les orteils ou sur une jambe, les exercices avec chaise et les mouvements circulaires avec les hanches, sont des exercices d'équilibre et de stabilité<sup>(3)</sup>.

Comme il est décrit dans la fiche de renseignements *Perception des risques de chutes et comportements préventifs*<sup>(2)</sup>, la plupart (86 %) des aînés ottaviens croient que le fait d'être actif pendant au moins deux heures et demie (cinq périodes de 30 minutes) par semaine peut réduire leurs risques de chutes, et environ trois quarts (77 %) des personnes âgées affirment que ces risques peuvent également être diminués par la pratique régulière d'exercices de force et contre résistance<sup>(2)</sup>.

## Résultats

### Exercices aérobiques et activités de renforcement

**Tableau 1 : Aînés se conformant aux Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus portant sur les exercices aérobiques et les activités de renforcement (en fonction de déterminants sociaux de la santé), Ottawa, 2012**

Composition de la population	Proportion d'aînés se conformant aux directives (%)
<b>Vue d'ensemble</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 51,0 % (47,8 %, 54,2 %) des aînés ont indiqué faire au moins 150 minutes d'exercice aérobique par semaine (figure 1).</li><li>• 37,6 % (34,4 %, 40,8 %) des aînés ont déclaré pratiquer des activités de renforcement au moins deux fois par semaine (figure 1).</li></ul>

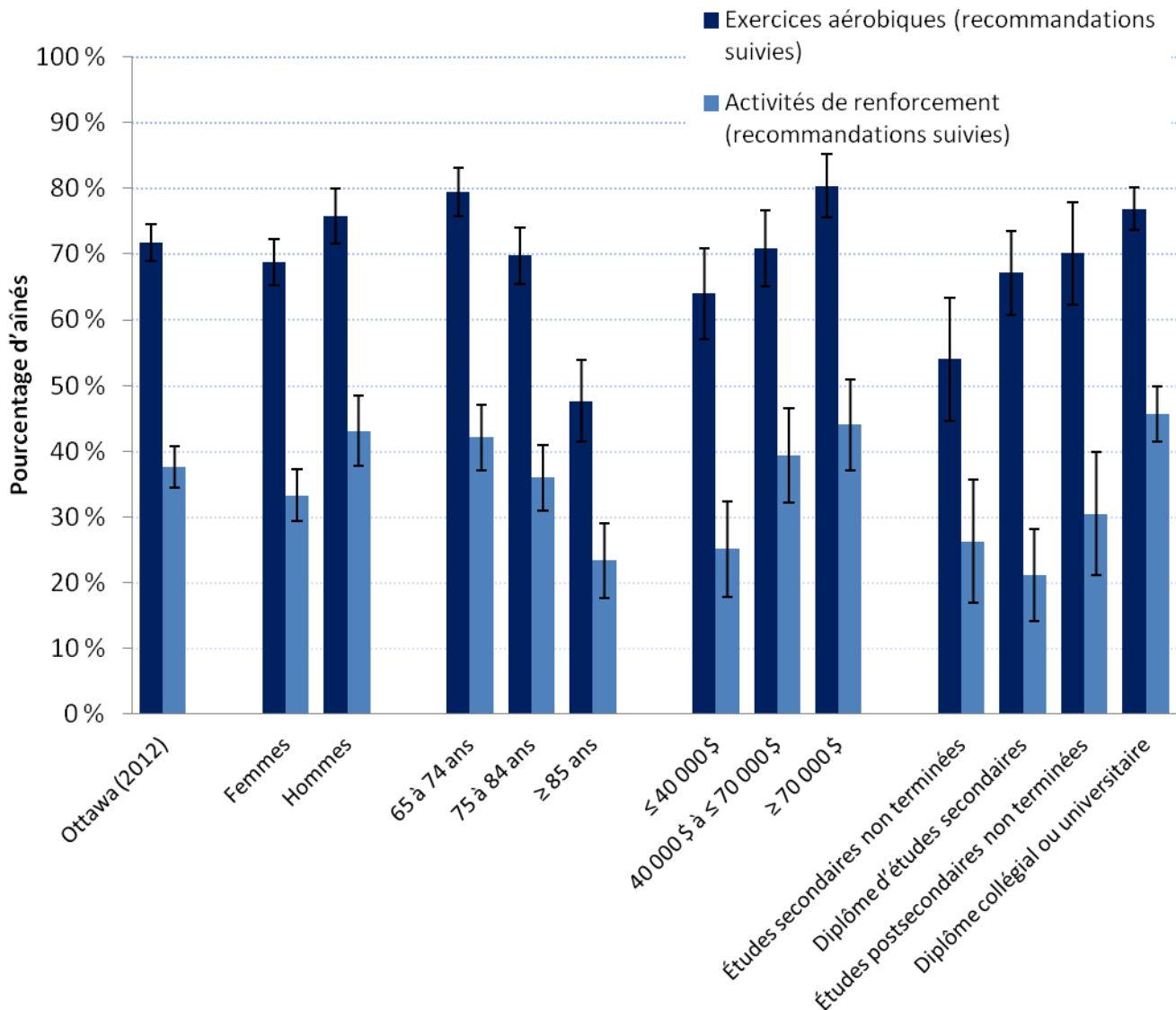
## Déterminants sociaux de la santé

Composition de la population	Proportion d'aînés se conformant aux directives (%)
<b>Sexe</b>	<p>Les hommes sont plus susceptibles que les femmes de se conformer aux <i>Directives canadiennes en matière d'activité physique</i> portant sur les exercices aérobiques et les activités de renforcement.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>150 minutes d'exercice aérobique par semaine : hommes (59,5 % [54,2 %, 64,6 %]); femmes (44,5 % [40,6 %, 48,5 %]).</li> <li>Activités de renforcement au moins deux fois par semaine : hommes (43,1 % [37,8 %, 48,5 %]); femmes (33,3 % [29,6 %, 37,2 %]).</li> </ul>
<b>Âge</b>	<p>Les aînés les plus âgés sont moins susceptibles que les autres de se conformer aux <i>Directives canadiennes en matière d'activité physique</i> portant sur les exercices aérobiques et les activités de renforcement.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>150 minutes d'exercice aérobique par semaine : 65 à 74 ans (59,4 % [54,4 %, 64,1 %]); 75 à 84 ans (46,4 % [41,4 %, 51,4 %]); 85 ans et plus (29,5 % [24,2 %, 35,4 %]).</li> <li>Activités de renforcement au moins deux fois par semaine : 65 à 74 ans (42,1 % [37,3 %, 47,1 %]); 75 à 84 ans (36,0 % [31,4 %, 41,0 %]); 85 ans et plus (23,4 % [18,8 %, 28,0 %]).</li> </ul>
<b>Scolarité</b>	<p>Les aînés ayant atteint un haut niveau de scolarité sont plus susceptibles que les autres de se conformer aux <i>Directives canadiennes en matière d'activité physique</i> portant sur les exercices aérobiques et les activités de renforcement.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>150 minutes d'exercice aérobique par semaine : études secondaires non terminées (32,0 % [23,5 %, 42,0 %]); diplôme d'études secondaires (43,6 % [36,2 %, 51,2 %]); études postsecondaires non terminées (53,5 % [44,0 %, 62,8 %]); diplôme collégial ou universitaire (56,4 % [52,2 %, 60,6 %]).</li> <li>Activités de renforcement au moins deux fois par semaine : études secondaires non terminées (26,3 % [18,6 %, 35,6 %]); diplôme d'études secondaires (21,2 % [15,6 %, 28,2 %]); études postsecondaires non terminées (30,5 % [22,5 %, 39,9 %]); diplôme collégial ou universitaire (45,7 % [41,5 %, 49,9 %]).</li> </ul>
<b>Revenu du ménage</b>	<p>Les aînés dont le revenu du ménage est faible sont moins susceptibles que les autres de se conformer aux <i>Directives canadiennes en matière d'activité physique</i> portant sur les exercices aérobiques et les activités de renforcement.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>150 minutes d'exercice aérobique par semaine : ménage à faible revenu, &lt; 40 000 \$ (39,1 % [32,0 %, 46,8 %]); ménage à revenu moyen, 40 000 \$ à &lt; 70 000 \$ (55,1 % [48,0 %, 62,0 %]); ménage à revenu élevé, ≥ 70 000 \$ (58,3 % [51,4 %, 64,9 %]).</li> <li>Activités de renforcement au moins deux fois par semaine : ménage à faible revenu, &lt; 40 000 \$ (25,1 % [19,0 %, 32,3 %]); ménage à revenu moyen, 40 000 \$ à &lt; 70 000 \$ (39,3 % [32,6 %, 46,5 %]); ménage à revenu élevé, ≥ 70 000 \$ (44,0 % [37,3 %, 50,9 %]).</li> </ul>

**Source :** Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées, Santé publique Ottawa, 2012.

**Remarque :** Ce tableau ne présente que les déterminants sociaux de la santé pour lesquels on observait une différence significative entre les catégories. Aucune différence n'a été observée dans les proportions de personnes qui ont déclaré qu'elles se conformaient aux *Directives canadiennes en matière d'activité physique* par rapport à la langue maternelle ou au statut d'immigration. Données autodéclarées.

**Figure 1 : Pourcentage d'aînés se conformant aux *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus* portant sur les exercices aérobiques et les activités de renforcement, Ottawa, 2012**



**Source :** Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées, Santé publique Ottawa, 2012.

**Remarque :** Ce tableau ne présente que les déterminants sociaux de la santé pour lesquels on observait une différence significative entre les catégories. Aucune différence n'a été observée dans les proportions de personnes qui ont déclaré qu'elles se conformaient aux *Directives canadiennes en matière d'activité physique* par rapport à la langue maternelle ou au statut d'immigration. Données autodéclarées.

### Exercices de flexibilité et d'équilibre

- 40,0 % (36,8 %, 43,2 %) des aînés font des exercices d'étirement ou de flexibilité, comme du yoga ou du tai-chi, au moins une fois par semaine (moyenne : 4,2 fois/semaine).
- 36,3 % (33,2 %, 39,4 %) des aînés font des exercices pour améliorer leur équilibre et leur stabilité, comme se tenir sur les orteils ou sur une jambe, des exercices avec chaise ou des mouvements circulaires avec les hanches, au moins une fois par semaine (moyenne : 3,9 fois/semaine).

## Activités physiques les plus fréquemment pratiquées

- Les travaux légers dans la maison sont le type d'activité physique le plus fréquemment pratiqué – 81,8 % (79,3 %, 84,1 %) des aînés ont déclaré l'avoir pratiquée au moins une fois (moyenne : 4,0 fois/semaine) au cours de la semaine précédant le sondage. Voici quelques autres activités physiques fréquemment pratiquées : marche lente ou rapide; exercices d'étirement ou de flexibilité (yoga, tai-chi); exercices pour améliorer l'équilibre et la stabilité (tableau 1).

**Tableau 2 : Pourcentage d'aînés pratiquant certaines activités physiques, et fréquence moyenne hebdomadaire de celles-ci, Ottawa, 2012**

Rang	Activité	Au moins une fois au cours d'une semaine normale (%)	Fréquence moyenne hebdomadaire
1	Travaux légers dans la maison	81,8	4,0
2	Marche lente ou tranquille	72,2	5,0
3	Marche rapide	59,4	4,4
4	Exercices d'étirement ou de flexibilité, yoga ou tai-chi	40,0	4,2
5	Exercices pour améliorer l'équilibre et la stabilité	36,3	3,9
6	Entraînement musculaire léger	22,8	3,2
7	Travaux intenses dans la maison	22,6	1,9
8	Vélo (à l'extérieur ou vélo stationnaire)	22,5	3,1
9	Entraînement musculaire modéré à intense	21,9	3,4
10	Petits travaux de jardinage	21,4	2,2
11	Natation modérée ou rapide	11,1	2,6
12	Natation lente ou autres activités aquatiques	10,6	2,8
13	Gros travaux de jardinage	10,6	1,3
14	Appareils d'entraînement cardiovasculaire (p. ex., rameur, escalier d'exercice)	9,3	3,4
15	Aérobic ou danse aérobique	8,3	2,6
16	Jogging ou course à pied	7,5	4,0
17	Danse	6,5	2,2
18	Golf	3,3	2,8
19	Patinage	2,3	3,2

Source : Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées, Santé publique Ottawa, 2012. Données autodéclarées.

## Implications pour les programmes et la pratique

Du clinicien et du fournisseur de services au planificateur et au décideur, la prévention des chutes, c'est l'affaire de tous! Par exemple, nous pouvons tous :

1. promouvoir les programmes qui comprennent des exercices de force et d'équilibre, et les nouveaux programmes axés sur la physiothérapie;
2. accroître l'accès des personnes âgées à des programmes d'activité physique abordables;
3. concevoir et faire la promotion des quartiers piétonniers.

### Que fait SPO?

Santé publique Ottawa (SPO) offre des interventions individuelles, collectives et communautaires visant à motiver les personnes âgées pour les aider à réduire leurs risques de chutes et à adopter un mode de vie sain. Les efforts que SPO consent afin de répondre aux problèmes vécus par les aînés sont accentués par ses relations avec les organismes communautaires et les autres services municipaux, comme en fait notamment foi le projet Vieillir chez soi, implanté dans les immeubles de logement communautaire d'Ottawa.

#### Voici quelques activités importantes de SPO :

- Campagne « Ma santé je m'en occupe » et sensibilisation communautaire. Le volet multimédia de la campagne consiste à publier des articles dans les journaux locaux et des publicités interstitielles, ainsi que des messages dans les médias sociaux (publication de renseignements et de conseils sur le site Web de SPO et de gazouillis).
- Formation. Des messages, des conseils et des démonstrations axés sur la prévention des chutes sont intégrés aux séances de formation de groupe et aux activités communautaires, qui ont lieu de façon régulière. Ces activités se tiennent dans les immeubles d'habitation pour aînés, les églises, les centres pour aînés et les autres lieux où se réunissent des personnes âgées.
- Cliniques de dépistage et aiguillage. Des infirmières en santé publique organisent et offrent des cliniques de dépistage à l'intention des personnes âgées. Le dépistage porte sur :
  - les antécédents de chutes;
  - la démarche et l'équilibre;
  - l'hypotension orthostatique.

Les personnes âgées jugées à risque de chuter sont aiguillées vers les ressources communautaires appropriées afin de subir une évaluation plus approfondie.

- Géré conjointement par le Centre St-Laurent, SPO et un groupe de bénévoles dévoués, Le Coin amical est un centre d'activités et d'information sur la santé pour les aînés. Une infirmière en santé publique et des bénévoles coordonnent des activités visant la promotion d'un mode de vie sain et l'accroissement de la sécurité et de l'autonomie des participants. Pour en savoir plus, composez le 613-580-9620.
- Milieus favorables. SPO participe à des coalitions et comités importants de la ville et de la région pour encourager l'élaboration de programmes et de politiques qui aideraient à réduire les risques de chutes et à améliorer l'état de santé global des personnes âgées d'Ottawa.

## **Voici maintenant les principaux messages que SPO souhaite transmettre aux aînés en ce qui a trait à la prévention des chutes.**

### **Passez un examen médical annuel**

- Faites-vous examiner chaque année par votre médecin ou votre infirmière praticienne. Signalez toutes chutes.
- Effectuez une revue de vos médicaments avec votre médecin ou votre pharmacien chaque année.
- Subissez un examen de la vue chaque année.

### **Bougez**

- Faites au moins 150 minutes (2,5 heures) d'exercice aérobique par semaine.
- Les minutes comptent : chaque séance d'exercice devrait durer au moins 10 minutes.
- Pratiquez des exercices de force et d'équilibre (p. ex., levez des poids, faites du tai-chi) au moins deux fois par semaine.

### **Consommez des aliments bons pour la santé des os**

- Mangez trois portions quotidiennes d'aliments à teneur élevée en calcium.
- Prenez chaque jour un supplément de 400 UI de vitamine D.

### **Sécurisez votre maison**

- Gardez votre maison bien éclairée et sans danger de trébucher.
- Enlevez les tapis ou carpettes non-fixés au sol.
- Installez des barres d'appui sécuritaires dans votre salle de bain.
- Installez, des deux côtés de tout escalier, des rampes solides qui s'étendent du haut au bas de l'escalier.

Pour en savoir plus sur les programmes pour le vieillissement en santé offerts par Santé publique Ottawa, pour vous inscrire à une séance de formation de groupe ou pour connaître l'emplacement des cliniques de dépistage, consultez le site Web de SPO ou composez l'un des numéros suivants :

613-580-6744

1-866-426-8885

ATS : 613-580-9656

[ottawa.ca/sante](http://ottawa.ca/sante)

## **Ressources communautaires**

De nombreuses autres ressources sont à la disposition des personnes âgées pour les encourager à adopter des comportements de prévention des chutes.

### **Ressources de prévention des chutes**

#### **Programme intégré de prévention des chutes de l'Ouest d'Ottawa**

- Travaille avec les aînés, les services de santé et les organismes communautaires à réduire le nombre de chutes et leurs répercussions sur les aînés, leurs aidants naturels et le système de santé au moyen d'évaluations des personnes âgées et d'interventions auprès de celles qui présentent un risque élevé de chutes, de formations, d'information et de promotion de la santé, ainsi que d'enseignement des pratiques exemplaires aux praticiens.

<http://www.pgchc.com/fr/aines/prevention-des-chutes/>



## Programme gériatrique régional de l'Est de l'Ontario

- Réseau coordonné de services spécialisés d'évaluation, de traitement et de réadaptation pour les personnes âgées dont le bien-être, l'autonomie ou la capacité fonctionnelle sont menacés par de multiples problèmes sociaux ou de santé. <http://www.rgpeo.com/fr.aspx>

## Centre d'accès aux soins communautaires d'Ottawa

- Coordonne un programme professionnel de santé et de traitement dans les résidences privées. <http://www.ccac-ont.ca/Home.aspx?LanguageID=2>

Vous trouverez des documents de référence et des ressources supplémentaires aux adresses suivantes :

- <http://www.champlainhin.on.ca/> (Cadre de gestion intégrée et boîte à outils du *Projet provincial d'intégration des initiatives de prévention des chutes*)
- <http://www.canadianfallprevention.ca/francais/>
- <http://www.oninjuryresources.ca/>
- <http://www.findingbalancealberta.ca/>
- <http://www.preventfalls.ca/?lang=fr>
- <http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/>

## Ressources sur l'activité physique

Liste détaillée de ressources, de programmes et de renseignements sur l'activité physique : <http://ottawa.ca/fr/residents/sante-publique/vie-saine/activites-physiques-pour-les-aines>

Liste des programmes récréatifs de la Ville d'Ottawa à l'intention des aînés : <http://ottawa.ca/fr/loisirs-0>

Ressources sur la marche, y compris des conseils pour mettre sur pied un club de marche : <http://ottawa.ca/fr/residents/sante-publique/vie-saine/outils-pour-la-marche>

Visitez le [www.lignesantechamplain.ca](http://www.lignesantechamplain.ca) pour en savoir plus sur d'autres ressources et programmes communautaires.

## Méthodologie et analyse des données

Dans cette fiche de renseignements, on définit les aînés comme étant toute personne âgée d'au moins 65 ans.

Les intervalles de confiance de 95 % (IC de 95 %) sont présentés à la suite des estimations de la population, en caractères plus petits et entre crochets ou parenthèses (p. ex., 75,5 % [72,4 %, 78,3 %]). Les IC de 95 % sont utilisés pour décrire la précision de l'estimation.

Seules les conclusions statistiquement significatives figurent dans les ventilations démographiques (sexe, âge, scolarité, revenu, statut d'immigration et langue maternelle). Les intervalles de confiance de 95 % n'ont pas été utilisés pour déterminer si les différences étaient statistiquement significatives; le test « chi » au carré ( $p < 0,05$ ) a été utilisé en premier, suivi par une correction de Bonferroni ( $p < 0,05$ ) pour apporter les ajustements nécessaires à une comparaison multiple.

L'astérisque (\*) indique une grande variabilité d'échantillonnage dans les réponses des aînés dans la catégorie en question; les résultats doivent donc être interprétés avec circonspection.

Pour en savoir plus, consultez la fiche de renseignements sur la méthodologie.



## Remerciements

Ce rapport a été rédigé par :

Katherine Russell et Jacqueline Willmore, épidémiologistes, Santé publique Ottawa;  
Ginette Asselin, Myriam Jamault et Jacqueline Roy, Direction de la promotion de la santé et de la prévention des maladies, Santé publique Ottawa.

Nous tenons tout particulièrement à remercier les pairs examinateurs suivants pour leurs conseils et examens techniques :

France Brunet, B. Sc., éducatrice en promotion de la santé, Bureau de santé de l'est de l'Ontario;  
Robyn Hurtubise, M.A., gestionnaire de programme, Bureau de santé de l'est de l'Ontario;  
Suzanne Shaw, IA, Programme intégré de prévention des chutes de l'Ouest d'Ottawa et Soins primaires communautaires aux aînés, Centre de santé communautaire Pinecrest-Queensway.

## Références

1. SANTÉ PUBLIQUE OTTAWA. « Méthodologie », *Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées (2012)*, Ottawa, Santé publique Ottawa, 2013.
2. SANTÉ PUBLIQUE OTTAWA. « Perception des risques de chutes et comportements préventifs », *Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées (2012)*, Ottawa, Santé publique Ottawa, 2013.
3. SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE. *Directives canadiennes en matière d'activité physique – Glossaire*. Disponible à l'adresse : <http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=890>. (Consulté en mai 2013.)
4. SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE. *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus*. Disponible à l'adresse : [http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP\\_PAGuidelines\\_older-adults\\_fr.pdf](http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_older-adults_fr.pdf). (Consulté en mai 2013.)