Résumé de thèse

Dans un contexte où le nombre de personnes âgées est en constante augmentation, promouvoir le vieillissement réussi est un enjeu sociétal majeur. La littérature scientifique atteste largement du bénéfice de la pratique d'activités combinées physiques et cognitives sur la qualité de vie des personnes âgées, mais la contribution des interactions sociales reste encore mal identifiée. À l'issue d'une revue PRISMA, ce travail a été axé autour de deux objectifs :

- 1) évaluer les bénéfices d'une intervention combinée sur la qualité de vie physique, cognitive et sociale des personnes âgées en fonction de l'environnement social de pratique.
- 2) évaluer si le niveau initial de qualité de vie perçue peut déterminer les bénéfices obtenus de l'intervention en fonction de l'environnement social de pratique. Nous supposons d'une part que l'intervention combinée réalisée en collectif dans un environnement enrichi, améliorerait davantage la qualité de vie des personnes âgées qu'une pratique individuelle à domicile ou qu'une pratique collective traditionnelle en gymnase. D'autre part, nous postulons que les personnes âgées qui témoignent d'un faible niveau initial de qualité de vie perçue bénéficieraient davantage de l'intervention, que celles qui témoignent d'un haut niveau initial de qualité de vie perçue et ceci d'autant plus si l'intervention est réalisée dans un environnement enrichi.

Ce travail doctoral s'inscrit dans le cadre du programme de recherche, dénommé « Stimulation Cognitive, Activité Physique et promotion du lien Social au bénéfice de la qualité de vie des personnes âgées » (StimCoAPS) pour lequel 172 personnes âgées (≥ 65 ans) ont été recrutées et réparties aléatoirement dans l'une des trois conditions de pratique : 1) individuelle à Domicile ($n=54$), 2) collective en Gymnase ($n=57$), 3) collective en Environnement Enrichi, dans l'une des deux structures partenaires, les Ateliers Cord'âges ou la Vie la Santé ($n=61$). L'intervention était identique, quelle que soit la condition, et comprenait 24 séances d'entraînement combiné physique et cognitif réalisé deux fois par semaine pendant une heure, et ce durant 12 semaines.

Tous les participants ont été soumis avant, à mi-parcours, et après l'intervention, à des évaluations cognitives (mémoire épisodique et fonctions exécutives), physiques (aptitude aérobie, force musculaire et équilibre dynamique) psychosociales (bien-être psychologique, soutien social, estime de soi, anxiété, dépression, et buts d'accomplissements) ainsi qu'à un entretien semi-dirigé. Une première étude a mis en avant l'effet bénéfique de l'entraînement combiné sur les différentes dimensions de la qualité de vie. De surcroît, les performances cognitives se sont spécifiquement améliorées dans la condition en Environnement Enrichi. Une seconde étude a permis de montrer que les participants témoignant d'un faible niveau initial de qualité de vie perçue ont obtenu les bénéfices psychosociaux les plus importants, indépendamment de la condition de pratique, tandis que les participants témoignant d'un niveau initial moyen de qualité de vie perçue ont obtenu les meilleurs bénéfices cognitifs, spécifiquement lors de l'intervention en Environnement Enrichi. Considérées dans leur ensemble, ces études suggèrent que l'entraînement combiné est bénéfique pour préserver la qualité de vie physique, cognitive, mais également sociale des personnes âgées, avec des bénéfices cognitifs renforcés en environnement enrichi révélant ainsi tout le potentiel de ces lieux. Enfin, le niveau initial de qualité de vie perçue s'est révélé être un élément essentiel pour la compréhension des bénéfices obtenus de l'entraînement combiné.

Ce travail souligne ainsi l'importance d'une approche holistique du vieillissement intégrant la qualité de vie objective et subjective des personnes âgées pour concevoir et évaluer des interventions adaptées afin de s'inscrire dans les politiques publiques et promouvoir le vieillissement réussi.