

# ACTIVE AGEING COMMUNITIES

## RÉSUMÉ OPÉRATIONNEL

### Une Europe vieillissante et trop inactive

Le vieillissement de la population en Europe va s'accroître au cours des décennies à venir. Une population qui devrait par ailleurs diminuer globalement de 5 % entre 2019 (447 millions) et 2070 (424 millions). La population est non seulement en déclin, mais les profonds changements au sein de sa pyramide des âges signifie que d'ici 2060, près d'un tiers de la population de l'UE aura plus de 65 ans (Commission européenne, 2021).

Malheureusement, à cette tendance s'ajoutent également des niveaux élevés d'inactivité physique et un comportement sédentaire... La sédentarité est considérée comme la quatrième cause principale de décès prématurés dans le monde (OMS, 2018), et la principale cause à l'origine de maladies non transmissibles (maladies coronariennes, diabète, cancer du sein, etc.). Il est donc essentiel d'insister sur l'importance d'une activité physique régulière, qui est par ailleurs reconnue de manière universelle comme le traitement non pharmaceutique le plus efficace pour contrer le vieillissement accéléré.

### En quoi consiste le vieillissement actif ?

Le « vieillissement actif » (ou « vieillissement sain et actif ») consiste à « promouvoir des modes de vie sains tout au long de notre vie, y compris en ce qui concerne nos habitudes de consommation et alimentaires, et nos niveaux d'activité physique et sociale. Il contribue à réduire le risque d'obésité, de diabète et d'autres maladies non transmissibles qui connaissent une forte augmentation. Il s'agit d'un choix et d'une responsabilité personnels, mais dépendant fortement de l'environnement dans lequel les gens vivent, travaillent et entretiennent des contacts sociaux » (Commission européenne, 2021).

L'activité physique est un maillon central du vieillissement actif, car elle permet aux personnes âgées de rester en bonne santé et d'améliorer leur qualité de vie à un âge avancé. L'Organisation mondiale de la santé recommande

par semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée ou 75 minutes avec une intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue. Les activités de renforcement musculaire doivent être pratiquées pour les principaux groupes musculaires deux jours ou plus par semaine (OMS, 2020).

Malgré les preuves indéniables des avantages qu'un exercice structuré et une activité physique présentent sur la santé de manière générale, de nombreuses personnes âgées européennes demeurent inactives et ne tiennent pas compte des recommandations nationales minimales en la matière (Baromètre européen 2022). En Europe, à peine 31 % des personnes âgées de 55 ans et plus pratiquent régulièrement une forme d'exercice ou d'activité physique, quelle qu'elle soit (Commission européenne, 2022).

### Le rôle du fitness dans le vieillissement actif

Le vieillissement de la population constitue un défi sans précédent pour la structure démographique en Europe et au-delà. Cependant, il peut également représenter l'une des plus grandes opportunités pour le secteur du fitness d'exploiter un marché relativement inexploré. La pénétration du marché pour le secteur européen du fitness ciblant les personnes âgées est actuellement inférieure à 10 % (Deloitte et EuropeActive, 2021). Ce manque d'engagement est étroitement lié à une série de facteurs comportementaux et socio-économiques, mais est également révélateur de l'absence d'offre adaptée et suffisamment attrayante pour les adultes plus âgés au sein du secteur.

L'industrie devrait donc tout faire pour changer la donne, en apportant une aide substantielle aux autres acteurs publics et privés afin de relever le défi mondial qui consiste à améliorer la santé et à maintenir l'autonomie de la population vieillissante. Le programme « Active Ageing Communities » est particulièrement pertinent pour le secteur du fitness, car il permet à un plus grand nombre de personnes âgées de pratiquer une activité physique appropriée, sûre et efficace, tout en contribuant à des modes de vie plus sains.



## Le projet Active Ageing Communities (AAC)

Active Ageing Communities (AAC) était un projet de 2 ans (2021-2022) cofinancé par le programme Erasmus+ de la Commission européenne et coordonné par EuropeActive qui visait à créer des communautés œuvrant pour des personnes âgées actives et en bonne santé dans les milieux du fitness et du sport récréatif. Au total, le projet a impliqué avec succès 556 personnes âgées dans 18 centres de fitness de 6 pays européens : Finlande, Grèce, Irlande, Italie, Portugal et République tchèque.

Le projet AAC a développé un modèle pour le secteur du fitness reposant sur des recommandations internationales, des preuves scientifiques et une expérience pratique, afin d'inciter les personnes âgées à pratiquer une activité physique et à adopter un mode de vie sain et durable, tout en réduisant leur niveau d'isolement social.



### ACTIVE AGEING COMMUNITIES : UN PROGRAMME EFFICACE POUR ENCOURAGER LES PERSONNES ÂGÉES À PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le programme AAC a été mis sur pied par des experts de l'Université du Danemark du Sud sous la forme d'une intervention à différents niveaux s'étalant de 24 semaines et poursuivant les objectifs suivants :

- Améliorer l'état de santé général ainsi que les capacités physiologiques et physiques,
- Créer un sentiment d'appartenance et faire ressentir aux personnes âgées les bienfaits physiques et psychosociaux d'une activité physique tels qu'une perte de poids, une amélioration de la capacité aérobie, un sentiment d'amusement et de plaisir,
- Donner aux participants les moyens d'adopter un mode de vie actif durable sur le long terme.

Le programme AAC reposait sur quatre composantes différentes

#### 1 | SENSIBILISATION ÉDUCATIVE

Ce module a été conçu avec trois présentations structurées visant à sensibiliser les participants, leur famille et leurs amis au processus biologique du vieillissement, en soulignant comment, et dans quelle mesure, certains comportements et habitudes de vie spécifiques peuvent potentiellement modifier les trajectoires de vieillissement.

#### 2 | INCLUSION ET CONNECTIVITÉ SOCIALES

Ce module visait à accroître l'inclusion sociale des participants au travers de deux composantes principales : 1) des activités sociales dirigées par des pairs et 2) des événements intergénérationnels.

#### 3 | EXERCICE

S'appuyant sur les directives de l'OMS en matière d'activité physique pour les personnes âgées récemment mises à jour, ce module a été conçu avec une fréquence bihebdomadaire, à raison d'une heure par session, sur une période totale de 24 semaines. Elle était divisée en trois blocs, axés sur : 1) la familiarisation ; 2) l'amélioration de la capacité physiologique ; 3) l'augmentation de la force musculaire et l'amélioration de la capacité aérobie, de l'entraînement fonctionnel et de la motricité.

#### 4 | CHANGEMENT COMPORTEMENTAL

Ce module, composé de 10 réunions sur le changement comportemental menées par un instructeur parallèlement au module d'exercices de 24 semaines, visait à encourager la promotion et le maintien d'une activité physique au-delà du module d'exercice structuré, et à optimiser la rétention au sein du programme.

**PILIER 1****Module  
Sensibilisation  
éducative****Sensibilisation à l'égard :**

- Des processus biologiques « naturels » qui accompagnent le vieillissement
- Des facteurs liés au mode de vie sur lesquels on peut agir (tels que l'activité physique et l'alimentation)

**PILIER 2****Module Inclusion  
et connectivité  
sociales**

- Accroître l'inclusion sociale
- Renforcer les relations intergénérationnelles au sein de leur réseau social existant
- Encourager le soutien social entre pairs

**PILIER 3****Module Exercice**

- Augmenter l'activité physique
- Améliorer la fonction musculaire et la capacité fonctionnelle
- Augmenter la capacité aérobie

**PILIER 4****Module Changement  
comportemental**

- Établir des habitudes saines
- Encourager la pratique d'une activité physique
- Optimiser la rétention au sein du programme

- I. De la création de communautés œuvrant pour des personnes âgées en meilleure santé et plus actives
- II. Optimiser la rétention
- III. Nouvelles adhésions
- IV. Réduire l'isolement/exclusion sociale

**PROGRAMME  
ACC**

Figure 1. Cadre d'intervention du programme Active Ageing Communities





## Le programme AAC : Mesures d'évaluation et évaluation du processus

L'efficacité du programme a été évaluée selon une série de domaines, avant et après l'intervention. L'évaluation comprenait des mesures anthropométriques (telles que le poids, la composition corporelle), la condition physique, l'activité physique, la solitude, les réseaux sociaux et la qualité de vie.

L'évaluation du processus reposait sur des données quantitatives (rétention au sein du programme) et qualitatives (questionnaires courts et entretiens semi-structurés en face à face), fournies par les différentes parties prenantes au programme AAC : associations nationales de fitness, instructeurs et personnel des clubs, et bien sûr les personnes âgées.

## Le programme AAC : Résultats

1

### Résultats avant et après l'intervention : effets sur la fonction vitale et le comportement

Les interventions dans le cadre du programme AAC ont induit des changements positifs significatifs sur l'anthropométrie, la condition physique, le comportement, les relations sociales et la solitude :

- Les participants ont perdu du poids, ont réduit leur pourcentage de graisse corporelle et ont augmenté leur masse non grasseuse.
- La vitesse de marche (le temps nécessaire pour parcourir une distance donnée) est passée de 0,95 m/s à 1,06 m/s.
- Les participants ont considérablement amélioré leur condition physique, leur mobilité et leur équilibre.
- Les participants ont déclaré avoir réduit leur niveau de solitude, amélioré leurs relations sociales et leur qualité de vie globale en matière de santé.

2

### Résultats de l'évaluation du processus

Le programme AAC a reçu une évaluation très positive de la part des personnes âgées qui y ont participé : 4,76 sur 5. Les participants ont jugé chaque module particulièrement utile (Figure 2) :

- Les participants plus âgés ont apprécié les séminaires éducatifs interactifs du premier pilier et ont déclaré que ceux-ci leur avaient permis d'acquérir de nouvelles connaissances qui les ont également incités à adopter de nouvelles habitudes saines.
- La promotion de la connectivité sociale formelle et informelle (pilier 2) a renforcé le sentiment d'appartenance des participants à la « communauté », ainsi que les relations au sein de la famille.
- En ce qui concerne le troisième pilier, les participants ont particulièrement apprécié le programme d'exercices conçu spécialement pour eux, le format de groupe, la diversité des activités, la perception des « bienfaits » physiques et fonctionnels résultant du programme et le rôle positif des formateurs dans la création d'un environnement sûr et non moralisateur.
- Enfin, le module « changement comportemental » a incité les participants à adopter des comportements plus sains qui se sont traduits par des changements positifs et durables dans le mode de vie, tels qu'une augmentation du niveau d'activité physique quotidienne.



**COMPOSANTES  
DU PROGRAMME AAC**
**PILIER 1**

*Module  
Sensibilisation  
éducative*

**PILIER 2**

*Module Inclusion  
et connectivité sociales*

**PILIER 3**

*Module Exercice*

**PILIER 4**

*Module Changement  
comportemental*

**THÈMES**

- A permis aux participants de mieux comprendre les bienfaits d'une activité physique sur la santé
- A contribué à une prise de conscience accrue de l'importance d'être actif
- A encouragé l'acquisition d'habitudes saine

- A eu un impact positif sur les relations
- A enrichi le réseau social des participants
- A amélioré les relations familiales (renforcement des liens familiaux)

- Les participants ont apprécié la diversité des exercices proposés et ont perçu les avantages des exercices en groupe et du travail avec des pairs
- Les participants ont observé une amélioration de leur condition physique et de leur capacité fonctionnelle et ont acquis une plus grande confiance en eux
- Les participants ont apprécié le fait de disposer d'un programme éprouvé et adapté

- Les participants ont développé des comportements plus sains et amélioré leur hygiène de vie
- A contribué à instaurer des changements positifs durables dans le mode de vie
- A contribué à augmenter le niveau d'activité physique quotidienne

Figure 2. Analyse thématique découlant des entretiens avec les participants plus âgés qui présente les principaux « facteurs » liés à chaque module de l'intervention

Le programme AAC a pu compter sur une rétention très élevée des participants (> 90 %) après 6 mois. Les facteurs qui ont favorisé cette rétention sont résumés dans la figure 3 en fonction des 4 « piliers ». De manière générale, cela indique qu'un programme complexe bien adapté, conçu spécifiquement pour des adultes plus âgés, est non seulement très bien accueilli par les participants, mais se traduit également par un très faible taux d'abandon. Une meilleure rétention des utilisateurs et des membres est l'un des défis majeurs auquel le secteur du fitness doit faire face, tous groupes cibles confondus.

**PILIER 1 :  
ÉDUCATION ET SENSIBILISATION**

*Une meilleure connaissance  
Des informations utiles  
Influence du formateur*

**PILIER 2 :  
CONNECTIVITÉ SOCIALE**

*Soutien des pairs  
Participation de la famille  
Utilisation des espaces sociaux*

**PILIER 3 :  
SÉANCES D'EXERCICES**

*Les séances menées par le formateur sont  
perçues comme sûres  
Programme sur mesure pour le groupe cible  
(>65 ans)  
Effets positifs perçus sur le bien-être physique  
et émotionnel*

**PILIER 4 :  
CHANGEMENT DU COMPORTEMENT**

*Formation encourageant des  
habitudes plus saines  
Motivation personnelle accrue  
Volonté d'atteindre les objectifs*

Enfin, plus de 55 % des participants au projet AAC s'étaient rendus dans une salle de fitness pour la première fois ou y étaient retournés après une période d'inactivité physique.

Figure 3. Principaux « facteurs » favorisant l'adhésion au programme AAC

## CONCLUSIONS

Les objectifs initiaux du projet AAC ont été atteints avec succès : le programme a contribué à une amélioration globale de la santé, des capacités physiologiques et de la condition physique, et a créé un sentiment d'appartenance chez les participants plus âgés qui ont déclaré en ressentir les bienfaits physiques et psychosociaux.

En outre, le projet fournit une feuille de route potentielle aux salles de fitness et aux clubs de sport afin qu'ils puissent recruter de nouveaux membres plus âgés dans leurs clubs et les fidéliser. Le programme AAC a démontré que le secteur du fitness et du sport récréatif a un rôle clé à jouer dans l'adoption de comportements plus sains et plus actifs chez les personnes âgées.



## Références

Active Ageing Communities (AAC) était un projet de 2 ans (2021-2022) cofinancé par le programme Erasmus+ de la Commission européenne et coordonné par EuropeActive :

<https://www.europeactive.eu/projects/active-ageing-communities>

Avec la participation des partenaires suivants :



Projet Active Ageing Communities (AAC) financé dans le cadre du partenariat collaboratif du programme ERASMUS+ Sport 2019. Numéro de référence du projet : 622008-EPP-1-2020-1-BE-SPO-SCP.

<https://www.europeactive.eu/projects/active-ageing-communities>

Livre vert sur le vieillissement. Promouvoir la solidarité et la responsabilité entre générations 2021.

[https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/1\\_en\\_act\\_part1\\_v8\\_0.pdf](https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/1_en_act_part1_v8_0.pdf)

Plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique 2018-2030 : Une population plus active pour un monde en meilleure santé, Organisation mondiale de la santé. 2018.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/327898/WHO-NMH-PND-18.5-fre.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité, Organisation mondiale de la santé. 2020.

<https://www.who.int/fr/publications-detail/9789240014886>

Commission européenne (2022). Eurobaromètre spécial 525 : Sport et activité physique.

<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

Deloitte et EuropeActive (2021). Rapport sur le marché européen de la santé et du fitness :

[https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumer-business/European Health and Fitness Market\\_Reportauszug 2021.pdf](https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumer-business/European Health and Fitness Market_Reportauszug 2021.pdf)