

RÉFÉRENCES

VIGUEUR ET MOBILITÉ

Introduction

Webber et al. Mobility in older adults: a comprehensive framework. *Gerontologist*. 2010;50:443-50.

Stalvey et al. The Life Space Questionnaire: A measure of the extent of mobility of older adults. *J Appl Gerontol*. 1999;18:460-78.

Soubra et al. A Systematic Review of Thirty-One Assessment Tests to Evaluate Mobility in Older Adults. *Biomed Res Int*. 2019;2019:1354362.

Candela et al. Individual correlates of autonomy in activities of daily living of institutionalized elderly individuals: an exploratory study in a holistic perspective. *Holist Nurs Pract*. 2013;27:284-91.

Fournier et al. Enquête québécoise sur les limitations d'activités, les maladies chroniques et le vieillissement 2010-2011: méthodologie et description de la population visée volume 1. Institut de la statistique du Québec; 2014. https://bdso.gouv.qc.ca/docs-ken/multimedia/PB01671FR_EnqSante_limitation_maladie_Vol1_H00F00.pdf

Bandeem-Roche et al. Phenotype of frailty: Characterization in the Women's Health and Aging Studies. *Journals Gerontol - Ser A Biol Sci Med Sci*. 2006;61:262-6.

Romero-ortuno R, Walsh CD, Lawlor BA, Kenny RA. A Frailty Instrument for primary care : findings from the Survey of Health , Ageing and Retirement in Europe (SHARE). 2010.

Brown et Flood. Mobility limitation in the older patient: a clinical review. *JAMA*. 2013;310:1168-77. doi:10.1001/jama.2013.276566.

Hirvensalo et al. Mobility difficulties and physical activity as predictors of mortality and loss of independence in the community-living older population. *J Am Geriatr Soc*. 2000;48:493-8.

Von Bonsdorff et al. Mobility limitations and cognitive deficits as predictors of institutionalization among community-dwelling older people. *Gerontology*. 2006;52:359-65.

Hajek et al. Longitudinal predictors of institutionalization in old age. *PLoS One*. 2015;10:e0144203.

Rosso et al. The urban built environment and mobility in older adults: a comprehensive review. *J Aging Res*. 2011;2011.

Activité physique adaptée aux personnes âgées

Vigueur - Force musculaire

Di Lorito et al. [2021]. *J Sport Heal Sci*. 2021;10:29-47. Devis: Revue systématique de 56 revues avec méta-analyses, incluant 17 revues rapportant des données sur la force; Participants: personnes âgées de 60 ans et plus; Intervention: Tout type d'exercice, définit comme une activité physique planifiée, structurée et répétitive; Suivi: Varie de 4 à 52 semaines.

Capacités physiques

Di Lorito et al. [2021]. *J Sport Heal Sci*. 2021;10:29-47. Devis: Revue systématique de 56 revues avec méta-analyses, incluant 2 revues rapportant des données sur la performance physique; Participants: Personnes âgées de 60 ans et plus; Intervention: Tout type d'exercice, définit comme une activité physique planifiée, structurée et répétitive; Suivi: Varie de 10 semaines à 24 mois.

Risques de chutes

Sherrington et al. [2018]. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2019, 1. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 108 études contrôlées randomisées, incluant 59 études sur le nombre de chutes; Participants: 12 981 personnes âgées de 60 ans et plus vivant dans la communauté; Intervention: Tout type d'exercice, décrit comme une activité physique planifiée, structurée et répétitive visant à améliorer ou maintenir la santé physique; Suivi: Varie de 3 à 30 mois.

García-Hermoso et al. [2020]. *Sports Med*, 50:1095-106. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 93 études contrôlées randomisées, incluant 44 études rapportant des données sur le nombre de chutes; Participants: personnes de 65 ans et plus; Intervention: Intervention d'exercice d'un an ou plus; Suivi: Varie de 52 à 208 semaines.

Autres bénéfiques pour la santé

Nelson et al. [2007]. *Med Sci Sports Exerc*;39(8):1435-45. Physical activity and public health in older adults : recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.

Problèmes aux articulations, muscles et tendons

El-Khoury et al. [2013]. *BMJ* 2013, 347 :f6234. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 17 études contrôlées randomisées, incluant 2 études rapportant des données sur les effets indésirables de l'activité physique; Participants: 4305 personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile; Intervention: Activité physique (p. ex. Tai-chi, exercice d'équilibre, force musculaire) en vue de prévenir les chutes; Suivi: Varie de 6 mois à 30 mois.

Liu, C.-j., & Latham, N. K. [2009]. *Cochrane Database Syst Rev*(3). Devis: Revue systématique et méta-analyse de 121 études contrôlées randomisées, incluant 43 études rapportant des données sur les effets indésirables de l'activité physique; Participants: 6700 personnes âgées de plus de 60 ans; Intervention: Entraînement progressif en puissance; Suivi: variable depuis la fin de l'intervention jusqu'à 1 an après la fin de l'intervention.

Temps requis

Lee et al [2017]. Exercise prescriptions in older adults. Recommendation de l'American Academy of Family Physicians. *Am. Fam. Physician* 95, 425-432 (2017).

Activités corps-esprit adaptées aux personnes âgées (yoga, Tai chi, Qi gong)

Vigueur - Force musculaire

Chang et al. [2019]. *Am J Chin Med*, 47:301-22. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 14 études contrôlées randomisées, incluant 2 études rapportant des données sur la force; Participants: 227 personnes âgées de 60 ans et plus; Intervention: Exercices de qigong; Suivi: Varie de 4 jours à 6 mois.

Bueno de Souza et al. [2018]. *Am J Phys Med Rehabil*, 97:414-25. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 9 études contrôlées randomisées, incluant 5 études rapportant des données sur la force; Participants: 217 personnes âgées de 60 ans et plus sans problème de santé spécifique; Intervention: Pilates sur matelas; Suivi: Varie de 4 à 24 semaines.

Sivaramakrishnan et al. [2019]. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1):33. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 18 études contrôlées randomisées, incluant 7 études rapportant des données sur la force; Participants: 485 personnes âgées de 60 ans et plus; Intervention: Cours de yoga; Suivi: Varie de 4 à 28 semaines.



Risques de chutes

Huang et al. [2017]. *BMJ Open*, 7:1-8. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 18 études contrôlées randomisées, incluant 15 études rapportant des données sur le nombre de chutes; Participants: 3470 personnes âgées de 60 ans et plus; Intervention: Exercices de tai chi; Suivi: Varie de 1 à 12 mois.

Vigueur – Niveau d'énergie

Sivaramakrishnan et al. [2019]. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1):33. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 18 études contrôlées randomisées, incluant 3 études rapportant des données sur la vitalité; Participants: 196 personnes âgées de 60 ans et plus; Intervention: Cours de yoga; Suivi: Varie de 4 à 28 semaines.

Autre bénéfique : améliorer sa santé cardiovasculaire

Bueno de Souza et al. [2018]. *Am J Phys Med Rehabil*, 97:414-25. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 9 études contrôlées randomisées, incluant 3 études rapportant des données sur la capacité cardiovasculaire; Participants: 127 personnes âgées de 60 ans et plus sans problème de santé spécifique; Intervention: Pilates sur matelas; Suivi: Varie de 4 à 24 semaines.

Nausée, douleurs aux articulations ou aux muscles

Sivaramakrishnan et al. [2019]. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1):33. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 18 études contrôlées randomisées, incluant 3 études rapportant des données sur les effets indésirables; Participants: 196 personnes âgées de 60 ans et plus; Intervention: Yoga; Suivi: Varie de 4 à 28 semaines.

Chang et al. [2019]. *Am J Chin Med*, 47:301-22. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 14 études contrôlées randomisées, incluant 5 études rapportant des données sur les effets néfastes; Participants: personnes âgées de 60 ans et plus; Intervention: Exercices de qigong; Suivi: Varie de 4 jours à 6 mois.

Temps requis

Youkhana et al. [2016]. *Age Ageing*, 45 [1], 21-29. Devis : Revue systématique de 6 études randomisées contrôlées incluant 3 études sur la mobilité physique; Participants : 90 personnes âgées entre 63 et 84 ans ; Intervention: 60-90 min de yoga, 1-2 fois par semaine, pendant 8-24 semaines au total; Suivi: Varie entre 8 et 24 semaines.

Suppléments de vitamine D avec ou sans calcium

Risques de chutes

Wu, H., & Pang, Q. [2017]. *Der Orthopäde*, 46(9), 729-736. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 26 études contrôlées randomisées, incluant 8 études sur le nombre de chutes; Participants: 11 879 personnes âgées de 60 ans et plus; Intervention: Supplémentation combinée de vitamine D et de calcium; Suivi: Varie de 1 à 60 mois.

Mobilité

Dewansingh P et al. [2018]. *Nutrition Research*. Vol. 49, p. 1-22. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 36 études randomisées, incluant 6 études sur la mobilité; Participants: 766 personnes âgées de 55 ans et plus; Intervention: suppléments de vitamin D; Suivi: varie de 5 à 12 mois.

Abandon du traitement

Avenell et al. 2004. *Clin Trials*;1 (6): 490-8. Devis: ECR. Participants: 367 aînés, 80% femmes, avec antécédents de fracture âgées de 77 à 78 ans. Dose quotidienne: 800 UI de Vit D seule ou combinée à 1000 mg de calcium. Durée du traitement: 12 mois.

Difficulté à avaler des comprimés

Avenell et al. 2004. *Clin Trials*;1 (6): 490-8. Devis: ECR. Participants: 367 aînés, 80% femmes, avec antécédents de fracture âgées de 77 à 78 ans. Dose quotidienne: 800 UI de Vit D seule ou combinée à 1000 mg de calcium. Durée du traitement: 12 mois.

Alimentation méditerranéenne

Indépendance dans les activités quotidiennes

Silva et al. [2018]. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22:655-63. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 12 études observationnelles, incluant 4 études de cohorte rapportant des données sur la fragilité; Participants: 5 789 personnes âgées de 60 ans et plus; Intervention: Adhésion à la diète méditerranéenne; Suivi: Varie de 3.5 à 9 ans.

Capacités physiques

Silva et al. [2018]. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22:655-63. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 12 études observationnelles, incluant 3 études de cohorte rapportant des données sur les capacités fonctionnelles; Participants: 3 493 personnes âgées de 60 ans et plus; Intervention: Adhésion à la diète méditerranéenne; Suivi: Varie de 3.5 à 9 ans.

Difficultés à adopter l'alimentation méditerranéenne

Scannell et al. [2020]. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 9321. Devis: étude transversale; Participants: 606 personnes âgées de 18 ans et plus; Intervention: questionnaire en ligne visant à identifier les barrières et les facteurs facilitant l'adhésion à la diète méditerranéenne; Suivi: NA

Besoin d'apprendre de nouvelles recettes

Scannell et al. [2020]. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 9321. Devis: étude transversale; Participants: 606 personnes âgées de 18 ans et plus; Intervention: questionnaire en ligne visant à identifier les barrières et les facteurs facilitant l'adhésion à la diète méditerranéenne; Suivi: NA

Coûts à prévoir

Scannell et al. [2020]. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 9321. Devis: étude transversale; Participants: 606 personnes âgées de 18 ans et plus; Intervention: questionnaire en ligne visant à identifier les barrières et les facteurs facilitant l'adhésion à la diète méditerranéenne; Suivi: NA

Jeux vidéos actifs

Capacités physiques – Équilibre

Taylor et al. [2018]. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 41:108-23. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 18 études contrôlées randomisées, incluant 3 études sur l'équilibre; Participants: 105 personnes de 65 ans et plus vivant en communauté, en établissement de soins de longue durée ou aux soins aigus en milieu hospitalier; Intervention: Jeux vidéo actifs (Nintendo Wii, système de matelas sensible à la pression, système de réalité virtuelle, «kinect motion sensor»); Suivi: Varie de 3 à 20 semaines.



Vigueur - Force musculaire

Taylor et al. [2018]. Journal of Geriatric Physical Therapy, 41:108-23. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 18 études contrôlées randomisées, incluant 4 études rapportant des données sur la force; Participants: 188 personnes de 65 ans et plus vivant en communauté, en établissement de soins de longue durée ou aux soins aigus en milieu hospitalier; Intervention: Jeux vidéo actifs (Nintendo Wii, système de matelas sensible à la pression, système de réalité virtuelle, «kinect motion sensor»); Suivi: Varie de 3 à 20 semaines.

Tensions aux muscles ou aux tendons

Taylor et al. [2018]. Journal of Geriatric Physical Therapy, 41:108-23. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 18 études contrôlées randomisées, incluant 2 études sur les effets néfastes; Participants: 81 personnes de 65 ans et plus vivant en communauté, en établissement de soins de longue durée ou aux soins aigus en milieu hospitalier; Intervention: Jeux vidéo actifs (Nintendo Wii, système de matelas sensible à la pression, système de réalité virtuelle, «kinect motion sensor»); Suivi: Varie de 3 à 20 semaines.

Étourdissements

Taylor et al. [2018]. Journal of Geriatric Physical Therapy, 41:108-23. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 18 études contrôlées randomisées, incluant 2 études sur les effets néfastes; Participants: 81 personnes de 65 ans et plus vivant en communauté, en établissement de soins de longue durée ou aux soins aigus en milieu hospitalier; Intervention: Jeux vidéo actifs (Nintendo Wii, système de matelas sensible à la pression, système de réalité virtuelle, «kinect motion sensor»); Suivi: Varie de 3 à 20 semaines.

Stress avec les technologies

Kueider et al. [2012]. PloS One: 7 : pages e40588. Devis : Revue systématique de 38 études expérimentales; Participants : 3 205 personnes âgées de 55 ans et plus sans troubles neurocognitifs légers et sans maladie d'Alzheimer; Intervention: Entraînement cognitif sur ordinateur pendant 2 à 68 semaines et de 20 à 120 minutes par jour. Suivi: Non-précisé.

Exercices de mémoire et de concentration

Mobilité

Marusic et al. [2018]. Journal of the American Medical Directors Association, 19:484-491.e3, Devis: Revue systématique et méta-analyse de 10 études contrôlées randomisées, incluant 7 études rapportant des données sur la mobilité; Participants: 192 personnes âgées de 60 ans et plus sans déficience sensorielle et/ou problème cognitif, psychiatrique ou neurologique majeure; Intervention: Exercices de mémoire et de concentration visant à améliorer la mobilité; Suivi: Varie de 2 à 10 semaines.

Capacités mentales

Gavelin et al. [2020], Neuropsychology Review, 30(10):167-193; Devis: Synthèse de revues systématiques, incluant 2 revues systématiques rapportant des données sur les capacités mentales; Participants: Personnes de plus de 50 ans avec ou sans déclin cognitif; Intervention: Exercices de mémoire et de concentration

Hill et al. [2017], Am J Psychiatry, 174(4):329-340, Devis: Revue systématique et méta-analyse de 29 études expérimentales, incluant 17 études rapportant des données sur les capacités mentales chez les personnes qui font des exercices de mémoire et de concentration; Participants: 663 personnes qui sont âgées en moyenne de 60 ans et qui ont des déficits cognitifs légers ou une démence; Intervention: Entraînement cognitif sur ordinateur d'une durée de 4h. Suivi: Varie de 3 à 26 semaines.

Gates et al. [2020],Cochrane Database of Systematic Reviews, (2), CD012277; Devis: Méta-analyse de 8 études, incluant 2 études expérimentales rapportant des données sur les capacités mentales des personnes aînées qui font des exercices de mémoire et de concentration; Participants: 232 personnes de plus de 65 ans sans déclin cognitif; Intervention: Exercices de mémoire et de concentration; Suivi: La durée de l'intervention est de plus de 12 semaines.

Indépendance dans les activités quotidiennes

Rebok et al. [2014]. J Am Geriatr Soc 62(1): 16-24. Devis: Étude randomisée contrôlée; Participants: 2 832 personnes âgées de 73,6 ans en moyenne; Intervention: entraînement de la mémoire, entraînement du raisonnement et traitement de la vitesse; Suivi: 10 ans.

Stress de bien performer

Kueider et al. [2012]. PloS One: 7 : pages e40588. Devis : Revue systématique de 38 études expérimentales; Participants : 3 205 personnes âgées de 55 ans et plus sans troubles neurocognitifs légers et sans maladie d'Alzheimer; Intervention: Entraînement cognitif sur ordinateur pendant 2 à 68 semaines et de 20 à 120 minutes par jour; Suivi: Non précisé.

Aides à la mobilité (canne, marchette, déambulateur, béquilles)

Mobilité

Bertrand et al. [2017]. Am J Phys Med Rehabil; 96: 894-903. Devis: revue systématique incluant 13 études qualitatives, quantitatives ou mixtes; Participants: Plus de 1150 personnes âgées de 65 ans et plus dans la majorité des études; Intervention: aides à la mobilité (déambulateur, canne, marchette, béquilles); Suivi: NA

Indépendance dans les activités quotidiennes

Bertrand et al. [2017]. Am J Phys Med Rehabil; 96: 894-903. Devis: revue systématique incluant 13 études qualitatives, quantitatives ou mixtes; Participants: plus de 1150 personnes âgées de 65 ans et plus dans la majorité des études; Intervention: aides à la mobilité (déambulateur, canne, marchette, béquilles); Suivi: NA

Participation sociale

Bertrand et al. [2017]. Am J Phys Med Rehabil; 96: 894-903. Devis: revue systématique incluant 13 études qualitatives, quantitatives ou mixtes; Participants: plus de 1150 personnes âgées de 65 ans et plus dans la majorité des études; Intervention: aides à la mobilité (déambulateur, canne, marchette, béquilles); Suivi: NA

Sentiment de sécurité

Bertrand et al. [2017]. Am J Phys Med Rehabil; 96: 894-903. Devis: revue systématique incluant 13 études qualitatives, quantitatives ou mixtes; Participants: plus de 1150 personnes âgées de 65 ans et plus dans la majorité des études; Intervention: aides à la mobilité (déambulateur, canne, marchette, béquilles); Suivi: NA

Sentiment de vulnérabilité ou d'infériorité

Bertrand et al. [2017]. Am J Phys Med Rehabil; 96: 894-903. Devis: revue systématique incluant 13 études qualitatives, quantitatives ou mixtes; Participants: plus de 1150 personnes âgées de 65 ans et plus dans la majorité des études; Intervention: aides à la mobilité (déambulateur, canne, marchette, béquilles); Suivi: NA



Barrières physiques (marches, espaces réduits, transport public)

Bertrand et al. [2017]. Am J Phys Med Rehabil; 96: 894-903. Devis: revue systématique incluant 13 études qualitatives, quantitatives ou mixtes; Participants: plus de 1150 personnes âgées de 65 ans et plus dans la majorité des études; Intervention: aides à la mobilité (déambulateur, canne, marchette, béquilles); Suivi: NA

Surveiller votre santé sans faire de changement

Risque de décès des personnes à risque

Jagger et al. [1993]. Ageing, 22[3], 190-197. Devis : Étude de cohorte longitudinale; Participants : 1203 individus âgés de 75 ans et plus, vivant en communauté et en institutions ; Intervention: surveiller l'évolution sans entreprendre de changement; Suivi: 5 et 7 ans

Admission dans un centre de soins de longue durée

Jagger et al. [1993]. Ageing, 22[3], 190-197. Devis : Étude de cohorte longitudinale; Participants : 1203 individus âgés de 75 ans et plus, vivant en communauté et en institutions ; Intervention: surveiller l'évolution sans entreprendre de changement; Suivi: 5 et 7 ans.

Sentiment d'impuissance

Sundslø et al. [2014]. Clin Interv Aging, 9, 95-103. Devis : Étude randomisée contrôlée; Participants : 30 individus âgés de 75 ans et plus ; Intervention: surveiller l'évolution sans entreprendre de changement versus avoir des conversations téléphoniques pour avoir des information sur comment faire ses propres soins ; Suivi: 19 semaines.

Asakawa et al. [2000]. Int J Aging Hum Dev, 50[4], 319-328. Devis : étude longitudinale; Participants : 692 individus âgés de 65 ans et plus qui à la base, ont eu un état de santé fonctionnel élevé; Intervention: surveiller l'évolution sans entreprendre de changement dans le temps (entre la période de référence et 2 ans); Suivi: 2 ans.

Orellano et al. [2012]. Am J Occup Ther, 66[3] 292-300. Devis : Revue systématique; Participants : personnes âgées de plus de 72 ans en moyenne; Intervention: interventions d'AVQ (comportait un volet axé sur les activités ou sur la profession); Suivi: varie entre 10 semaines et 5 ans.

Qualité de vie

Orellano et al. [2012]. Am J Occup Ther, 66[3] 292-300. Devis : Revue systématique; Participants : personnes âgées de plus de 72 ans en moyenne; Intervention: interventions d'AVQ (comportait un volet axé sur les activités ou sur la profession); Suivi: varie entre 10 semaines et 5 ans.

