

Les données de l'EPSP

4S : Sport Santé Seniors Saint-Roch

Evaluation du projet

Dans le cadre du modèle pour un vieillissement en santé conçu au sein de l'Espace Partagé de Santé Publique (EPSP) des Alpes-Maritimes, la Mairie de Nice a développé un projet d'aménagement urbain dans le quartier Saint-Roch de la ville de Nice, sous la forme d'un parcours de marche adapté aux besoins des seniors.



Evaluation qualitative

L'évaluation qualitative montre une appréciation positive du parcours par les utilisateurs :

« C'est sûr, maintenant c'est plus agréable, on peut marcher en toute sécurité, on a de la place sur le trottoir... Avec mon amie, on peut aller faire nos courses tranquillement en marchant ».

« C'est bien parce que c'est plus large, on a plus de place pour marcher, on n'est pas serré, on est moins bousculé... Et puis c'est adapté, il y a des flèches au sol... »

« Avant que vous veniez, je restais à la maison, je ne parlais à personne parfois de toute la journée. Alors que, depuis que vous êtes venue, on marche ensemble, on monte les escaliers, on discute, c'est bon pour la tête et pour les jambes. Même si on sait qu'on devrait le faire nous-mêmes, c'est plus facile quand quelqu'un nous accompagne... »

Méthodes

L'intervention a été réalisée dans le quartier Saint-Roch de Nice. Le projet a mobilisé un large partenariat intersectoriel et privilégié la coopération entre les élus, les fonctionnaires municipaux, les professionnels de la santé publique et la population elle-même.

Les seniors ont été consultés à l'aide de focus groups⁽¹⁾.

Les aménagements urbains ont été réalisés en 2011.

Une évaluation qualitative et quantitative de l'impact du parcours de marche sur les capacités physiques et la qualité de vie de seniors sédentaires a été réalisée en comparant des seniors résidant dans le quartier Saint-Roch (n=23) à une population similaire résidant dans un quartier témoin (n=29) avant l'inauguration du parcours (T0) puis trois mois (T3) et six mois après (T6).

Dans les deux quartiers, une partie des participants a également bénéficié d'un accompagnement individualisé pour la marche (période T3 seulement).

Résultats

Trois focus groups ont permis d'élaborer le tracé d'un parcours de marche de 2 Kms au cœur du quartier.

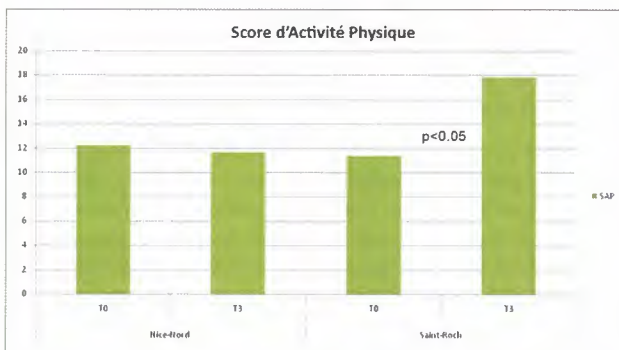
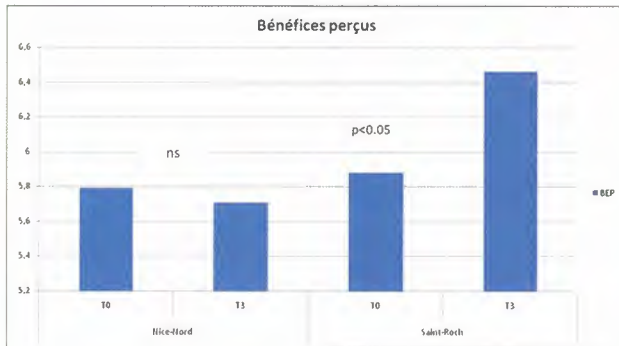
L'ensemble du parcours a été aménagé aux normes du Plan Accessibilité Voirie (PAVE).



⁽¹⁾Touboul P, Valbousquet J, Pourrat-Vanoni I, Alquier MF, Benchimol D, Pradier C. Adapting the environment to encourage the elderly to walk: a qualitative study. *Sante Publique*. 2011 Sep-Oct;23(5):385-99.

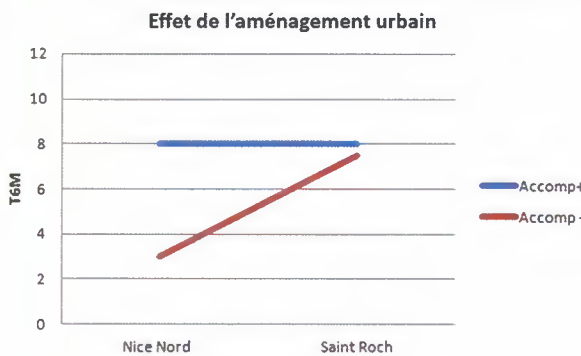
Evaluation quantitative

L'évaluation quantitative montre que les seniors résidant à Saint-Roch ont une meilleure perception de leur santé physique et psychologique, ainsi que des scores de performances physiques significativement supérieurs à T3 comparativement à T0 et au groupe témoin⁽²⁾.



On observe un effet spécifique de l'aménagement urbain sur tous les scores de capacités physiques (endurance, souplesse).

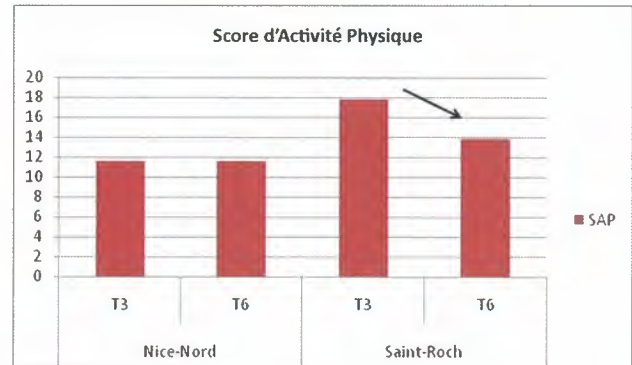
L'aménagement du parcours de marche permet l'adoption de comportements favorables à la santé, en intégrant l'activité physique dans les activités quotidiennes.



La présence de l'aménagement urbain (Saint-Roch) permet d'avoir une distance de marche identique à celle obtenue avec un accompagnement individualisé.

Des actions visant à renforcer le lien social sont nécessaires pour maintenir ces effets à long terme.

L'évaluation à T6 montre une baisse du score d'activité physique.



« Pour moi, je ne pourrais pas faire ce parcours si on ne m'accompagne pas, vous voyez, c'est difficile pour moi... »

« C'est dommage qu'on ne marche plus ensemble, car depuis je ne le fais plus toute seule... sans vous je n'ai plus envie... c'est vrai que votre présence me motivait... mais là, j'avoue que je ne le fais plus... »

Conclusion

Des aménagements urbains favorisant la marche ont un effet positif sur l'activité physique et la qualité de vie des seniors sédentaires.

L'accompagnement des personnes âgées accentue cet effet favorable.

Des actions visant à renforcer le lien social sont nécessaires pour maintenir ces effets à long terme.

En effet, si les solutions proposées pour surmonter les freins à la marche et à la sortie du domicile ont été facilement identifiées et mises en place, il est intéressant de constater que les seniors interrogés ne conçoivent une utilisation dans la durée d'un parcours de marche idéal, que si l'on tient compte de leur besoin de lien social (rencontres lors de la fréquentation de commerces, de cours collectifs d'activités physiques, d'animations ponctuelles, ...).

Le projet 4S a été financé par l'ARS PACA, par la Ville de Nice et par la Métropole Nice Côte d'Azur.

Pour tous renseignements :

EPSP (Espace Partagé de Santé Publique)
c/o Département de Santé Publique du CHU de Nice
Hôpital Archet 1 - CS 23079 - 06202 Nice Cedex 3
Tél. : 04.92.03.56.35/04.92.03.56.37
@ : espace-sante-publique@chu-nice.fr - www.epsp06.fr

⁽²⁾Effects of Supervised and Individualized Weekly Walking on Exercise Stereotypes and Quality of Life on Older Sedentary Females, Emile. M, Chalabaev A, Clement-Guillotin C, Pradier C, Colson, S.S, d'Arripe-Longueville F, Science et Sport (in press)