

MUSCLEZ VOS MÉNINGES

Faits saillants de l'étude 2009-2013

CIUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal

Août 2016

Dans ce bulletin

Pourquoi cette étude ?	1
Déroulement de l'étude	2
Qui a participé à l'étude ?	3
Comment les participants ont-ils trouvé le programme ?	3
Que retirent les animateurs de leur expérience ?	4
Quelle est l'opinion des responsables d'organismes ?	4
Les objectifs du programme ont-ils été atteints ?	5
Qu'arrive-t-il neuf mois après le programme ?	6
Ce que nous apprend cette recherche	6
Pour en savoir plus	8

Musclez vos méninges est un programme communautaire pour promouvoir la vitalité intellectuelle des aînés. Sous forme d'ateliers interactifs, il vise à :

- ◇ informer les participants au sujet des effets du vieillissement sur les fonctions intellectuelles ;
- ◇ leur donner confiance en leurs propres capacités ;
- ◇ leur enseigner des stratégies de mémorisation et



- ◇ promouvoir les habitudes de vie liées à la santé du cerveau.

Le Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale est fier de présenter le bilan des résultats de l'étude sur ce programme qui s'est déroulée de 2009 à 2013.

Pourquoi cette étude?

Cette étude a été dirigée par Sophie Laforest, professeure au Département de Kinésiologie de l'Université de Montréal.

Le but était d'examiner les effets de *Musclez vos méninges*, c'est-à-dire de vérifier les bénéfices que pouvaient en retirer les participants au niveau des connaissances, des attitudes et des comportements liés à la vitalité intellectuelle.

La recherche visait aussi à explorer comment évoluaient les fonctions intellectuelles des aînés pendant le programme.

Finalement, l'équipe de recherche voulait documenter le déroulement du programme de même que la satisfaction des participants, des animateurs et des responsables d'organismes impliqués dans l'offre du programme.

Musclez vos méninges

Déroulement de l'étude

Des organismes communautaires de Montréal et des environs ont collaboré à ce projet. Un devis quasi-expérimental a été choisi, c'est-à-dire que 17 organismes ont recruté des aînés pour leur offrir le programme (groupes expérimentaux) et 10 organismes ont inscrit des aînés sur une liste d'attente d'un an (groupes de comparaison).

Tous les aînés devaient :

- ◇ être âgés de 60 ans et plus,
- ◇ parler français,
- ◇ être intéressés à suivre le programme *Musclez vos méninges*,
- ◇ accepter de participer à trois évaluations et
- ◇ ne pas avoir de diagnostic de trouble de mémoire (auto-rapporté).

Il était essentiel d'avoir des groupes de comparaison dont les caractéristiques étaient comparables à celles des groupes expérimentaux, car c'est la différence entre les deux qui permet de mesurer l'effet du programme.

Les aînés des groupes expérimentaux ont participé aux dix rencontres de deux heures de *Musclez vos méninges*.

L'atelier était animé par un intervenant ou un bénévole des organismes communautaires partenaires de l'étude. L'animateur a reçu une formation et a utilisé un guide d'animation détaillé. Au total, 22 personnes, ayant une moyenne d'expérience en animation de six ans, ont agi comme animateur ou co-animateur.

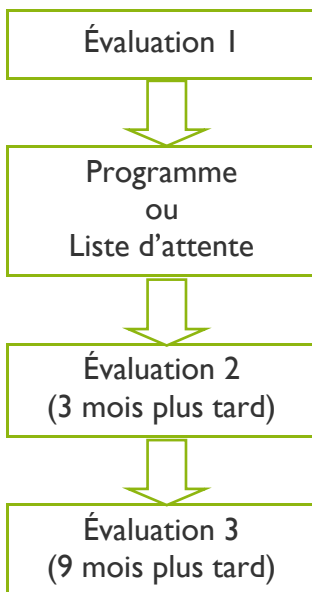
Tous les aînés ont participé à trois entrevues menées par un membre de l'équipe de recherche :

- ◇ la première, à l'entrée dans l'étude (avant le programme pour les groupes expérimentaux),
- ◇ la deuxième, trois mois plus tard (à la fin du programme pour les groupes expérimentaux) et
- ◇ la troisième, neuf mois plus tard.

Les mêmes questionnaires, échelles validées, questions maison et tests standardisés ont été utilisés lors des trois entrevues.

Les animateurs et les responsables d'organismes ont également participé à une entrevue individuelle pour donner leur rétroaction sur le programme.

Parcours des participants à l'étude



Qui a participé à l'étude ?

Les 294 participants étaient majoritairement des femmes (87 %). Leur âge moyen était de 71 ans et ils avaient en moyenne douze années de scolarité. La plupart vivaient seuls (61 %) et 83 % d'entre eux étaient retraités.

Sur une échelle de 1 à 10, les participants accordaient une note de 7/10 à leur mémoire. Leur niveau de préoccupation à l'égard de celle-ci était de 6/10.

Aussi, 84 % des participants percevaient leur santé comme étant

« bonne », « très bonne » ou « excellente ». La majorité disait n'avoir aucune limitation d'activités (78 %).

Cependant, 20 % des participants ont obtenu un score suggérant une dépression possible sur la *Mini-Échelle de dépression gériatrique* (Clément et coll., 1997).

Le statut cognitif global moyen, mesuré par le *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA) (Nasreddine et coll., 2005), était de 25,6/30.

Description des 294 participants

Âge (moyenne)	71 ans
Femmes	87 %
Vivent seuls	61 %
Scolarité (moyenne)	12 ans
Occupation : retraité	83 %

Comment les participants ont-ils trouvé le programme ?

Musclez vos méninges a été très apprécié, comme le démontrent la facilité de recrutement des participants ainsi que leur haut taux de maintien dans le programme (93 %).

En fin de programme, 96 % des participants se sont dit « d'accord » ou « totalement d'accord » avec l'affirmation « J'ai aimé le programme ».

Par contre, quelques commentaires contradictoires ont été reçus, ce qui illustre l'hétérogénéité des participants au programme.

Par exemple, certains auraient voulu que les jeux intellectuels soient plus

faciles tandis que d'autres les auraient préférés plus difficiles.

À la question « Qu'avez-vous retiré de votre participation ? », les réponses les plus fréquentes ont été :

- ◇ j'en sais plus au sujet des facultés cognitives et des stratégies pour rester alerte en vieillissant,
- ◇ j'ai rencontré des nouvelles personnes et
- ◇ j'ai été rassuré à propos de mes habiletés intellectuelles.

« Je faisais mes devoirs avec mes petits-enfants ! »

« Nous avons commencé un club de marche. »

« Je suis devenue accro... aux Sudokus ! »

Musclez vos méninges

Que retirent les animateurs de leur expérience ?

Les animateurs ont trouvé que le programme rendait leur travail ou leur bénévolat plus intéressant.

Plusieurs ont dit que *Musclez vos méninges* leur a permis d'actualiser leurs connaissances et même de mieux comprendre leur propre vieillissement intellectuel.

Le guide d'animation a été jugé très aidant et facile à utiliser. Les animateurs ont fait des suggestions constructives pour améliorer le

programme. Plusieurs ont noté qu'il y avait beaucoup de photocopies à préparer et que certains ateliers n'étaient pas assez interactifs. Quelques-uns ont estimé que les « devoirs » remis aux participants étaient trop longs et difficiles.

La majorité des animateurs désirent encore offrir *Musclez vos méninges* dans le futur.

Dans l'ensemble, les activités offertes ont été jugées intéressantes et certains en auraient voulu davantage !

Quelle est l'opinion des responsables d'organismes ?

En général, l'opinion des responsables d'organismes était très positive.

Le recrutement des participants et l'implantation du programme ont été jugés faciles. D'ailleurs, une dizaine d'organismes a dû créer une liste d'attente, car il y avait trop d'inscriptions.

Près du tiers des aînés de l'étude n'avait jamais participé aux activités de l'organisme auparavant. Les responsables considèrent donc que le programme peut attirer de nouveaux membres à leur organisme.

Certains ont dit qu'ils pourraient offrir *Musclez vos méninges* en programmation extra-murale (hors des locaux de l'organisme).

Les suggestions d'amélioration étaient mineures. Plusieurs responsables ont suggéré de faire une suite au programme !

Une dizaine d'organismes a dû créer une liste d'attente !

Les objectifs du programme ont-ils été atteints ?

Un protocole rigoureux a permis de suivre l'évolution des aînés entre leur arrivée dans l'étude (évaluation 1) et trois mois plus tard (évaluation 2).

Ainsi, les analyses statistiques ont montré que, comparés aux aînés qui n'avaient pas fait le programme (groupes de comparaison), les participants à *Musclez vos méninges* :

- ◇ ont amélioré leur sentiment de contrôle à l'égard du vieillissement intellectuel (mesuré par le *Metamemory in Adulthood-Locus* de Dixon et coll., 1988) ;
- ◇ disent utiliser plus de stratégies de mémorisation dans leur vie de tous les jours (mesuré par le *Multifactorial Memory Questionnaire-Strategy* de Troyer et coll., 2002) ;
- ◇ se sont engagés dans plus d'activités de loisirs intellectuellement stimulantes (mesuré par le *Florida Cognitive Scale* de Schinka, 2005) et
- ◇ ont eu une pratique d'activité physique plus grande (en durée et en fréquence) et plus diversifiée (mesuré par une adaptation du *CHAMPS Activities Questionnaire for Older Adults* de Stewart et coll., 2001).

Cependant, les questionnaires n'ont décelé aucune amélioration sur deux autres objectifs visés par le programme soit :

- ◇ les connaissances des participants (mesurées avec des questions maison) et
- ◇ leur sentiment de confiance à l'égard de leurs facultés intellectuelles (mesuré par le *Metamemory in Adulthood-Capacity* de Dixon et coll., 1988).

Aussi, les analyses montrent qu'il n'y a pas eu de changement significatif au niveau des résultats des participants aux tests mesurant leur facultés intellectuelles (ex. *California Verbal Learning Tests* de Delis et coll., 2000 ; *Rivermead Behavioural Memory Test* de Wilson et coll., 1994 et *Stroop Test* de Stroop et coll., 1935).

Résultats à court terme

- ↑ Sentiment de contrôle à l'égard du vieillissement
- ↑ Utilisation de stratégies de mémorisation
- ↑ Activités de loisirs
- ↑ Activités physiques

Musclez vos méninges

Qu'arrive-t-il neuf mois après le programme ?

Maintien des résultats

↑ Utilisation de stratégies
de mémorisation

↑ Activités de loisirs

↑ Activités physiques

Une troisième évaluation a été réalisée auprès des participants, neuf mois après la fin du programme.

Les analyses statistiques ont montré que, comparés aux aînés qui n'avaient pas fait le programme (groupes de comparaison), les participants à *Musclez vos méninges* :

- ◇ utilisaient plus de stratégies de mémorisation dans leur vie de tous les jours,
- ◇ étaient engagés dans plus d'activités de loisirs intellectuellement stimulantes et

- ◇ avaient une pratique d'activité physique plus grande (en minutes) et plus diversifiée.

L'amélioration du sentiment de contrôle à l'égard du vieillissement intellectuel observée lors de la seconde évaluation des participants n'a donc pas été maintenue à moyen terme.

Ce que nous apprend cette recherche

Dans le cadre de cette étude, 294 aînés ont été rencontrés trois fois en un an pour répondre à des questionnaires et faire des tests. De plus, le programme a été offert au sein de 17 groupes communautaires.

Cette étude montre que le programme *Musclez vos méninges* :

- ◇ est jugé intéressant et bénéfique par les aînés,
- ◇ est adapté pour une animation par des intervenants et bénévoles non-experts et

- ◇ est facile à implanter par les milieux communautaires.

Ce dernier aspect est probablement lié au fait que de nombreux partenaires des milieux communautaires ont participé au développement du programme.

Ceci est encourageant étant donné que le programme est destiné à être diffusé largement. L'étude s'étant déroulée dans le contexte naturel d'application du programme, il est possible de généraliser les résultats pour une diversité de milieux communautaires québécois.

La recherche révèle que le programme peut augmenter le sentiment de contrôle des aînés à l'égard du vieillissement intellectuel et peut les amener à adopter des comportements favorables à la santé du cerveau.

En effet, à la suite de leur participation, les aînés utilisent davantage de stratégies de mémorisation dans leur quotidien et participent à plus d'activités physiques et de loisirs intellectuellement stimulants.

Ces comportements sont d'ailleurs maintenus plusieurs mois après la fin du programme. C'est un important résultat, puisque les saines

habitudes de vie ont de nombreux bienfaits sur la santé et le bien-être des personnes aînées.

Par contre, la recherche suggère que la participation à ce genre de programme, n'est pas nécessairement associée à une amélioration des facultés intellectuelles chez les participants. Ceci est probablement attribuable au fait qu'un entraînement spécifique et intensif est nécessaire pour améliorer les facultés telles que la mémoire et l'attention des aînés.

L'étude s'étant déroulée dans le contexte naturel d'application du programme, il est possible de généraliser les résultats.

L'étude a été effectuée à l'aide d'outils de mesure standardisés ainsi qu'un souci de constance dans la collecte des données, en plus d'analyses rigoureuses.

Cependant, l'étude comporte certaines limites que l'on doit mentionner. Par exemple, la désirabilité sociale pourrait avoir mené les participants au programme à rapporter davantage de comportements favorables à la santé que ceux des groupes de comparaison.

Le fait que les gens participaient sur une base volontaire est également une limite, car les participants étaient au départ des personnes ouvertes à

vivre de nouvelles expériences.

De plus, les contextes d'implantation du programme dans l'étude ont été majoritairement urbains alors que *Musclez vos méninges* est aussi destiné aux régions rurales.

Musclez vos méninges

Remerciements

Cette recherche est une aventure conjointe entre l'Université de Montréal et le Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale.

L'équipe de recherche a obtenu un financement des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC).

Merci infiniment aux aînés et aux organismes communautaires qui ont participé avec enthousiasme à ce projet.

Depuis l'étude, les commentaires recueillis de la part des aînés, des animateurs et des responsables d'organismes ont permis de produire une version révisée du guide d'animation de *Musclez vos méninges*.

À ce jour, près de 600 intervenants et bénévoles ont suivi la formation d'animateurs.

Le programme a rejoint des milliers d'aînés de presque toutes les régions du Québec, de même qu'en Ontario et en France.

Aussi, les résultats de l'étude ont été présentés dans plusieurs congrès et font l'objet d'une douzaine d'articles scientifiques parus ou à venir.

Les résultats de cette étude et l'évolution du programme montrent la pertinence de soutenir les milieux communautaires pour promouvoir la santé intellectuelle des aînés.

Musclez vos méninges est un programme probant, apprécié des participants et des animateurs et facile à implanter par les organismes.

Pour en savoir plus

Pour connaître les autres programmes de promotion de la santé des aînés développés par le Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale, consulter le site :

<http://www.creges.ca/prevention-promotion-sante-et-vieillessement>
(onglet *Soutien clinique*)

Rédaction

Béatrice Phaneuf, stagiaire de recherche
Manon Parisien, M.Sc., agente de planification
Kareen Nour, Ph.D., chercheuse
Nathalie Bier, Ph.D., chercheuse
Sophie Laforest, Ph.D., chercheuse



IRSC CIHR



Centre de recherche et d'expertise
en gérontologie sociale

Université 
de Montréal