

LE MIERE F. (1) ; RUET A. (2) ; DESVERGEE A. (2) ; GAUTHIER A. (1) (3) ; LECONTE P. (1) (3) ; JAMIN A. (4) ; G. LOGGIA (3) (5)

(1) UFR STAPS de Caen-Normandie ; (2) Médecine Physique Et De Réadaptation CHU de Caen ; (3) UMR-S 1075 INSERM/UNICAEN COMETE ;

(4) Cottos Médical ; (5) Département filière gériatrique CHU de CAEN

CONTEXTE

- ✓ les bienfaits de l'Activité Physique sur la santé des personnes âgées ont largement été démontré. Mais l'initiation et le maintien d'une activité physique restent une problématique
- ✓ Comment la maintenir notamment avec l'émergence de nouvelles technologies ?

OBJECTIF

- ✓ Évaluer l'efficacité d'un environnement virtuel dans le traitement de l'inactivité physique afin d'améliorer l'observance des recommandations liées à la pratique d'activité physique

METHODE

- ✓ Une étude monocentrique, ouverte en crossover a été menée entre avril et juin 2018 dans un EHPAD
- ✓ Critères d'inclusion : plus de 65 ans et être capable de tourner les pédales d'un vélo et ne présentant pas une pathologie altérant la pratique du vélo



Ergocycle classique



Cycléo ® sans
environnement virtuel



Cycléo ® avec
environnement virtuel

Évaluation :

- Aspect motivationnel (temps de pédalage + choix de l'environnement préféré)
- La satisfaction
- La perception de l'effort
- Les paramètres physique sur le vélo

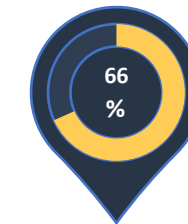
RESULTATS

Caractéristique de la
population
n= 12

Poids (kg) : $79,88 \pm 11,79$
IMC (kg/m^2) : $27,4 \pm 3,64$
Âge (ans) : $75,33 \pm 8,49$
ADL : 6



Cycléo ® avec
environnement virtuel



66% des participants sont plus motivés pour la réalisation d'une activité physique de vélo par environnement virtuel



La vitesse produite est significativement plus élevée avec la pratique du vélo et environnement virtuel ($p=0,012$)



La distance parcourue est significativement plus élevée avec la pratique du vélo et environnement virtuel ($p=0,00376$)

DISCUSSION/CONCLUSION

L'intérêt grandissant des personnes âgées pour les nouvelles technologies et notamment les environnements virtuels

Alternative possible pour le maintien d'une activité physique

Intérêt d'études supplémentaires avec participants plus nombreux

Importance du maintien d'une activité physique en EHPAD