

Etude des liens entre littératie en santé (LS) et pratique d'une Activité Physique (AP) : exemple du programme Cap Form' Senior

J. Guyot (1), C. Dupré (1), O. Levinsen (1), J. Villon (2), P. Collard (2), N. Barth (1-3), B. Bongue (1)

Contexte

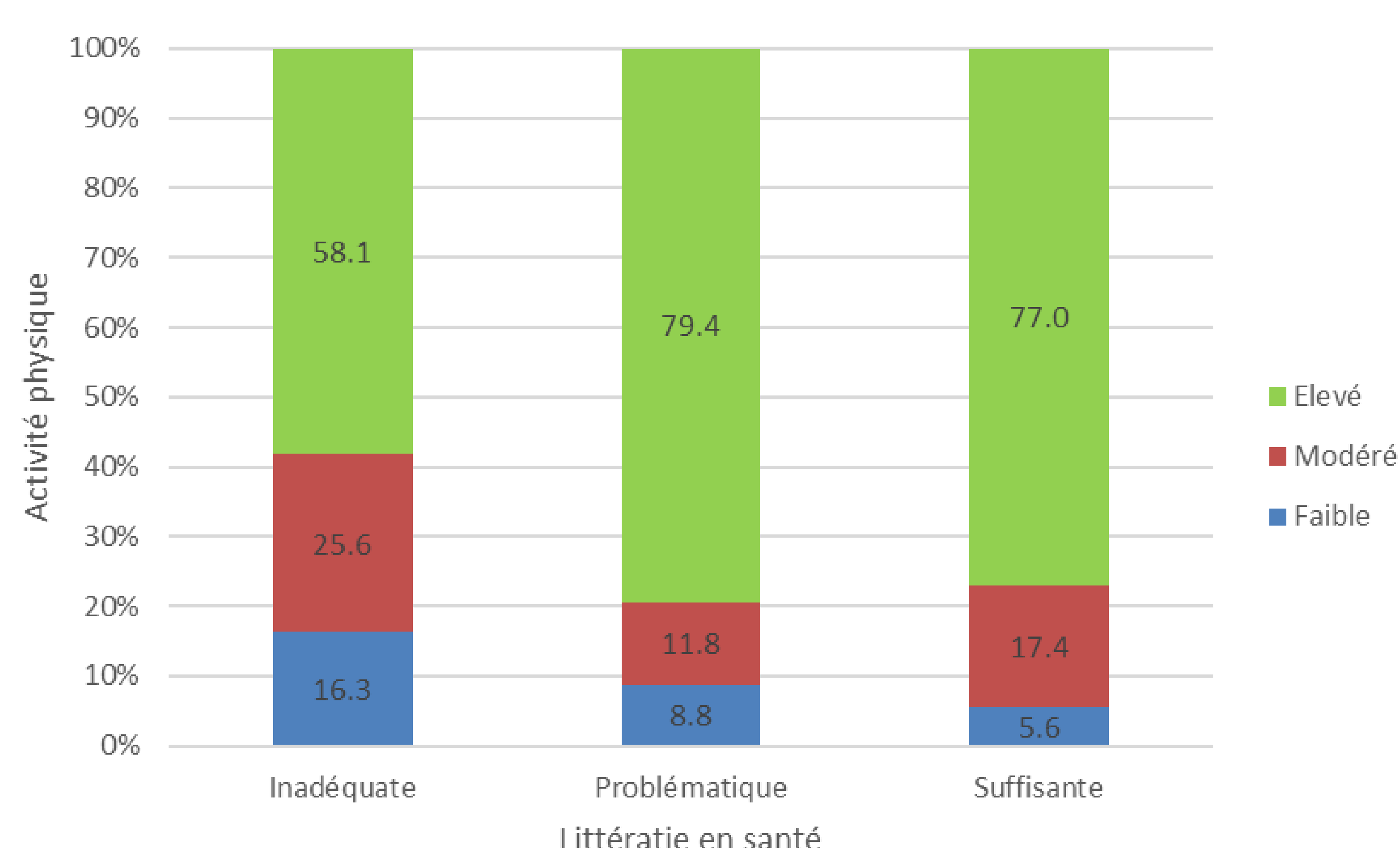
75 % des personnes âgées de 65 ans et plus ont une activité physique (AP) faible. Or l'inactivité physique chez ce groupe est le 4ème facteur de risque de mortalité. Dans un même temps il apparaît que la littératie en santé (LS) est plus faible chez les personnes âgées que dans le reste de la population adulte. Une bonne LS peut pourtant permettre aux individus de faire des choix réfléchis concernant leur AP et contribuer à la prévention de nombreuses maladies chroniques.

L'objectif est d'étudier les liens entre la LS des participants au programme CAP FORM' Senior de la ligue Auvergne-Rhône-Alpes d'athlétisme et leur santé globale.

Méthodes

- ✓ Méthodologie mixte (quantitative et qualitative)
- ✓ Questionnaire envoyé par mail aux participants et recueillant:
 - ✓ des données sociodémographiques,
 - ✓ la littératie en santé (HLS-EU-16),
 - ✓ l'activité physique (IPAQ)
 - ✓ la participation au programme Cap Form'
- ✓ Enquête qualitative:
 - ✓ observations et entretiens semi-directifs
 - ✓ Freins et leviers des participants à l'engagement dans le programme.

Figure: Littératie en santé et activité physique des participants CAP FORM'



Résultats

Le profil des participants est caractéristique et correspond au public qui fréquente habituellement les programmes de prévention : féminin, plus diplômé que la moyenne. 63% ont une LS suffisante et 75% un niveau d'AP intense. L'analyse qualitative révèle des participants déjà pratiquants d'AP avant l'entrée dans le programme. L'analyse quantitative catégorielle et continue montre que la LS ne varie pas selon le sexe, l'âge ou le milieu de vie mais augmente si l'on ne vit pas seul. La pratique d'une AP modérée et intense augmente également avec la LS.

Le sportif à la carrière continue :

« Je faisais du football pendant une trentaine d'années après quelques footings et surtout de la marche. J'ai toujours fait du sport. » (Roger, 61 ans)

« J'ai toujours fait un peu de sport, de la gym même quand j'étais dans la vie active et plusieurs activités, de la gymnastique aquatique, de la course à pied. C'était pas du tout dans le domaine de la compétition. » (Nina, 66 ans)

Sportif avec une rupture dans la carrière au moment de la vie active :

« Après il y avait le travail et les enfants... Il y avait les activités des enfants : il faut les emmener au foot, au judo... Et puis on rentre du boulot, on a encore le quotidien à gérer » (Marie, 65 ans)

Conclusion

Alors que l'on sait que les personnes avec une faible littératie ont moins tendance à s'engager dans des pratiques de prévention pour la santé et notamment les programmes d'AP, il semble important de construire une campagne de communication ciblant un public plus fragile et éloigné des programmes de prévention. Pour cela, il apparaît nécessaire de s'appuyer sur des partenariats avec les acteurs locaux du territoire (communes, CCAS...).

