



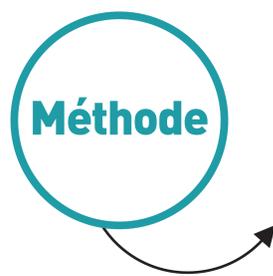
Reconnue d'utilité publique

Gymnastique inspirée du Tai Chi et relation aidant-aidé : un essai contrôlé et randomisé en EHPAD

Jean-Bernard Mabire¹, Jean-Christophe Mino², Stéphanie Vauthier³, Christine Tabuenca¹
1. Fondation Médéric Alzheimer, Paris, France ; 2. Institut Siel Bleu, Paris, France ; 3. Association Siel Bleu, Lille, France

Objectifs

Évaluer les effets de la pratique commune d'un programme de gymnastique douce inspirée du Tai Chi en EHPAD sur la qualité de la relation aidant-aidé, le moral des résidents et des aidants, la qualité de vie des résidents et le sentiment de compétence des aidants.



Condition	Site n°1	Site n°2	Site n°3	Site n°4	Site n°5	Site n°6	Site n°7	Site n°8	Site n°9
Condition aidant-aidé	X	✓	X	✓	X	✓	X	X	✓
Condition séparée	X	✓	X	✓	X	✓	X	X	X
Condition contrôle	X	X	✓	X	X	✓	X	X	X



Intervention

- 12 semaines
- 2 séances par semaine
- Séance d'une heure
- Séance type :
Échauffement articulaire
« Détente et souplesse »
« Contact et suivre »

Évaluation pré-post intervention

- Questionnaire de relation aidant-aidé (aidants et résidents)
- Anxiété et dépression (aidants et résidents)
→ échelle HAD [1]
- Qualité de vie (résidents)
→ échelle QoL-AD NH [2]
- Sentiment de compétence (aidants)
→ questionnaire QSC [3]

Résultats

- **11 aidants**
Âge : 65,90 ans (ET=14,65)
MMSE moyen : 28,54/30 (1,63)
9 femmes et 2 hommes

- **11 résidents**
Âge : 87,5 ans (5,15)
MMSE moyen : 16,66/30 (4,52)
10 femmes et 1 homme

Évaluation post intervention	Condition aidant-aidé (n=4)	Condition séparée (n=3)	Condition contrôle (n=2)	Test statistique
Relation aidant-aidé	18 (4,54)	20 (2)	17,5 (3,53)	F (2,6) = 0,35 / p = 0,71
Anxiété	6,75 (2,62)	11,66 (5,50)	4 (1,41)	F (2,6) = 2,81 / p = 0,13
Dépression	4 (3,16)	2,66 (2,08)	2,5 (2,12)	F (2,6) = 0,31 / p = 0,74
Sentiment de compétence	14,75 (2,98)	19,33 (4,50)	22,5 (2,12)	F (2,6) = 3,67 / p = 0,09
Nombre de séances réalisées	13 (6,68)	6 (4,24)	-	t (6) = 1,7685 / p = 0,12

Évaluation post intervention	Condition aidant-aidé (n=3)	Condition séparée (n=4)	Condition contrôle (n=3)	Test statistique
Relation aidant-aidé	21,66 (3,78)	19,75 (3,77)	21 (5)	F (2,7) = 0,19 / p = 0,82
Anxiété	8,33 (2,08)	5,25 (3,77)	6 (1)	F (2,7) = 1,11 / p = 0,38
Dépression	6,33 (4,16)	5,75 (3,5)	10,33 (4,04)	F (2,7) = 1,35 / p = 0,32
Qualité de vie	36,66 (1,52)	41 (5,35)	44,66 (7,02)	F (2,7) = 1,78 / p = 0,23
Nombre de séances réalisées	18,75 (1,25)	16,25 (4,99)	-	t (3,6329) = 0,9713 / p = 0,39

CONCLUSION

- Difficultés de recrutement → Petit échantillon → Faible puissance statistique
- Pas de différence entre les trois conditions
- Meilleure participation à l'intervention pour les aidants de la condition aidant-aidé
- Bonne participation à l'intervention de tous les résidents
- Un besoin d'impliquer les aidants familiaux dans les INM pour renforcer la relation aidant-aidé

« J'ai retrouvé, dans ce face à face, dans ces mouvements faits l'un en face de l'autre, une relation qui d'une certaine manière peut se dire relation amoureuse. »

Témoignage de l'époux d'une résidente ayant participé à l'étude

Retrouvez la présentation des ateliers



Références :

- [1] Lépine, J. P., Godchau, M., Brun, P., & Lempérière, T. (1985). [Evaluation of anxiety and depression among patients hospitalized on an internal medicine service]. *Annales Médico-Psychologiques*, 143(2), 175-189.
[2] Cousi, C., Igier, V., & Quintard, B. (2021). French cross-cultural adaptation and validation of the Quality of Life-Alzheimer's Disease scale in Nursing Homes (QoL-AD NH). *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), 219.
[3] Vernooij-Dassen, M., Kurz, X., Scuvée-Moreau, J., & Dresse, A. (2003). La mesure du sentiment de compétence chez les aidants de patients déments. *Revue Épidémiologique Santé Publique*, 51.



Étude mise en place de septembre 2022 à février 2023 en partenariat avec l'Association Siel Bleu et le soutien de Malakoff Humanis à la résidence Afeji Edilys (Lille), à l'EHPAD Afeji Les Tilleuls (Maubeuge), aux Terrasses de la Scarpe (Couchettes) et à Korian Samara (Marpent).

🌐 fondation-mederic-alzheimer.org

🐦 @FondationMedAlz

📌 Fondation Médéric Alzheimer - FMA

📷 @fondationmedalz



Contact :

Jean-Bernard Mabire
mabire@med-alz.org
[Aucun conflit d'intérêt]