

NOUS AVONS BESOIN DE VOTRE AIDE !

PARTICIPEZ À UNE ENQUÊTE SUR LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE CHEZ LES PERSONNES DE PLUS DE 65 ANS



Pour les adultes de 65+ vivant de façon autonome, quel que soit votre niveau d'activité. Un questionnaire (20 min) sans collecte de votre nom ni de vos coordonnées.

Aidez-nous à comprendre comment les adultes de 65+ peuvent rester forts et en bonne santé, et vous pourriez gagner une carte cadeau de 25 € !

RÉPONDEZ AU SONDAGE DÈS
AUJOURD'HUI !



VOUS NE VOULEZ PAS LE REMPLIR EN LIGNE ?

Vous pouvez aussi choisir entre :

- Une version papier du questionnaire
- Un rendez-vous individuel pour remplir le questionnaire ensemble
- Un appel téléphonique

N'hésitez pas à nous contacter via



+32-470-523-470



owen.soontjens@ugent.be

Renforcement musculaire chez les personnes de plus de 65 ans : questionnaire sur les connaissances et les habitudes

Ce questionnaire s'adresse aux personnes âgées de 65 ans et plus qui vivent de manière indépendante (et non dans un centre de soins résidentiels ou un autre établissement) et qui n'ont pas de diagnostic de handicap cognitif (par exemple, Alzheimer). Avec ce questionnaire, nous voulons mieux comprendre ce que les personnes de plus de 65 ans savent, pensent et vivent sur le renforcement musculaire.

Peu importe votre niveau d'activité, n'importe qui peut participer.

Récompense : Il n'y a pas de compensation financière. Cependant, 10 cartes-cadeaux Decathlon d'une valeur de 25 € seront tirées au sort parmi les participants. Les personnes souhaitant participer au tirage au sort peuvent laisser leurs coordonnées via le document séparé.

Contact : Si vous avez des questions ou si vous souhaitez recevoir plus tard un résumé des résultats de l'étude, vous pouvez contacter :

Owen Soontjens – owen.soontjens@ugent.be

Prof. Greet Cardon – greet.cardon@ugent.be

Pour continuer vers le questionnaire, vous devez répondre « Oui » aux deux questions concernant le consentement éclairé.

A. Consentement à la participation à l'étude

Veillez cocher la case appropriée	Oui	Non
<ul style="list-style-type: none">Je participe volontairement à cette étude scientifique.Je sais que je peux me retirer de l'étude à tout moment sans donner de raison à cette décision et sans que cela n'affecte en rien ma relation ultérieure avec l'investigateur.J'ai reçu suffisamment d'explications sur l'étude. On m'a donné l'opportunité de poser des questions et j'ai reçu des réponses satisfaisantes à toutes mes questions.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

B. Consentement relatif au traitement des données personnelles

Veillez cocher la case appropriée	Oui	Non
<ul style="list-style-type: none">Je sais que j'ai le droit de protéger mes données (y compris l'accès, la correction, la suppression) et qui je dois contacter pour exercer ces droits.Je consens que les enquêteurs collectent, traitent, stockent, analysent et rapportent des données (personnelles) me concernant aux fins de cette étude.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Partie 1 : Vos informations de contexte

1. **Âge** : ____ ans
2. **Sex** : Homme Femme Autre Je préfère ne pas le dire
3. **Quel est le diplôme le plus élevé que vous avez obtenu ?**
 - Pas d'enseignement officiel
 - Enseignement primaire
 - Enseignement secondaire inférieur (sans certificat de fin d'études secondaires)
 - Enseignement secondaire supérieur (avec certificat de fin d'études secondaires)
 - Enseignement supérieur (haute école ou université)
4. **Quelle est la langue que vous parlez le plus couramment à la maison ?**
 - Néerlandais
 - Turque
 - Arabe
 - Français
 - Anglais
 - Autre, à savoir : _____
5. **Quel est votre statut d'emploi actuel ?**
 - Travailleurs
 - Au chômage
 - Retraités
 - Retraité avec flexi-job
 - Autre, à savoir : _____
6. **Votre travail est (était)-il principalement sédentaire ou surtout actif ?**
 - Principalement sédentaire (travail de bureau)
 - Alternance entre sédentaire et actif
 - Principalement actif (travail debout, port de charges, déplacements fréquents à pied)

7. Où habitez-vous ?

- Dans une ville
- Dans une banlieue
- A la campagne

8. Quelle est votre situation de logement ? (Plusieurs réponses possibles)

- Seul, je n'ai pas de partenaire
- Seul, j'ai un(e) partenaire qui ne vit pas avec moi
- Avec mon/ma partenaire
- Avec mon(es) enfant(s)
- Avec mon(es) petit(s) enfant(s)
- Autre, à savoir : _____

9. Si vous pensez aux six derniers mois, dans quelle mesure avez-vous été limité dans vos activités de tous les jours à cause d'un problème de santé ?

- Très limité
- Limité
- Pas du tout limité

(Si limité, veuillez expliquer brièvement : _____)

10. Au cours de la semaine dernière, combien de jours avez-vous fait de l'exercice pendant un total de 30 minutes ou plus, durant lequel votre respiration s'accélère ? Cela peut inclure le sport, l'exercice, la marche rapide ou le vélo, à la fois récréatif et pour se déplacer. Les tâches ménagères ou l'exercice qui font partie de votre travail ne comptent pas ici.

_____ jours

Partie 2 : Conscience et compréhension

11. À quel point est-il important pour vous de garder vos muscles forts/en bonne santé ?

- Pas du tout important
- Peu important
- Neutre
- Important
- Très important

Si vous avez répondu « Pas du tout important », veuillez passer à la Question 13.

12. Dans quelle mesure les raisons suivantes de garder vos muscles forts et en bonne santé sont-elles importantes pour vous ?

	Pas du tout important	Peu important	Neutre	Important	Très important
Pour maintenir ma mobilité afin de pouvoir continuer à me déplacer librement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour garder mon corps fort afin de pouvoir continuer à accomplir mes activités quotidiennes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour améliorer mon apparence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour augmenter ma confiance en moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour pouvoir continuer à faire de l'exercice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour maintenir la force de mes os	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour aider à prévenir les douleurs de dos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour réduire mon risque de chute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Pas du tout important	Peu important	Neutre	Important	Très important
Pour améliorer mon niveau d'énergie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour préserver mon indépendance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour réduire mon risque de maladies chroniques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour maintenir un poids sain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Dans quelle mesure pensez-vous que pratiquer régulièrement des activités de renforcement musculaire peut améliorer votre force musculaire et la santé de vos muscles ?

- Pas du tout
- Peu
- Neutre
- Beaucoup
- Très beaucoup

14. À quel point êtes-vous sûr de savoir quelles activités aident à renforcer les muscles ?

- Pas du tout sûr(e)
- Pas certain(e)
- Neutre
- Plutôt sûr(e)
- Certain(e)

15. Quels mots vous viennent à l'esprit quand vous pensez aux « activités de renforcement musculaire » ?

16. Parmi les activités ci-dessous, lesquelles considérez-vous comme des « activités de renforcement musculaire » ? (Plusieurs réponses possibles, même si vous ne pratiquez pas ces activités vous-même)

- Porter des affaires lourdes (par exemple des gros sacs de courses)
- Cyclisme
- Football
- Exercices avec élastiques
- Pompes
- Se lever d'une position assise (sit-to-stand)
- Courir
- Jardinage intensif (ex : creusement intensif ou soulever de la terre)
- Yoga
- Tai-Chi
- Pilates
- Aviron
- Haltérophilie
- Exercices sur des machines de musculation
- Natation
- Marche
- Autre, à savoir : _____

17. Combien de jours par semaine pensez-vous que les personnes de plus de 65 ans sont recommandées à faire des activités de renforcement musculaire ?

- Aucun
- 1 jour par semaine
- 2 jours par semaine
- 3 jours par semaine
- 4 jours par semaine
- 5 jours par semaine
- 6 jours par semaine
- Chaque jour
- Je ne sais pas

18. Avez-vous entendu parler d'activités de renforcement musculaire avant aujourd'hui ?

Oui Non

Si vous avez répondu « Oui », où avez-vous entendu cela ?

19. Selon vous, quelle est la différence entre les activités de renforcement musculaire et les exercices de renforcement musculaire ?

Partie 3 : Vos activités de renforcement musculaire

Selon l'*Organisation mondiale de la Santé*, les activités de renforcement musculaire sont définies comme tout « **mouvement et exercice qui renforcent vos muscles, améliorent l'endurance musculaire et augmentent la masse musculaire.** »

Exemples d'activités de renforcement musculaire :

- Exercices avec du matériel de musculation (souvent dans une salle de sport ou un centre de fitness)
- Exercices au poids du corps (par exemple, pompes, abdos)
- Exercices avec résistance externe (utilisant des élastiques ou des poids libres, comme des haltères)
- Exercices holistiques (par exemple yoga, tai-chi et pilates)
- Des mouvements qui renforcent les muscles (par exemple, ramer, jardinage intensif et transport d'objets lourds)

Exemples d'activités qui ne sont pas du renforcement musculaire : marcher, courir et faire du vélo.

20. Faites-vous des activités de renforcement musculaire ?

- Oui
- Non

Si vous avez répondu « Non », alors passez à la Partie 4.

21. Quels types d'activités de renforcement musculaire pratiquez-vous habituellement ? (*Plusieurs réponses possibles*)

- Haltérophilie (poids, haltères, machines de musculation)
- Exercices avec élastiques
- Exercices avec votre propre poids du corps (ex. pompes, squats, planches)
- Yoga
- Tai-Chi
- Pilates
- Aviron

- Soulever ou porter des objets lourds (par exemple des gros sacs de courses)
- Jardinage intense
- Autre, à savoir : _____

22. Combien de jours par semaine faites-vous habituellement des activités de renforcement musculaire ?

- 1 jour dans une semaine normale
- 2 jours dans une semaine normale
- 3 jours dans une semaine normale
- 4 jours dans une semaine normale
- 5 jours dans une semaine normale
- 6 jours dans une semaine normale
- 7 jours dans une semaine normale

23. À quel point ces activités semblent-elles généralement difficiles ?

- Très léger (très facile, presque aucune tension musculaire)
- Léger (effort léger, charge légère)
- Modéré (effort perceptible, je remarque que mes muscles travaillent)
- Lourd (je dois me reposer entre-temps)
- Très lourd (je ne peux faire que quelques répétitions)

24. Combien de temps durent en moyenne vos séances de renforcement musculaire ?

- 1–15 minutes
- 16–30 minutes
- 31–60 minutes
- Plus d'1 heure

25. Où pratiquez-vous habituellement vos activités de renforcement musculaire ? (Plusieurs réponses possibles)

- À la maison
- Dans une salle de sport
- Chez le kinésithérapeute

- Dans un centre communautaire
- À l'extérieur (par exemple dans un jardin ou un parc)
- Autre lieu, à savoir : _____

26. Avec qui faites-vous habituellement vos activités de renforcement musculaire ? (Plusieurs réponses possibles)

- Seul
 - Avec un coach ou un instructeur
 - Avec quelqu'un d'autre (par exemple un ami, un partenaire, un voisin)
 - En groupe
 - Autre, à savoir : _____
-

Partie 4 : Votre motivation et vos obstacles

27. Qu'est-ce qui vous motive, ou pourrait vous motiver, à pratiquer des activités de renforcement musculaire ? (Plusieurs réponses possibles)

- Aucun
- Plaisir
- Parce que c'est bon pour mon corps et ma santé
- Le faire avec d'autres personnes
- L'encouragement des autres
- Accès à l'équipement ou l'espace nécessaires
- Accès à des cours ou activités pour adultes de 65+ ans dans ma région
- Conseils de mon médecin ou kinésithérapeute
- Autrement, à savoir : _____

28. Qu'est-ce qui vous freine, ou pourrait vous empêcher, de faire des activités de renforcement musculaire ? (Plusieurs réponses possibles)

- Aucun
- Je n'ai pas le temps
- Je ne sais pas comment effectuer ces exercices
- Je ne savais pas que je devais faire ces activités
- Je ne me sens pas à l'aise dans une salle de sport

- J'ai trop peu de conseils et d'instruction
- Je crains les blessures et/ou des douleurs
- Je crains de devenir trop musclé
- Je ne pense pas que les activités de renforcement musculaire soient faites pour moi
- Je n'ai pas accès au matériel nécessaire
- J'ai du mal à trouver la motivation ou la volonté
- Je trouve que c'est trop cher
- J'ai des problèmes de santé
- Je suis souvent fatigué
- Autrement, à savoir : _____

29. Dans quelle mesure vous sentez-vous capable d'effectuer en toute sécurité des activités de renforcement musculaire correctement sans aide ?

- Totalement incapable
- Peu capable
- Neutre
- Capable
- Complètement capable

30. Un médecin, un kinésithérapeute ou un autre professionnel de santé vous a-t-il déjà conseillé d'effectuer des activités de renforcement musculaire ?

- Oui
- Non

31. Voici des lignes directrices qui font partie des recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé concernant l'activité physique :

« Les personnes âgées devraient effectuer des activités de renforcement musculaire à une intensité modérée ou plus élevée, impliquant tous les principaux groupes musculaires, deux jours ou plus par semaine, car elles apportent des bienfaits supplémentaires pour la santé.

Dans le cadre de leur exercice hebdomadaire, les personnes âgées devraient effectuer des activités spécifiques 3 jours ou plus par semaine pour renforcer les muscles et améliorer l'équilibre et la souplesse. L'accent est mis sur l'équilibre fonctionnel et l'entraînement en force d'intensité modérée à élevée, dans le but d'augmenter la capacité fonctionnelle et de réduire le risque de chutes. »

Pensez-vous que ces directives sont claires ?

- Pas du tout claires
- Peu claires
- Neutre
- Claires
- Très claires

Partie 5 : Enfin

32. Avez-vous des idées sur la façon dont les personnes de plus de 65 ans peuvent être aidées à faire plus d'activités de renforcement musculaire ?

33. Si vous souhaitez participer au tirage au sort (bon Decathlon de 25 €) et/ou si vous êtes intéressé(e) par une étude plus approfondie, vous pouvez laisser vos coordonnées via un lien/document séparé. Ces informations resteront totalement indépendantes de vos réponses à ce questionnaire et ne pourront en aucun cas être associées à vos réponses.

Merci beaucoup de votre participation !