

Une application utile au bien-être

Notre mode de vie au quotidien influence notre bien-être. Or les outils numériques ont le potentiel d'aider les individus à accroître leur bien-être. Qu'en est-il des personnes âgées?

Texte: Renato Mattli

Notre sommeil, ce que nous mangeons et buvons, notre activité physique ou nos échanges sociaux rythment notre quotidien, et notre bien-être en dépend directement. Or les personnes âgées ont souvent leurs habitudes depuis de longues années. Aussi difficile soit-il d'en changer, c'est parfois important pour préserver sa santé et améliorer son bien-être. Par conséquent, des chercheuses et chercheurs de la Haute école spécialisée bernoise (BFH) ont examiné si une application numérique (installée sur le smartphone) pourrait aider les seniors à modifier leur comportement afin d'accroître leur bien-être.

Comment l'application a-t-elle vu le jour?

Dans un premier temps, près de 1000 personnes âgées ont été invitées à indiquer quel genre de soutien numérique serait susceptible de faciliter leur quotidien. Un prototype d'application a été conçu à partir de là, en collaboration avec des spécialistes du sommeil, de l'alimentation, de la physiothérapie et de la pleine conscience. Le groupe cible l'a testée, après quoi elle a été adaptée à ses besoins.

Qu'a-t-elle à proposer?

L'application offre un programme structuré et progressif de douze semaines, destiné à accroître le



Test d'application: la plupart des seniors ont eu du plaisir à s'en servir.

Photo: mäd

bien-être. Sa pièce maîtresse est un programme hebdomadaire adapté aux besoins des aîné-e-s. Ses utilisatrices et utilisateurs ont ainsi accès en quelques clics à des vidéos, des podcasts, des informations écrites et des instructions sur les exercices à faire.

Qu'en disent les intéressé-e-s?

Plus de 100 seniors âgé-e-s de 64 à 98 ans ont testé l'application dans le cadre d'une étude. Une bonne moitié ont suivi le programme complet de 12 semaines. La plupart de ces personnes ont déclaré avoir eu du plaisir à utiliser cette application, et donc la recommandent. En outre, le bien-être des participant-e-s était plus élevé en fin de programme qu'au début.

Bilan?

Ce projet montre que les personnes

âgées seraient prêtes à se servir d'outils numériques afin d'adopter au quotidien des habitudes bénéfiques à leur santé. Autrement dit, des applications peuvent aider les utilisatrices et utilisateurs à améliorer leur propre bien-être. ■



Pour en savoir plus:

Compléments d'information et liens vers l'application



Renato Mattli

Dr., responsable du projet «Lifestyle-Interventions» au Département Santé de la Haute école spécialisée bernoise

✉ renato.mattli@bfh.ch