
LE PILATES PERMET-IL D'AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES? Une revue systématique

Introduction : Les personnes âgées sont de plus en plus nombreuses en France. D'après l'INSEE (Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques) leur population va s'accroître ces prochaines années. A mesure que la population vieillit, la dégénérescence due à l'âge entraîne une diminution de la qualité de vie. Le Pilates est un outil de rééducation qui est en plein essor. Il permet de réaliser de l'activité physique de manière douce. Nous avons voulu étudier les effets du Pilates sur la qualité de vie des personnes âgées.

Matériels et Méthodes : Les bases de données *PEDro*, *Pubmed*, *Cochrane Library*, *Science Direct*, *Kinédoc*, *Réédoc*, *EM consulte* ont été consultées ainsi que les mémoires de l'IFMK de Nancy. Notre revue incluait tous types d'étude sauf les revues de la littérature et les méta-analyses. Notre étude ciblait une population de personnes âgées saines d'un âge \geq à 60 ans. Nos articles sélectionnés devaient évaluer la qualité de vie, avec des échelles validées, après un programme d'entraînement Pilates. Un total de huit articles ont été inclus dans notre revue, comptant six essais contrôlés randomisés, une étude prospective longitudinale et une étude épidémiologique descriptive transversale.

Résultats : Les résultats tendent vers une amélioration de qualité de vie entre groupe Pilates et groupe contrôles post-intervention.

Discussion/Conclusion : Les articles sélectionnés dans notre revue présentent de nombreux biais. Notre méthodologie de recherche présente certaines limites. Les études utilisaient différents questionnaires de qualité de vie (*SF-36*, *SWLS*, *WHOQOL-OLD*). Ceux-ci évaluaient la qualité de vie selon des items et des domaines différents. De plus les articles différaient également au niveau du type d'étude, du protocole et du temps d'intervention. Il faut savoir que la qualité de vie est un critère subjectif qui est assez difficile à évaluer. Cependant notre revue laisse à penser que le Pilates permet de l'améliorer. Le développement du Pilates, va peut-être permettre de disposer d'une littérature plus riche sur ses bienfaits.

Mots clés : Qualité de vie, Personnes âgées, Pilates.

Abstract

DOES PILATES IMPROVE THE QUALITY OF LIFE AMONG OLDER PEOPLE? Systematic review

Introduction : Older people are more and more in France. According to INSEE (National Institute of statistics and Economic Studies), their population will increase in the coming years. As the population ages, degeneration at age leads to decline in the quality of life. Pilates is a rehabilitation tool that is on the rise.. It allows you to perform physical activity in a gentle way. We wanted to study the effects of Pilates on the quality of life of older people.

Methods : The *PEDro*, *Pubmed*, *Cochrane library*, *science direct*, *Kinédoc*, *Réédoc*, *EM consulte* databases were consulted as well as the *IFMK* de Nancy's dissertations. Our study included all types of studies except literature reviews and meta-analyses. Our study targeted a population of healthy elderly people from one age to 60 years old. to assess quality of life. Our selected articles had to evaluate the quality of life, with validated scales, after a Pilates training program. A total of eight articles were included in our study, including six randomized controlled trials, one prospective longitudinal study and one cross-sectional descriptive epidemiological study.

Results : The results aim to improve the quality of life between Pilates groups and control groups post-intervention.

Discussion/Conclusion : The articles selected for our review present many biases. Our research methodology has some limitations. The studies used different quality of life questionnaires (*SF-36*, *SWLS*, *WHOQOL-OLD*). These assessed quality of life according to different items and domains. In addition, the articles also differed in type of study, protocol and time of intervention. It should be noted that quality of life is a subjective criterion that is quite difficult to evaluate. However, our review suggests that Pilates can improve it. The development of Pilates may lead to a richer literature on its benefits.

Keywords : Quality of life, Elderly, Pilates.