

Récompenser la pratique d'activités physiques : une stratégie prometteuse à court terme

Source

Mitchell et coll. (2013) **Financial incentives for exercise adherence in adults.** American Journal of Preventive Medicine 45(5):658-67.

Offrir des cadeaux ou des récompenses est souvent une stratégie de marketing gagnante. Mais, en offrir aux personnes qui font de l'activité physique peut-il favoriser le maintien à long terme de la pratique? Un groupe de chercheurs canadiens et états-uniens se sont penchés sur cette question.

Ils ont réalisé une revue systématique et une méta-analyse de onze études d'essai clinique avec assignation aléatoire des participants. Pour chacune d'elle, le niveau d'activité physique des sujets d'un groupe témoin a été comparé à celui des sujets qui ont reçu des récompenses pour avoir fait de l'activité physique. Le niveau de pratique a été évalué en fonction du nombre de séances d'activités physiques, de visites à un centre de conditionnement physique ou du nombre de pas quotidien.

Résultats

Les 11 études totalisaient 1 453 participants âgés de 18 à 85 ans, dont la moitié était des femmes. Voici les différents types de récompenses qui ont été employés :

- argent,
- remboursement de frais divers,
- chèque-cadeau,
- billets de loterie pour des prix ou des chèques-cadeaux.

L'assiduité aux séances d'exercices physiques avait augmenté en moyenne de 11,5 % chez les personnes qui avaient reçu un incitatif financier. Cet effet s'est principalement fait sentir à court terme, soit pendant 4 à 26 semaines. Un effet à long terme (sur plus d'un an) n'a été observé que dans une seule des 11 études. Les quatre interventions visant des personnes inactives ont eu un effet positif à court terme.

La grande variabilité des types de récompenses et de la façon de les remettre ne permet pas pour le moment de déterminer les meilleures façons de faire.

Conclusion

L'utilisation de récompenses financières semble être efficace pour initier des personnes, particulièrement des sédentaires, à la pratique d'activités physiques. Il faudra toutefois mener d'autres recherches afin de cerner les formules les plus susceptibles de rehausser le niveau d'activité physique. On peut penser qu'il faudrait veiller à ce que l'utilisation de récompenses n'altère pas la motivation intrinsèque qui est essentielle au maintien de la pratique à long terme.

Une piste de solution serait d'élaborer des formules de récompense qui, tout en permettant de reconnaître les efforts fournis, permettraient de renforcer la motivation intrinsèque en lien avec la pratique d'activités physiques.

Mélanie Lemieux et Guy Thibault