

Les meilleurs programmes pour augmenter le niveau d'activité physique

Source

Bock C et coll. (2014) **Community-based efforts to promote physical activity: A systematic review of interventions considering mode of delivery, study quality and population subgroups.** *J Sci Med Sport* 17:276-82.

Selon certaines lignes directrices, les adultes devraient faire presque tous les jours de la semaine au moins 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée ou 30 minutes à intensité moyenne. Or, les études indiquent que la majorité des adultes de pays industrialisés ne suivent pas cette recommandation, même s'il existe de nombreux programmes incitant les personnes sédentaires à bouger.

D'où la question : qu'est-ce qui caractérise les programmes les plus efficaces?

Pour y répondre, on a dépouillé les études portant sur des programmes initiés par la communauté dans lesquels les participants étaient assignés de façon aléatoire à des groupes expérimentaux ou à un groupe témoin. L'âge moyen des participants était de 50 ans, et 67 % de ceux-ci étaient de sexe féminin. Ont été examinés : le type et la durée du programme, la clientèle cible, la nature du suivi, l'hypothèse de départ et les effets observés sur la santé.

Résultats

Les programmes les plus efficaces sont ceux qui :

- s'étendent sur au moins 12 mois;
- réunissent au moins 150 participants;
- comprennent un suivi soutenu;
- s'adressent à un groupe ethnique particulier ou à des groupes de personnes à faible revenu;
- sont conçus uniquement pour des femmes;
- utilisent les nouvelles technologies (web ou téléphones intelligents) quand la clientèle cible est composée d'individus âgés.

Cette étude fait ressortir l'efficacité des programmes communautaires visant à augmenter le niveau d'activité physique de la population. Plus de 50 % des programmes analysés avaient mené à des changements significatifs. Les plus prometteurs s'adressent à une population particulière



(ex. femmes, immigrants) et reposent sur un encadrement soutenu. La plupart des effets ayant été mesurés à court terme, il faudra mener d'autres recherches afin d'évaluer les effets à long terme des divers types de programmes ou d'activités.

Joanie Caron et Guy Thibault