

## Des scientifiques québécois à connaître : Gaston Godin

**GASTON GODIN, Ph.D., professeur et titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les comportements et la santé de l'Université Laval**

Gaston Godin s'est d'abord intéressé aux sciences de l'activité physique. Par la suite, il a poussé plus loin ses connaissances afin de mieux comprendre les facteurs qui stimulent l'adoption d'un mode de vie sain et actif. Il a étudié les sciences du comportement, et travaille aujourd'hui à définir ce qui motive les individus à adopter de saines habitudes de vie. Par le regard qu'il porte sur le comportement humain, il espère pouvoir collaborer à l'élaboration d'interventions novatrices en santé publique.

### SPÉCIALISATION

Santé publique — science du comportement— comportement et santé — obésité — activité physique — santé communautaire — médecine communautaire et sociale — psychologie de la santé — motivation, cognition et environnement — diabète

### VISION

« Pour stimuler l'adoption d'un mode de vie sain et actif, il faut d'abord comprendre les déterminants du comportement. Les interventions en santé publique seront d'autant plus concluantes si on observe, en aval, les facteurs motivationnels autant que « volitifs » qui provoquent chez l'individu l'adoption d'habitudes de vie saines ou malsaines. On agit régulièrement sur l'environnement mais il ne faut pas perdre de vue l'individu. »

### CLIN D'ŒIL — PARCOURS

Gaston Godin a d'abord étudié les sciences de l'activité physique. Mais quand il constate le manque d'activité physique d'une grande partie de la population, la connaissance du corps en mouvement ne lui suffit plus. Pour tenter d'agir sur les habitudes de la collectivité et mettre à profit ses connaissances, il décide d'étudier le comportement humain en poursuivant des études doctorales en santé publique (sciences du comportement) à l'Université de Toronto.

Depuis, il travaille à identifier les déterminants du comportement afin de favoriser l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie et stimuler des interventions novatrices en santé publique.

### **QUELQUES PROJETS ACTUELS**

Gaston Godin travaille énergiquement à mettre sur pied des stratégies de changement de comportement, notamment auprès d'individus aux prises avec des problèmes d'obésité ou de diabète. Voici quelques-uns des sujets de ses recherches actuelles :

***Chaire de recherche du Canada sur les comportements et la santé***

***Programme d'entraînement en lien avec l'obésité – recherche liée au poids santé***

### **QUELQUES PROJETS ANTÉRIEURS**

Depuis plusieurs années, Gaston Godin propose un cadre d'observation psychosocial cognitif pour déterminer les facteurs de motivation qui conduisent les individus à opter pour une vie active. Ces observations permettent d'élaborer des types d'interventions prometteuses et adaptées aux diverses clientèles cibles : actives, motivées mais inactives et, enfin, inactives. Gaston Godin souhaite ainsi éliminer les barrières individuelles autant qu'environnementales qui font en sorte que trop d'individus sont inactifs.

***Influence des facteurs structuraux et psychosociaux sur le niveau d'activité physique des enfants d'âge préscolaire qui fréquentent les services de garde***

### **PISTES À EXPLORER**

Mieux comprendre les déterminants des comportements pour les faire évoluer vers un mieux-être collectif.

### **CHANGEMENTS ET DÉCOUVERTES**

Selon Gaston Godin, il faut revaloriser les sciences du comportement. « Pour améliorer les habitudes de la collectivité, il faut cesser de croire qu'il y a une recette miracle. Des interventions en santé publique, ça s'élabore progressivement. Mais, il faut d'abord comprendre les mécanismes sous-jacents à l'adoption des comportements. »

« Il faut à tout prix analyser les facteurs individuels et environnementaux qui poussent les gens à adopter tel ou tel comportement. Les interventions en santé publique doivent s'appuyer sur l'observation des facteurs motivationnels et « volitifs » qui poussent les individus à développer certains modes de vie. En somme, il faut arrêter de négliger la responsabilité individuelle pour ne travailler que sur les aspects environnementaux. Il faut travailler sur les cognitions autant que sur les environnements. »

### SINGULARITÉ

Gaston Godin travaille à faire reconnaître les responsabilités individuelles et environnementales dans l'élaboration d'interventions novatrices en santé publique. Il insiste sur le développement de stratégies subséquentes à l'observation des déterminants du comportement et des modérateurs motivationnels.

#### Quelques publications et communications scientifiques

Boudreau F, G Godin et P Poirier (2011) **Effectiveness of a computer-tailored pint-based physical activity intervention among French Canadians with type 2 diabetes.** Health Education Research Health Educ Res 26(4):573-85.

Bélanger-Gravel A, G Godin et S Amireault (2011) **A meta-analytic review of the effect of implementation intentions on physical activity.** Health Psychology Reviews 7(1).

Godin G, A Bélanger-Gravel, S Amireault, MCBJ Gallani et L Pérusse (2010) **Impact of Implementation Intentions on Physical Activity: Moderating Effect of Intention Stability.** Psychological Reports 106(1): 147-59.

Godin G, A Bélanger-Gravel, S Amireault, M-C Vohl et L Pérusse (2011) **The effect of mere-measurement of cognitions on physical activity behavior: A randomized control trial among overweight and obese individuals.** International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 8:2.

Godin G, P Sheeran, M Conner, G Delage, M Germain, A Bélanger-Gravel et H Naccache (2010) **Which survey questions change behavior? Randomized controlled trial of mere measurement interventions.** Health Psychology 29(6):636-44.

Godin G, P Sheeran, M Conner, A Bélanger-Gravel, MCBJ Gallani et B Nolin (2010) **Social structure, social cognition, and physical activity: A test of four models.** British Journal of Health Psychology 15:79-95.

Godin G, D Anderson, LD Lambert et R Desharnais (2005) **Identifying factors associated with regular physical activity in leisure time among Canadian adolescents.** American Journal of Health Promotion 20:20-7.

Godin G et R Desharnais (1996) **Les aspects psychologiques de l'activité physique : comment améliorer l'observance d'un programme d'exercice.** Médecine Sport (supplément de L'Actualité médicale) 9:12-4.

Godin G, R Desharnais, P Valois et R Bradet (1995) **Combining behavioral and motivational dimensions to identify and characterize the stages in the process of adherence to exercise.** Psychology and Health 10:333-44.

### **Encadrement de projets étudiants**

Ariane Bélanger-Gravel : kinésiologie, depuis décembre 2009

Steve Amireault : kinésiologie, depuis septembre 2009

François Boudreau : santé communautaire, de septembre 2001 à juin 2010

Catherine Cardinal et Guy Thibault