

Revue de l'efficacité des interventions utilisant l'environnement pour promouvoir l'activité physique

Source

Foster C et coll. (2006) **Interventions that use the environment to encourage physical activity. Evidence review.** National Institute for Health and Clinical Excellence 36 p.

Les auteurs ont dépouillé les résultats de 25 recherches portant sur :

1. les interventions occasionnant des changements physiques et politiques de l'environnement (première catégorie, 6 études);
2. les interventions où l'environnement est utilisé pour susciter spontanément un choix actif au lieu d'un choix passif (deuxième catégorie, 19 études).

Première catégorie

- Des changements sur le plan des pratiques de travail, des politiques, ainsi que de l'environnement physique semblent motiver certains adultes à maintenir un niveau d'activité physique élevé. Cependant, le nombre insuffisant d'études où l'on a utilisé de bonnes méthodologies ne permet pas pour l'instant de conclure hors de tout doute que ces actions sont réellement efficaces.
- Des changements physiques de l'environnement semblent influencer favorablement le niveau d'activité physique. D'autres recherches doivent être menées afin de mieux cerner les modifications qui ont un effet favorable sur les comportements.
- L'aménagement de pistes cyclables et de sentiers pédestres semble encourager le déplacement à vélo et à pied. Leur utilisation semble être optimisée par des campagnes de publicité locales. Les retombées positives de ces interventions dépendent de la proximité des utilisateurs (distance de la maison), de leur perception de la sécurité des lieux et de leur niveau actuel d'activité physique. Ce type d'intervention semble attirer des adultes déjà actifs plutôt que des personnes sédentaires.
- Des études devraient être menées afin d'évaluer l'effet de l'ajout de nouvelles pistes cyclables ou de nouveaux sentiers pédestres sur le niveau et les habitudes d'activité physique des adultes. Il s'agirait de vérifier si cela augmente le niveau d'activité physique ou ne suscite que le passage d'une activité à une autre.

Deuxième catégorie

- L'affichage d'imprimés (bannières, affichettes) afin d'inciter les gens à choisir un mode de déplacement actif semble avoir un effet à court terme (trois mois) sur l'utilisation des escaliers au lieu de l'ascenseur. Les effets varient selon l'âge, le sexe, l'indice de masse corporelle et l'ethnicité. Toutefois, ils diffèrent selon les études. Malgré l'abondance de recherches dans ce domaine, le manque d'études avec un groupe témoin ne permet pas d'établir avec certitude l'effet de ce type d'intervention.

Les auteurs concluent que « jusqu'à ce qu'un corpus de données soit construit, l'effet de l'utilisation de l'environnement comme outil pour faire la promotion de l'activité physique sera basé plus sur l'instinct que sur des données probantes ».

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault