

Promotion de la marche : revue de littérature

Source

Ogilvie D et coll. (2007) **Interventions to promote walking: Systematic review.** BMJ 334(7605):1204-14.

Les auteurs de cette revue de littérature avaient comme objectifs de déterminer les principales caractéristiques et répercussions des activités de promotion de la marche qui s'étaient avérées efficaces.

Ils ont analysé 441 études. Afin de comparer les résultats, ils ont utilisé une mesure commune, en l'occurrence le temps hebdomadaire consacré à la marche à la suite de la campagne ou de l'activité promotionnelle.

Résultats

1. Les activités de promotion de la marche en général sont plus efficaces que celles visant la marche comme moyen de transport.
2. Les activités dirigées vers les individus, les familles ou les groupes sont plus efficaces que celles en milieu de travail, à l'école ou dans la communauté.
3. Les activités les plus efficaces sont celles qui ciblent les personnes sédentaires et celles désireuses d'intégrer la marche à leur mode de vie.
4. Une augmentation de 30 à 60 minutes de marche par semaine a été observée à la suite des activités promotionnelles.

À la lumière des résultats analysés, les auteurs mentionnent que différents types de personnes répondent favorablement à différents types d'activités. Ils soulignent également le peu de connaissances sur les effets réels des activités de promotion de la marche, car peu d'entre elles sont évaluées. En revanche, ce manque de connaissances ne doit pas être une excuse pour l'inaction.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault