



**ALLER DE L'AVANT CE QUI
FONCTIONNE**



Stratégies de communication efficace

L'accent sur la santé publique dans la société ainsi que les ressources considérables qui lui est affectée, s'est concentré surtout sur les interventions pour changer les comportements de style de vie individuel, en s'attardant moins aux interventions qui changent le milieu social et physique ou la politique gouvernementale⁴⁴. Le problème avec une telle mise en valeur est que la majorité des ressources sont en place pour essayer de changer la minorité de la population plutôt que la majorité. Si l'on choisit plutôt de mettre l'accent sur les interventions environnementales ou reliées à la politique cela pourrait être plus rentable puisque les modifications de comportements (même minimales) de la majorité de la population pourraient l'emporter sur ceux de la minorité en termes d'impact sur les avantages de santé et les coûts de soins de santé. Cette approche peut s'appliquer à la promotion d'une activité physique accrue. Les changements pour augmenter l'appui des interventions du milieu social et physique (dans tous les secteurs clés, soit le travail, l'école, la maison, les soins de santé et la communauté) et des politiques au palier gouvernemental qui touchent les facteurs de risque, les obstacles et les inégalités sociales mèneront inévitablement à des changements de comportement pour les personnes. Une combinaison de ces types d'interventions pourrait s'avérer utile.

Ces types d'interventions ont été évaluées dans une étude systématique des interventions pour augmenter l'activité physique, étude menée par le groupe de travail sur les services préventifs communautaires des États-Unis, le Task Force on Community Preventive Services in the United States (appuyé par le U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention). Cette étude a revu systématiquement les études exhaustives disponibles dans la documentation et a déterminé l'efficacité des interventions. Le Groupe de travail a conclu qu'il y a trois types d'interventions *fortement recommandées* ou *recommandées* comme intervention efficace.^{45,8,46} Ceci inclut des interventions visant à informer, des interventions environnementales et de politiques et des interventions sociales et de comportement aux fins d'augmenter l'activité physique. Dans chacune de ces trois vastes sections, on trouve six interventions précises recommandées. Elles sont expliquées plus en détail dans le sommaire suivant et sont accompagnées d'indications quant aux situations clés à la maison, à l'école, au travail, dans la communauté et dans le système de santé.

Interventions visant à informer pour augmenter l'activité

Les approches visant à informer pour augmenter l'activité incluent la présentation d'information dans le but ultime d'augmenter la sensibilisation sur l'activité physique et ses avantages en plus de motiver le public. Ceci peut inclure de l'information générale, de l'information sur les avantages de l'activité physique, le développement de compétences, l'information portant sur les « où, quand, pourquoi ou comment » être actifs et ainsi de suite. Avec cette approche, le groupe de travail « Task Force on Community Preventive Services » a recommandé deux interventions efficaces pour augmenter l'activité. Elles sont :

Invites aux points-de-décision

Ces interventions invitent les personnes à faire des choix actifs plutôt que moins actifs dans des endroits clés, en plaçant des invites dans les ascenseurs pour favoriser l'utilisation des escaliers. Les études examinées montrent l'utilisation efficace d'invites dans une gamme d'endroits. Cette recommandation est traduite dans l'élaboration de l'initiative développée par le Service de la Santé publique de la Ville d'Ottawa Escalier vers la santé. En 2003, Santé Canada et le Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail ont lancé le programme *Escalier vers la santé* à titre de promotion pour susciter la motivation face à l'activité physique en milieu de travail. Leur site Web (<http://www.phac-aspc.gc.ca/sth-evs/francais/index.htm>) présente du matériel de promotion y compris des brochures et des posters, de l'information sur les avantages de l'activité

physique, des ressources, de la recherche, des études de cas et de réussites ainsi que des outils pour la planification, l'établissement de budgets et des évaluations. Les données récentes de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie révèlent que bien que la moitié des sociétés canadiennes indiquent qu'elles ont des escaliers faciles d'accès, à peine 6 % des sociétés ont des affiches qui encouragent l'utilisation des escaliers. Ceci est une intervention que les milieux de travail peuvent adopter facilement et à peu de frais puisqu'il ne faut que du matériel imprimé. Puisque la plupart des travailleurs canadiens (74 %) sont conscients du fait que leur milieu de travail a des escaliers faciles d'accès⁴⁷, ceci pourrait être une approche environnementale efficace pour promouvoir l'activité de la majorité de la population, menant à des résultats importants en termes de santé publique⁴⁸. La promotion de l'usage des escaliers peut mener à une augmentation de 6 à 15 % de l'utilisation des escaliers⁴⁸, et cela peut aussi fournir un moyen facile pour établir une activité indirecte dans le quotidien de la plupart des Canadiens⁴². Donc :

- ✓ Apporter des changements d'environnement qui n'exigent pas des personnes qu'elles prennent des décisions « actives »⁴⁹. Ces types d'interventions de point-de-décision ou passives peuvent inclure avoir des escaliers accessibles, attrayants et pratiques. Ceci peut servir dans diverses situations y compris le milieu de travail, les installations scolaires, les centres commerciaux, les bibliothèques ou dans le milieu habité des communautés.
- ✓ Afficher des posters motivationnels encourageant l'utilisation des escaliers près des ascenseurs et des escaliers mécaniques⁵⁰.
- ✓ Désigner des rues dans les communautés locales réservées à la marche ou à la bicyclette et encourager une utilisation mixte des terres (entreprises, résidences, magasinage, etc.) dans les nouvelles communautés, ce qui favorisera la promotion du transport actif vers les installations locales⁴⁹.

Campagnes à l'échelle des communautés

Ces stratégies peuvent inclure plusieurs volets, y compris des volets ciblés, l'éducation et les volets environnementaux⁸. Bien qu'elles puissent inclure la promotion de messages sur l'activité physique par les médias, y compris la télévision, la radio, le matériel imprimé et Internet, une dimension importante de ces types d'interventions est le fait qu'elles peuvent inclure des volets tels que le counselling, la promotion des pistes et des installations, ou la promotion et l'établissement d'activités communautaires⁸.

Les gouvernements provinciaux et territoriaux ont adopté des stratégies incluant ces volets (voir les exemples dans la section précédente de ce rapport intitulée « Exemples de stratégies actuelles de communication des gouvernements »). Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux sont en cours d'élaboration d'une Stratégie pancanadienne intégrée en matière de modes de vie sains (voir http://www.hc-sc.gc.ca/english/lifestyles/healthyliving/pdf/hl_backgrounder.pdf). Cette stratégie est un cadre pour examiner plusieurs problèmes de santé, y compris l'activité physique, les habitudes alimentaires et les poids sains. L'objectif de cette stratégie est essentiellement d'améliorer la santé des Canadiens en encourageant les prises de décisions positives pour la santé, par les soutiens dans le milieu social, économique et physique⁵¹. Les campagnes efficaces à l'échelle des communautés peuvent inclure :

- ✓ Promouvoir des campagnes communautaires à la télévision, à la radio, dans les journaux ou par les bandes annonces⁷.

- ✓ Investir des fonds importants pour créer une Stratégie sur l'activité physique exhaustive incluant des campagnes d'éducation publique pour augmenter l'activité physique, tout comme les 500 millions de dollars investis pour arrêter de fumer. Ce chiffre a été recommandé par la Coalition pour la vie active⁵².
- ✓ Intégrer un système de recherche et de surveillance complet pour comprendre les stratégies efficaces et les tendances canadiennes en matière d'activité physique et les incorporer dans les politiques, les plans et la pratique pour augmenter l'activité physique.
- ✓ Produire des messages appropriés pour les populations précises (par ex. selon le sexe, la culture, l'âge, l'emplacement).
- ✓ Utiliser la technologie dans la mise en place des interventions d'activité physique. Pour les organisations et gouvernements nationaux et provinciaux qui font la promotion d'interventions selon la population, il est important de communiquer à prix abordable avec une population⁵³. Une stratégie efficace de communication avec la population, tout particulièrement les résidents qui ne sont pas suffisamment actifs, pourrait être d'utiliser une approche « proactive » en contactant directement les personnes et en offrant un service particulier par Internet²³.
- ✓ Aborder les obstacles à l'activité physique, y compris ceux portant sur les situations spécifiques.
- ✓ Mettre l'accent sur les avantages pour la santé de l'activité physique, incluant la sensibilisation actuelle de son rôle dans une espérance de vie plus longue, une réduction des maladies chroniques, une meilleure estime de soi, une sensation de santé, d'énergie, de revitalisation et moins de stress.
- ✓ Comprendre quelles activités et quelles caractéristiques de ces activités sont perçues comme amusantes pour différents groupes cibles dans la population (voir les sujets précédents de ce rapport « Activités populaires parmi les adultes » et « Activités populaires parmi les jeunes ». Promouvoir les aspects universels dans des campagnes à base ciblée plus vaste et promouvoir des aspects plus précis par des communications personnalisées et ciblées.
- ✓ Promouvoir les aspects immédiats de l'activité physique qui en font une expérience agréable tels que paysage plaisant, énergie accrue et réduction de la sensation de stress etc.
- ✓ Mettre l'accent sur l'importance d'incorporer l'activité physique dans les routines quotidiennes pour réduire les perceptions d'inconvénients, d'ennui, de douleur ou de difficulté associées à l'activité physique (voir le sujet « Attitudes face à l'activité physique » de ce rapport).
- ✓ Favoriser les coalitions communautaires (y compris les parcs et les centres récréatifs, les services de santé publique, les écoles, le YW-YMCA, les centres communautaires, les hôpitaux, etc.) pour intégrer les occasions d'activité physique aux divers systèmes.
- ✓ Utiliser une stratégie à facettes multiples qui inclut la création ou un accès amélioré aux endroits convenables pour l'activité physique associée aux activités d'information dans le milieu⁸.
- ✓ Relier les Canadiens aux ressources appropriées, y compris les guides de loisir, les calendriers, les trousseaux, les sites Web décrivant les occasions d'activité physique disponibles

localement en plus des numéros de téléphone offrant de l'information sur les programmes actuels et les détails d'inscription.

Des interventions sociales et comportementales pour augmenter l'activité

Les interventions sociales et comportementales se concentrent à fournir un environnement social qui appuie l'activité physique. Ces supports sociaux peuvent se trouver à la maison (famille et amis), en milieu de travail (collègues et gestionnaires), dans la communauté (amis et voisins), à l'école (copains, professeurs, conseillers), et dans les système de soins de santé (médecin, autres professionnels de soins de santé). Le groupe de travail américain (Task Force) recommande trois interventions efficaces pour augmenter l'activité physique.

Éducation physique dans le milieu scolaire

Les écoles jouent un rôle important dans la promotion de l'activité physique par l'éducation physique, les programmes d'activité physique et le curriculum. Un milieu scolaire qui favorise et supporte l'activité physique favoriserait un mode de vie actif pour les enfants et les jeunes.

- ✓ Faire en sorte que les programmes d'éducation physique soient enseignés par des spécialistes du domaine ou d'autres professeurs qualifiés ayant reçu une formation appropriée en éducation physique.
- ✓ Faire en sorte que les programmes d'éducation physique augmentent le temps passé dans les activités d'intensité moyenne ou élevée⁸. Ceci pourrait inclure la substitution des activités plus actives pour celles exigeant moins d'activité.
- ✓ Promouvoir les programmes d'activité physique et les cours d'éducation physique qui enseignent des comportements de confiance et de développement de compétences pour la vie pour les enfants et les jeunes⁵⁴, y compris les compétences pour les prises de décision, le travail d'équipe, la discipline, le leadership, l'estime de soi, l'équité, l'activité physique pour la vie, la participation et le franc-jeu.
- ✓ Fournir une variété d'activités incluant des activités structurées et non structurées en plus d'activités compétitives et non compétitives. Ceci encouragera la participation des enfants pour développer des compétences et de la confiance et favorisera aussi l'activité physique pour la vie. Ceci est particulièrement important pour les pré-adolescentes et les adolescentes⁵⁵.
- ✓ Fournir plus d'occasions d'augmenter les niveaux d'activité physique pour les enfants durant les récréations. La recherche indique que les enfants restent inactifs pendant la plus grande partie de leurs récréations⁵⁶. Cette recherche suggère aussi que les modifications apportées aux politiques scolaires telles qu'augmenter le nombre de récréations, fournir des installations convenables et éduquer le personnel pour susciter l'activité physique pourraient contribuer à des niveaux d'activité physique plus élevés.
- ✓ Fournir une formation adéquate pour le personnel qui enseigne l'activité physique aux étudiants.
- ✓ Encourager le personnel scolaire à être actif durant les récréations, les heures de déjeuner et avant et après l'école.
- ✓ Encourager et fournir des exemples d'activité physique répondant aux besoins des différents sexes, cultures et capacités ou handicaps⁵⁷. Faire en sorte que les étudiants participant aux

programmes d'activité physique soient libres de toute discrimination, harcèlement et intimidation⁵⁸.

- ✓ Établir des politiques qui assureront la disponibilité d'installations, d'équipement, de fournitures et de supervision appropriés pour l'activité physique à l'appui des besoins de tous les étudiants en termes d'activité physique⁵⁵.
- ✓ Assurer la disponibilité de diverses activités car le manque d'installations est considéré un obstacle à la participation des adolescents aux activités physiques. L'activité physique des enfants est liée positivement à l'accès à des espaces, des installations et de l'équipement pratiques⁵⁹.
- ✓ Faire en sorte que les espaces et les installations d'éducation physique et d'activité physique soient sans danger, propres et bien éclairés. S'assurer aussi que les installations et l'équipement, y compris les terrains de jeux et les gymnases, répondent aux règlements actuels de sécurité.

Interventions de soutien social en milieu communautaire

Le soutien social dans la communauté joue un rôle très important pour construire, appuyer et maintenir l'activité physique des Canadiens. Ceci inclut des partenariats ou des liens avec les installations et les programmes disponibles dans la communauté, dans les organisations locales de sport et d'activité physique, les soutiens en milieu de travail.

- ✓ Encourager les Canadiens à établir un système de pairage pour s'entraider en participant aux activités physiques^{Error! Bookmark not defined.}.
- ✓ Faire la promotion des avantages sociaux de l'activité physique comme l'occasion de participer à des activités physiques avec d'autres personnes et avoir des interactions sociales avec des membres de groupes d'activité physique, tels que les clubs de marche ou de randonnée ciblant particulièrement les adultes plus âgés et les femmes.
- ✓ Atteindre les personnes qui ne participent pas actuellement aux programmes d'activité physique de la société⁶⁰.
- ✓ Déterminer pourquoi les employés ne participent pas aux programmes d'activité physique en milieu de travail.
- ✓ Encourager l'imitation de rôle pour les comportements actifs. Ces modèles à suivre incluent les gestionnaires en milieu de travail, le personnel enseignant dans le système scolaire ou les parents à la maison.
- ✓ Fournir des primes sociales ou un renforcement pour les Canadiens qui participent aux activités physiques. On peut inclure une activité publique, des compliments, des histoires de réussite sur les ressources Web appropriées ou un babillard à l'école ou au travail.

Changement de comportement de santé personnalisé

Les interventions se concentrant sur les changements de comportements individuels offrent de l'instruction et développent des compétences pour permettre aux gens d'incorporer les comportements désirés dans leur vie. Elles sont établies à partir d'intérêts précis, de motivation et de la disponibilité au changement de comportement⁸. Pour favoriser l'accroissement de l'activité physique individuelle :

- ✓ Prévoir des messages ciblés selon les facteurs de risques individuels, les attitudes, l'étape du changement et les intérieurs ou l'utilisation des médias. Personnaliser les segments cibles particuliers et utiliser les médias appropriés peuvent être utiles²².
- ✓ Promouvoir les activités physiques les plus courantes à l'heure actuelle pour utiliser les compétences actuelles et l'auto-suffisance. Personnaliser les promotions pour refléter les activités populaires ou qui deviennent populaires avec les différentes tranches d'âge.
- ✓ Incorporer des stratégies ciblées pour augmenter les comportements d'activité physique selon l'attitude face au changement et s'adressant spécifiquement aux enfants en faisant tout particulièrement la promotion des cours d'éducation physique⁶¹. Fournir des messages précis pour les enfants et les jeunes. Par exemple, en personnalisant les messages pour les jeunes, concentrez-vous sur l'activité physique comme quelque chose de « cool »; pour les enfants concentrez-vous sur l'activité physique « amusante ».
- ✓ Personnaliser les stratégies à partir de ressources éprouvées. Par exemple, *Saskatchewan In Motion* fonctionne avec la participation des médecins de la Saskatchewan pour mettre en place le programme PACE Canada de l'ICRCP (une évaluation des fournisseurs et un counselling sur l'exercice). À leur tour, les médecins de famille peuvent utiliser les outils pour aider à « prescrire » l'activité physique aux patients (voir <http://www.saskatchewaninmotion.ca/physicians/>).

Des interventions environnementales et politiques pour augmenter l'activité

Voici le troisième type d'intervention recommandé par le groupe de travail « Task Force on Community Preventive Services ». Il inclut le développement d'environnements favorables pour l'activité physique par le biais de politiques publiques⁸. Ces types d'interventions ciblent la population plutôt que la personne et elles peuvent inclure des modifications de l'aménagement urbain et des systèmes de transport⁸.

Accès amélioré à l'environnement et à l'information

Ces interventions se situent au niveau local et peuvent inclure l'incorporation de fonctions et l'entretien de l'environnement établi (y compris, les pistes, les voies et les espaces verts) pour améliorer l'activité physique et réduire les obstacles à l'activité physique.

Dans la communauté ...

- ✓ Encourager la création de quartiers à usage multiple dans le développement et la revitalisation des communautés.
- ✓ Améliorer l'accès et la disponibilité des programmes par des horaires favorisant les familles et par des frais réduits pour les familles et les personnes à faibles revenus.
- ✓ Promouvoir et soutenir l'utilisation d'installations non spécifiquement conçues pour l'activité physique, tout particulièrement dans les communautés rurales ou plus petites qui n'ont pas accès à de nombreuses installations d'activité physique. Les communautés peuvent utiliser les écoles à l'extérieur des heures traditionnelles pour d'autres types d'activités, y compris les clubs de marche, de danse, d'aérobic, des équipes de sport, etc.
- ✓ Réduire ou éliminer les frais d'utilisation, tout particulièrement pour les personnes pour qui ceci est un obstacle.

- ✓ Fournir des routes sans danger et bien entretenues pour l'activité physique. Prévoir un éclairage adéquat pour les pistes, des patrouilles à bicyclette sur les pistes de bicyclettes et des trottoirs ou des pistes bien entretenus et effectuer des vérifications de sécurité sur les rues et les pistes.
- ✓ Examiner les politiques de transport et assurer un équilibre entre les pistes et les sentiers pour les navettes actives et les routes de transport en commun. Considérer si l'infrastructure actuelle permet aux personnes de descendre à quelques arrêts avant leur destination et de marcher jusqu'à la maison, si elle supporte des voyages à bicyclette et s'il y a des endroits à problème dans les plans de transit et de circulation sur un réseau de routes qui prévient la marche ou la bicyclette.
- ✓ Encourager et soutenir les déplacements à bicyclette en fournissant des voies distinctes sur la route, des voies désignées pour les bicyclettes, des signes préférentiels et des affiches rappelant aux motoristes de partager la route. Faciliter le transport à bicyclette plus long par le système de transport en commun en fournissant des supports de bicyclettes sur les autobus pour ceux qui utilisent les deux moyens de transport. Fournir un stationnement de bicyclettes sécuritaire dans les secteurs commerciaux et dans l'ensemble de la communauté.
- ✓ Mettre en place des changements dans le milieu communautaire, inclure l'accès aux escaliers et consacrer certaines rues à la marche ou à la bicyclette. Encourager l'utilisation mixte des terres (entreprises, résidences, magasins, etc.) dans les nouveaux milieux communautaires car cela encourage le déplacement actif vers les installations locales⁴⁹.
- ✓ Créer des environnements favorables pour l'activité physique en collaboration avec les planificateurs urbains. Fournir des liens avec les secteurs résidentiels, commerciaux et au détail avec un bon système de pistes et sentiers.
- ✓ Promouvoir l'attrait et la convivialité des voisinages pour encourager le transport actif et la marche et la bicyclette récréatives.

Dans le milieu de travail ...

- ✓ Supporter les travailleurs en offrant un programme complet d'activités physiques. Ceci pourrait inclure des occasions et des programmes d'activité physique tôt le matin, durant les pauses, au déjeuner, après le travail ou durant les fins de semaine.
- ✓ Établir des politiques pour faire en sorte qu'il y ait des installations, de l'équipement et des fournitures appropriés pour l'activité physique disponibles pour répondre aux besoins des travailleurs en activité physique. Cela peut être soit sur place en milieu de travail ou à l'extérieur dans la communauté. Faire en sorte qu'il y ait des occasions d'activité physique pendant toute l'année.
- ✓ Encourager les travailleurs à choisir un déplacement actif pour le travail.
- ✓ Faire en sorte que les installations telles que les trottoirs, les allées, les pistes et l'éclairage soient bien entretenues selon les normes de sécurité. Une étude suggère qu'une piste avec des facteurs environnementaux favorables comme un environnement agréable, pratique et sécuritaire offert aux employés dans un parc industriel avoisinant est une bonne occasion de marcher et de faire des exercices durant la journée de travail. Elle a aussi découvert que cette piste servait beaucoup plus en semaine, tôt le matin et à la fin de l'après-midi⁶².

- ✓ Faire en sorte que les installations d'activité physique sur place conviennent pour la population des employés. Il est important de noter toutefois qu'on n'a pas montré que les installations d'entraînement physique au travail n'augmentent pas vraiment l'activité physique. En fait, on suggère que ces types d'installation conviennent plus pour des milieux de travail plus larges (>1,000 employés)⁶³.
- ✓ S'assurer que les installations d'activité physique soient pratiques, à prix abordable et sans danger⁶⁴. Assurer des endroits sans danger en milieu de travail pour les employés où ils peuvent ranger les bicyclettes.
- ✓ Fournir des installations sur place comme des douches, des casiers et des vestiaires pour encourager l'activité physique et le transport actif. S'assurer que ces installations soient propres et adéquates pour le nombre d'employés.
- ✓ Considérer utiliser les installations hors site dans la communauté qui ne sont spécifiquement conçues pour l'activité physique. Ceci inclurait les centres communautaires, les écoles ou les salles dans les établissements de culte.

Dans le système d'éducation -

- ✓ Fournir l'accès aux installations scolaires pour les groupes participant aux activités physiques à l'extérieur des heures d'école. Considérer offrir un programme d'activité physique pendant les fins de semaine, avant et après l'école, en soirée ou durant les mois d'été.
- ✓ Encourager le déplacement actif des étudiants vers et de l'école. Les écoles peuvent tirer profit des programmes en place tels que le programme national Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école qui encourage l'utilisation de modes de transport actifs pour se rendre et revenir de l'école⁶⁵.
- ✓ Faire en sorte que les heures et l'emplacement des installations et des programmes communautaires pour les activités physiques répondent aux besoins des étudiants pour qu'ils puissent participer aux activités physiques à l'extérieur des heures d'école.
- ✓ *Encourager l'utilisation des installations qui ne sont pas spécifiquement conçues pour l'activité physique des enfants, tout particulièrement dans les communautés rurales et les petites communautés qui n'ont pas accès à de nombreuses installations d'activité physique. Par exemple, utiliser des salles de réunion dans les établissements de culte ou dans les centres communautaires comme une occasion de support et d'encouragement pour l'activité physique.*