

Feuille d'information 81

«Je me bouge pour ma santé» – Plateforme facilitant l'accès à des offres d'activités physiques adaptées

Enseignements tirés de la phase pilote et de l'auto-évaluation 2019-2021

Résumé

L'offre d'activité physique est insuffisamment connue et utilisée par les personnes atteintes de maladies chroniques ou maladies non transmissibles (MNT). Elle est organisée par maladie et parfois peu adaptée aux différents besoins individuels. Le but du projet «Je me bouge pour ma santé» était de créer des synergies entre les prestataires des différents domaines dans le canton de Vaud par la catégorisation des offres d'activités physiques disponibles et leur centralisation sur un site web. La plateforme jemebouge.ch, principal résultat du projet, présente plus de 300 offres d'activités physiques adaptées (à fin mai 2021). Il s'agit d'un outil digital développé et adapté par des professionnel-le-s et des expert-e-s en activité physique qui permet, grâce à la mutualisation des efforts des acteurs concernés, de faciliter l'accès à ces offres pour toute personne à risque ou souffrant de maladies chroniques.

L'auto-évaluation du projet montre que le site est bien connu et utilisé par plus de 800 personnes par mois et que la plupart considèrent que le site web est généralement utile et adapté à leurs besoins. L'approche testée dans le projet «Je me bouge pour ma santé» a eu des impacts positifs. Une diffusion dans d'autres cantons semble recommandée sur la base des expériences faites et des résultats de l'auto-évaluation.

«Je me bouge pour ma santé» a été soutenu par Promotion Santé Suisse de 2019 à 2021 dans le cadre du soutien de projets Prévention dans le domaine des soins (PDS).

Table des matières

1	Le projet «Je me bouge pour ma santé»	2
2	Mise en œuvre et impacts	2
3	Conclusion	7
4	Données clés du projet «Je me bouge pour ma santé»	8

Impacts obtenus

Au niveau structurel:

- À mi-mai 2021, le site jemebouge.ch présente plus de 300 offres d'activités physiques adaptées.
- Il offre ainsi un lieu centralisé, facile d'accès et simple à utiliser, permettant de trouver une activité physique adaptée à la condition physique de chacun-e.
- Un consortium opérationnel réunit les institutions représentant les principales maladies chroniques ainsi que les expert-e-s de la promotion de la santé et de la prévention dans le canton de Vaud.

Au niveau des patient-e-s et des multiplicateur-trice-s:

- Le site est déjà connu et utilisé par plus de 800 personnes par mois.
- La plupart des utilisateur-trice-s jugent le site web utile et adapté à leurs besoins.

1 Le projet «Je me bouge pour ma santé»

En Suisse, l'inactivité touche 28% de la population. Elle a un impact conséquent tant sur le plan individuel que sur l'ensemble de la population. Les effets bénéfiques de l'activité physique sont prouvés à tous les stades, tant pour prévenir la survenue des maladies non transmissibles (MNT) que pour aider au traitement des personnes qui en sont atteintes et prévenir les complications. Elle permet de réduire les risques de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de diabète et de certaines formes de cancer. Elle joue également un rôle important dans la prise en charge de certaines MNT et exerce des effets positifs sur la balance énergétique et la santé psychique.

L'offre d'activités physiques adaptées dans le canton de Vaud est abondante mais dispersée et peine à toucher les patient-e-s, surtout les plus vulnérables, ceci en raison de l'inadéquation entre l'offre et les attentes ou besoins des personnes concernées (coûts, localisation, niveau d'activité physique). Les médecins ne savent pas où trouver une activité physique adaptée à la condition physique de leurs patient-e-s. La faible diffusion actuelle des conseils

en activité physique dans la pratique médicale de routine peut s'expliquer par l'absence d'aide à la décision, mais aussi d'outils et de connaissances pour fournir ce type de conseils.

Le but du projet «Je me bouge pour ma santé» était de centraliser les offres d'activités physiques adaptées et d'améliorer leur adéquation avec les besoins et attentes des personnes atteintes ou à risque de maladie(s) chronique(s). En partenariat avec le projet «Pas à Pas+», la prise en charge des personnes préétablies dans leur santé se fera de manière coordonnée, sans rupture entre la prévention et les soins, et proposera un parcours de reprise d'activité physique adaptée à chacun-e.

Le projet potentialise l'apport des ligues de santé, associations de patient-e-s et organisations communautaires en instaurant une coopération forte entre elles et en intégrant les expert-e-s de la prévention. Quels que soient leur état de santé, statut socio-économique et capacité physique, les personnes sont encouragées à être actives au moyen d'activités physiques adaptées à leurs besoins et à leurs envies en intégrant un changement durable de leur mode de vie. L'offre d'activités physiques adaptées est ainsi plus facile d'accès et complète. Une chaîne d'intervention allant du conseil dispensé par un-e professionnel-le de la santé à la reprise d'une activité physique régulière est mise en place et accessible au plus grand nombre.

Le renforcement de la prévention dans le domaine des soins via le recensement et la mutualisation des prestations est souhaité par le canton de Vaud, qui cofinance le projet.

2 Mise en œuvre et impacts

2.1 Ressources, mise en œuvre et prestations du projet

Le projet «Je me bouge pour ma santé» a été mené de 2019 à 2021 par diabètevaud, la Ligue vaudoise contre le cancer, la Ligue pulmonaire vaudoise, la Ligue vaudoise contre le rhumatisme, la Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires, le Graap-Fondation (groupe d'accueil et d'action psychiatrique), Unisanté et la Ligue suisse contre le cancer, avec le soutien de Promotion Santé Suisse et du canton de Vaud.

Après la création de ce consortium (schéma organisationnel de la figure 1) et l'adoption d'une convention de partenariat, une première phase de projet a consisté à définir les critères des offres d'activités physiques adaptées permettant de les sélectionner et de les décrire de façon standardisée. Ce travail a été mené de manière participative avec des partenaires, des prestataires, des professionnel-le-s ainsi que des bénéficiaires des offres d'activités physiques adaptées, avec l'appui de l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne (ISSUL). Une attention particulière a été portée aux possibles freins empêchant l'accès aux offres (p. ex. prix, accès géographique, horaires) et à la qualité. Parallèlement, l'équipe de projet a défini un cahier des charges et a travaillé avec le mandataire pour développer le site jemebouge.ch, dont la première version a pu être mise en ligne début novembre 2019. En septembre 2020, une deuxième version du site,

proposant le site en multilingue et permettant aux utilisateur-trice-s de partager les informations relatives à une fiche d'activité, a été mise en ligne.

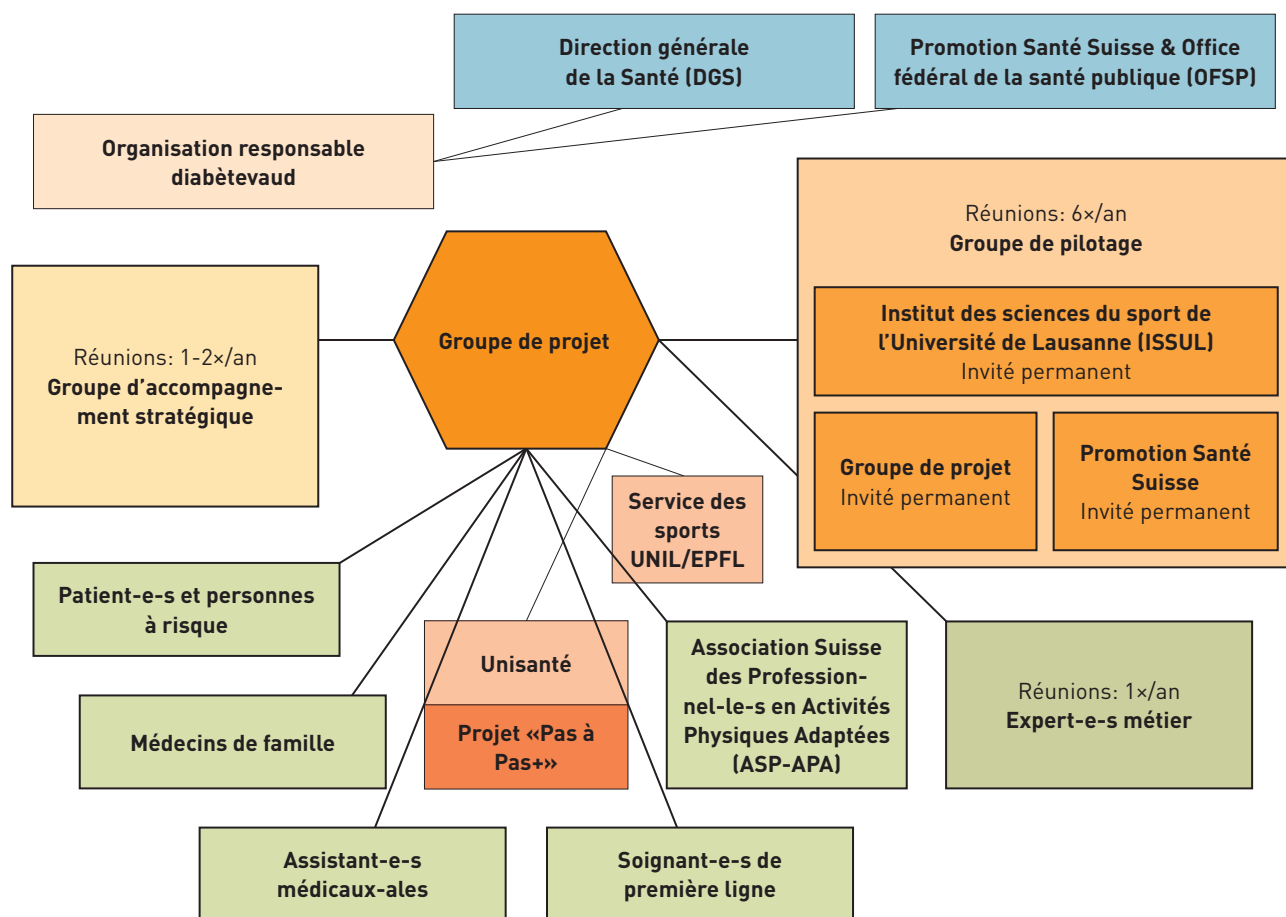
À fin mai 2021, le nombre de prestations offertes (environ 300) ainsi que le nombre de prestataires (environ 170) sur jemebouge.ch étaient deux premiers résultats probants.

Début février 2020, des pages dédiées au projet «Je me bouge pour ma santé» ont été créées sur Facebook et LinkedIn et ont été bien accueillies par les acteurs du secteur de la santé. L'équipe de projet et les partenaires ont dès lors publié régulièrement des publications sur ces deux réseaux sociaux.

Les publics cibles étaient donc informés par différents biais: newsletter des partenaires, diffusion à leurs membres, réseaux sociaux, création de vidéos promotionnelles (YouTube), présence lors d'événements, présentations à des conférences et congrès,

FIGURE 1

Schéma organisationnel «Je me bouge pour ma santé»



séances avec des organismes de divers secteurs (santé, activité physique et sport, social), ainsi qu'une campagne d'information et de sensibilisation.

La crise sanitaire, qui a commencé en mars 2020, est venue chambouler de façon majeure le projet. Grâce à une évaluation et un réajustement continu, l'équipe a pu pallier ce problème avec la création de la page «Bouger chez soi» sur le site. Cette alternative – permettant de suivre l'activité physique à distance en format vidéo – a été une initiative appréciée et a eu un réel succès: dans la période du 13 avril au 15 mai 2020, «Bouger chez soi» était la page la plus visitée du site avec 360 pages vues.

Les ressources financières allouées au projet se sont élevées au total à CHF 270 000, dont CHF 200 000 fournis par le soutien de projets PDS (tableau 1). La gestion et la coordination du projet ont nécessité environ CHF 109 000. Les frais pour l'administration,

TABLEAU 1

Compte du projet «Je me bouge pour ma santé»

	2019 (1 ^{re} année du contrat)	2020 (2 ^e année du contrat)
Recettes		
Promotion Santé Suisse	100 000	100 000
Ressources propres	3 000	3 000
Ressources externes	35 000	29 000
Dépenses		
Gestion/coordination du projet	52 125	56 771
Formation/formation continue/ conseil	2 500	2 600
Communication/marketing	2 642	18 369
Évaluation	5 000	5 000
Administration/infrastructure	3 000	7 107
Spécifique au projet: mandat de développement plateforme technique	47 787	16 132

l'infrastructure, l'auto-évaluation ainsi que les frais de formation continue pour le personnel du projet se sont élevées au total à un peu plus de CHF 25 000.

Quelque CHF 21 000 ont été dépensés pour la communication envers les multiplicateur-trice-s et les patient-e-s. Environ CHF 60 000 ont été investis dans le développement du système d'information pour le site web du projet.

Le projet a été prolongé de 6 mois (jusqu'en juin 2021) afin de poursuivre la promotion de la plateforme «Je me bouge pour ma santé» aux publics cibles ainsi qu'à d'autres cantons et évaluer son impact et son utilisation.

2.2 Mise en œuvre et impact

2.2.1 Orientation impact, modèle d'impact et auto-évaluation du projet

Tous les projets soutenus par Promotion Santé Suisse sont tenus d'être orientés vers l'impact. Ils doivent baser leurs activités sur un modèle d'impact qui fait ressortir la logique d'impact recherchée (figure 2).

Les impacts du projet «Je me bouge pour ma santé» ont été contrôlés dans le cadre d'une auto-évaluation.¹ Elle s'est appuyée sur les données suivantes:

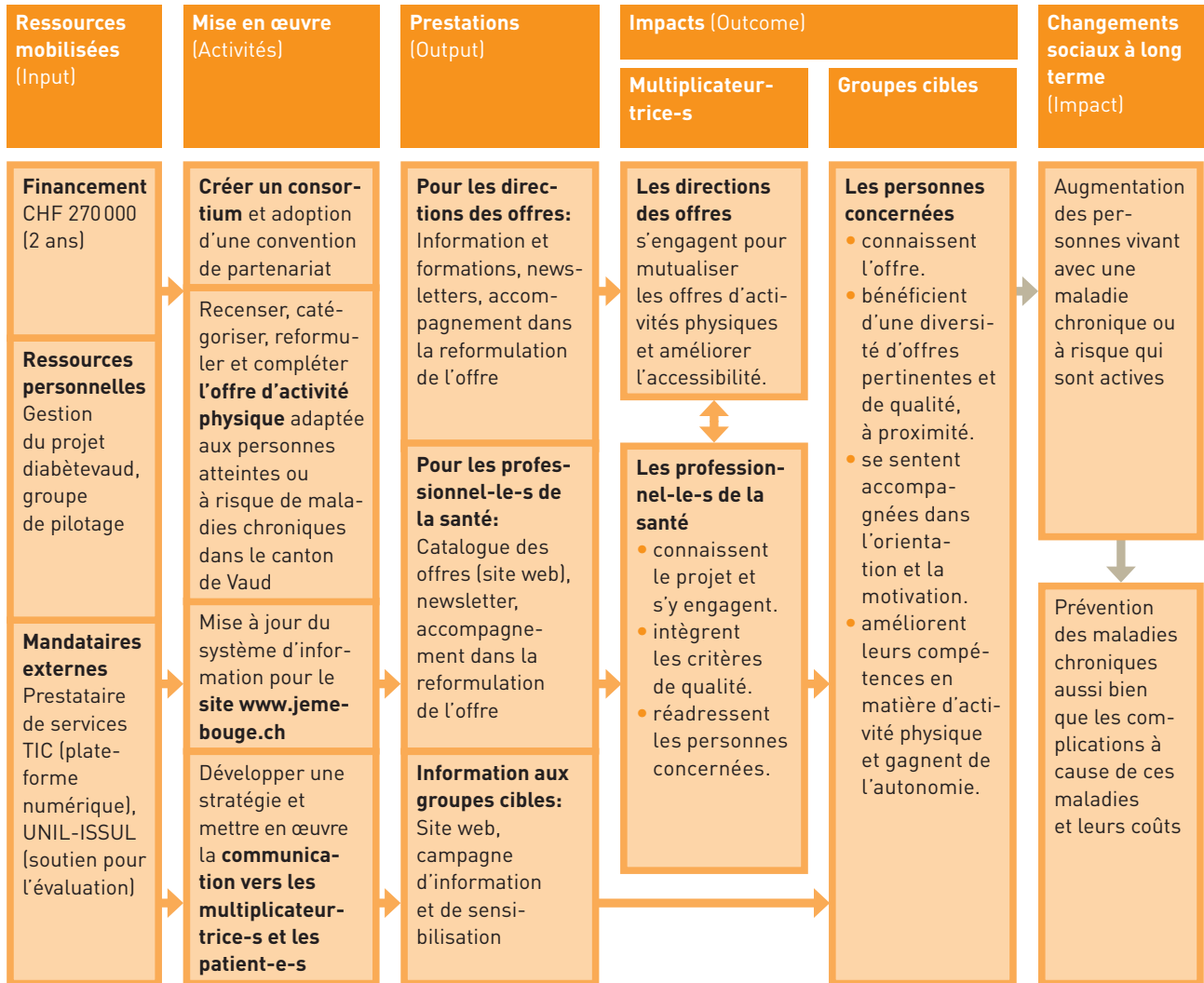
- Statistiques du site web
- Questionnaire d'évaluation (en ligne) pour les utilisateur-trice-s du site web (N = 48)
- Focus groups menés avec des professionnel-le-s de la santé
- Retours qualitatifs des partenaires du projet

En raison de la situation pendant la pandémie de coronavirus, la plupart des offres du site web n'ont pas pu avoir lieu car il s'agissait d'événements en présentiel. Par conséquent, il n'a pas été possible de questionner les utilisateur-trice-s pour savoir dans quelle mesure l'utilisation du site web favorisait le recours aux offres d'activité physique. Le rapport d'évaluation se concentre donc sur l'acceptation du site web par les groupes cibles.

1 Voir [Rapport d'évaluation «Je me bouge pour ma santé»](#).

FIGURE 2

Modèle d'impact «Je me bouge pour ma santé»



2.2.2 Utilisation et acceptation du site web par les prestataires, les professionnel-le-s et les personnes concernées

Le site jemebouge.ch présente plus de 300 offres d'activités physiques adaptées qui sont proposées par plus de 170 prestataires de façon harmonisée et accessible tant aux personnes souhaitant se remettre à bouger qu'aux professionnel-le-s qui les conseillent et les orientent à ce sujet. Après un an et demi, le site est déjà bien connu et utilisé: en 19 mois, dont 9 limités par les restrictions liées à la pandémie, jemebouge.ch a recensé plus de 8000 utilisateur-trice-s, soit 800 par mois où les activités

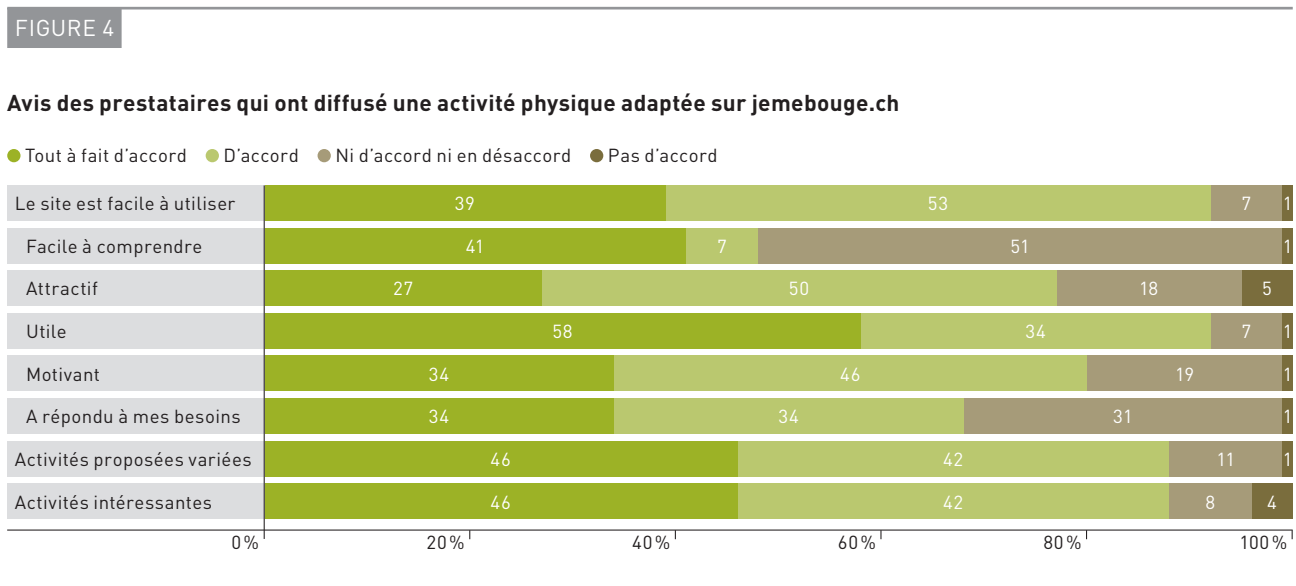
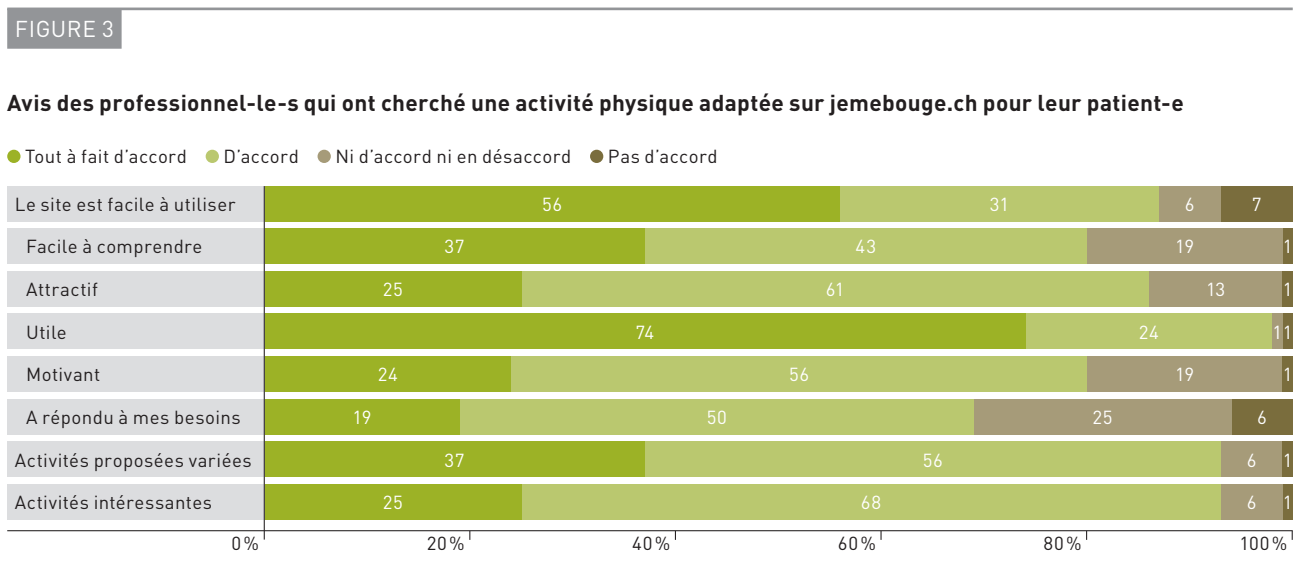
proposées étaient réellement accessibles. Environ trois quarts des utilisateur-trice-s sont des bénéficiaires des activités physiques adaptées et un quart des professionnel-le-s. Le taux de rebond de 46% montre qu'une part importante des utilisateur-trice-s visitent plusieurs pages du site. L'évaluation a été plus difficile due aux nombreuses activités qui n'ont pas pu avoir lieu à cause de la pandémie. Malgré le peu de réponses au sondage en ligne (83 participant-e-s dont 48 ayant déjà utilisé le site), la satisfaction moyenne concernant le site s'élève à 4 sur 5 (bon) et peut être considérée comme indiquant une bonne acceptation.

2.2.3 Acceptation par les professionnel-le-s impliqué-e-s et les prestataires d'activités physiques adaptées (multiplicateur-trice-s)

Les professionnel-le-s qui ont utilisé le site et répondu au questionnaire (N = 16) jugeaient généralement le site utile. Des réserves ont été exprimées sur la capacité du site à répondre aux besoins – potentiellement en raison de la situation sanitaire. La figure 3 détaille le degré de satisfaction des professionnel-le-s quant aux différentes dimensions attribuées à la plateforme. Parmi les professionnel-le-s ayant répondu qu'elles ou ils n'avaient pas

réussi à trouver une activité physique pour leurs patient-e-s, la moitié indiquait qu'il n'y avait pas d'activité dans leurs cantons respectifs.

Les prestataires proposant des activités physiques adaptées sur jemebouge.ch et ayant répondu au questionnaire (N = 26) ont également trouvé le site très utile; ils le jugent facile à utiliser et proposent des offres variées. Ils sont cependant moins unanimes sur l'attractivité, la compréhensibilité ainsi que sa capacité à motiver et répondre aux besoins (figure 4).



Les deux focus groups menés avec divers professionnel-le-s de la santé et des prestataires d'activités physiques ont abordé les thèmes de l'utilisation et l'accessibilité du site, de la diffusion, des offres et activités proposées ainsi que de l'esthétique et de la lisibilité du site. Il en ressort que le site est jugé complet, utile, facile d'accès et simple d'utilisation. Comme tout site web, il peine à répondre aux besoins des personnes qui ne maîtrisent pas bien cet outil, de même que celles qui sont indécises sur les activités qui pourraient leur convenir. Ces limites renforcent l'importance de la collaboration avec les professionnel-le-s de la santé, qui peuvent guider les bénéficiaires finaux pour rechercher une activité qui leur convienne sur le site jemebouge.ch. Cet aspect est important à prendre en compte dans la communication et la diffusion. Concernant les offres et activités, diverses propositions ont été faites pour développer les offres ainsi que les descriptifs et filtres pour faciliter la recherche. Enfin, sur le plan esthétique, le site est jugé convivial mais pourrait bénéficier de plus de contenu visuel pour expliciter et motiver les utilisateur-trice-s.

2.2.4 Effets sur la collaboration interorganisationnelle (niveau structurel)

Le consortium réunit les institutions représentant les principales maladies chroniques ainsi que les expert-e-s de la promotion de la santé et de la prévention. Les interfaces entre le système de soins, le secteur de la prévention et la communauté dans le canton de Vaud sont renforcées. Une étroite collaboration avec le projet «Pas à Pas+» a été développée et maintenue durant toute la durée du projet.²

Les retours des partenaires du projet montrent que

- les partenaires du consortium voient une réelle plus-value du projet;
- un réseau des ligues solide est créé autour d'objectifs opérationnels concrets;
- le projet propose une vision commune et des plans d'action coordonnés pour le déploiement dans l'ensemble du canton.

3 Conclusion

Sur la base des résultats disponibles, le projet pilote «Je me bouge pour ma santé» est considéré comme un succès.

3.1 Enseignements

La réalisation et l'auto-évaluation du projet «Je me bouge pour ma santé» permettent de tirer les enseignements centraux suivants:

- I. Bien que la situation sanitaire ait limité l'utilisation et l'utilité du site jemebouge.ch, les résultats quantitatifs et qualitatifs montrent que cette plateforme répond aux besoins qui avaient été identifiés au départ du projet: elle offre un lieu centralisé, facile d'accès et simple à utiliser, permettant de trouver une activité physique adaptée à la condition physique de chacun-e.
- II. Le consortium, mis en place dès l'élaboration, la conception et la planification structurées de ce projet, peuvent être considérés comme un exemple pour des projets similaires. Ils contribuent à ce que le site web soit bien accepté et pose les bases d'une poursuite de l'offre.
- III. La manière d'utiliser les Web-Analytics et de les combiner avec des questionnaires auprès des utilisateur-trice-s pour évaluer la plateforme internet peut être considérée comme bien adaptée à ce type de projet. Il s'agit ici de «bonnes pratiques digitales».

3.2 Potentiel de l'approche testée

L'approche testée dans le projet «Je me bouge pour ma santé» a eu des impacts positifs. Une diffusion (mise à l'échelle) de l'approche semble recommandée sur la base des expériences faites et des résultats de l'auto-évaluation.

Pour une phase ultérieure, il est prévu de se concentrer sur les points suivants:

- Diffusion de l'offre aux cantons intéressés et institutions souhaitant participer
- Renforcement de l'outil en ligne et lien avec le dossier électronique du patient
- Consolidation durable du financement et maintien de l'offre

² «Pas à Pas+», également établi dans le canton de Vaud, accompagne les personnes atteintes ou à risque de développer des maladies non transmissibles dans la reprise et le maintien d'une activité physique.

4 Données clés du projet «Je me bouge pour ma santé»

Projet

«Je me bouge pour ma santé» – activités physiques adaptées pour tous

Organisations porteuses du projet

- diabètevaud
 - Ligue suisse contre le cancer
 - Ligue vaudoise contre le cancer
 - Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires
 - Ligue vaudoise contre le rhumatisme
 - Ligue pulmonaire vaudoise
 - Unisanté
 - Graap-Fondation (groupe d'accueil et d'action psychiatrique)
-

Responsable du projet au sein de diabètevaud

Léonie Chinet, leonie.chinet@diabetevaud.ch

Durée du soutien

Du 1.1.2019 au 30.6.2021

Rapport de projet et d'évaluation final le 31.8.2021

Zone d'intervention

Canton de Vaud

Financement

- Total des coûts: CHF 270 000
 - Part soutien de projets Promotion Santé Suisse: CHF 200 000
 - Contribution de l'organisation responsable: CHF 6 000
 - Contribution de partenaires du projet: CHF 14 000
 - Contribution de tiers (p. ex. sponsors): CHF 50 000
-

Groupes cibles

- Médecins, soins médicaux et personnel d'assistance médicale, thérapeutes (physio, ergo, etc.), autre personnel médical (pharmaciens/pharmaciennes, etc.). Le projet s'adresse à l'ensemble des professionnel-le-s de la santé (du canton de Vaud) qui traitent et accompagnent les personnes concernées.
 - Personnes concernées: personnes présentant un risque accru de maladies chroniques, personnes souffrant de maladies chroniques
-

Setting de l'intervention

Stationnaire, ambulatoire, à domicile:

- Hôpital/clinique
- Cabinet médical de médecin généraliste
- Soins à domicile (Spitex)
- Thérapies (physio, ergo, etc.)
- Pharmacie
- Service de conseils / service social
- Quartier/commune (p. ex. milieu ouvert)
- À domicile

Domaines d'intervention prioritaires:

- Interfaces entre les patient-e-s, leur environnement de vie et les différents systèmes qui les entourent (secteurs sanitaire, social et communautaire)
 - Développement et mise en œuvre de parcours de santé pour les patient-e-s grâce à la collaboration, à l'interprofessionnalité et la multiprofessionnalité des multiplicateur-trice-s
 - Promotion de l'autogestion pour renforcer les compétences d'autogestion, les ressources et l'auto-efficacité des patient-e-s et de leurs proches
 - Nouvelles technologies, en particulier dans les domaines des données/outcomes, eHealth et mHealth
-

Tableaux cliniques/facteurs de santé

- Maladies non transmissibles (MNT) et maladies psychiques
 - Facteurs de risque ciblés: inactivité, statut socio-économique
-

Personne de contact chez Promotion Santé Suisse

Raphaël Trémeaud,

raphael.tremeaud@promotionsante.ch

Impressum

Édité par

Promotion Santé Suisse

Responsable de projet Promotion Santé Suisse

Raphaël Trémeaud

Auteurs et auteurs

- Peter Stettler, Büro BASS
- Raphaël Trémeaud, Promotion Santé Suisse
- Tiffany Martin, diabètevaud
- Léonie Chinet, diabètevaud
- Chloé Barsoux, diabètevaud
- Céline Kosirnik, diabètevaud

Crédit photographique image de couverture

www.pixabay.com

Série et numéro

Promotion Santé Suisse, Feuille d'information 81

© Promotion Santé Suisse, mars 2023

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse

Wankdorfallée 5, CH-3014 Berne

Tél. +41 31 350 04 04

office.bern@promotionsante.ch

www.promotionsante.ch/publications

Feuilles d'information sur le soutien de projets Prévention dans le domaine des soins (PDS)

Dans le cadre du soutien de projets Prévention dans le domaine des soins (PDS), Promotion Santé Suisse soutient depuis 2019 des projets portant sur les maladies non transmissibles (MNT), les addictions et les maladies psychiques.

Le projet «Je me bouge pour ma santé» appartient au domaine de soutien PDS II, au sein duquel des projets pilotes sont financés pendant deux ans avec une subvention pouvant aller jusqu'à CHF 100 000 par an. Tous les projets soutenus par Promotion Santé Suisse sont tenus d'être orientés vers l'impact. Les projets soutenus du domaine de soutien II réalisent donc une auto-évaluation.

Les feuilles d'information des projets de Prévention dans le domaine des soins décrivent les projets et rendent compte des enseignements tirés de la mise en œuvre et de l'auto-évaluation.

«Je me bouge pour ma santé» a été mené en 2020 et 2021, des années impactées par la pandémie de coronavirus. L'ensemble des personnes impliquées ont dû faire preuve d'une grande flexibilité.