

Ariège :

Programme D-marche©

Une prévention participative et partagée

By [Laurence Guerrey](#) on 18 mars 2014

Vous ne connaissez sans doute pas le programme D-marche, car il n'existe pas encore en Ariège. Mais pas encore ne veut pas dire jamais, et comme ça nous a beaucoup intéressés, on a décidé de vous en parler.



Créé en 1992 et ayant pour origine les activités physiques adaptées, l'association ADAL (**A** la **D**écouverte de l'**A**ge **L**ibre) propose un regard spécifique sur l'accompagnement du vieillissement en s'appuyant sur les capacités propres de chacun et non sur les pertes liées à l'avancée en âge.

L'ADAL a pour vocation de favoriser une prévention de santé globale par la promotion et le développement d'actions adaptées individuelles et/ou collectives.

Dans ce cadre, L'ADAL a créé le programme D-marche© et, soutenue par plusieurs Ministères, la CNAV (*Caisse nationale d'assurance vieillesse*), les fédérations AGIRC-

ARRCO, la Mutualité Française..., déploie le programme sur l'ensemble du territoire national.

Ce programme a pour objectif d'inciter le grand public à **augmenter son nombre de pas au quotidien**, la marche étant une **activité de prévention non-excluante, simple et accessible**.

En s'appuyant sur des professionnels spécifiquement formés et sur une technologie performante, l'approche proposée par le programme D-marche© est de passer du mode informatif véhiculé par les campagnes de prévention au mode actif et opérationnel en mettant en valeur la marche au quotidien.

Recommandation OMS : Minimum de 30 minutes de marche (active) par jour soit environ 2kms, soit environ 3 500 pas.

Le programme se décompose en 4 temps :

- une formation/sensibilisation
- 3 points d'étape

Il s'appuie sur :

- un outil (podomètre)
- un site Internet spécifique (avec sa communauté)
- une évaluation par le biais d'une recherche biomédicale et une étude d'utilité sociale.

L'outil, un podomètre adapté

Ergonomique et d'utilisation facile, la technologie intégrée à cet outil permet de le porter de diverses manières (à la taille, dans sa poche, autour du cou, voire dans son sac..) tout en conservant une précision de mesure. Une évaluation individuelle et récurrente provoque un phénomène de motivation et d'entraînement. L'utilisateur peut ainsi prendre connaissance de son nombre quotidien de pas.

Un site internet

La gestion d'un espace personnel et confidentiel avec une émulation individuelle et collective potentielle, c'est aussi un lieu d'informations variées avec un forum qui aura pour objet de faciliter les liens entre D-marcheurs.

Si l'intérêt du site est de faciliter les liens, il n'est pas fondamental pour entrer dans le programme.

Une recherche biomédicale et une étude d'utilité sociale

Le site internet D-marche©, donne la capacité d'évaluer les D-marcheurs dans le temps et de mesurer les évolutions de leurs habitudes en termes de marche. Des focus sur des pathologies spécifiques (diabète, sclérose en plaques, parkinson...) sont effectués au travers de l'étude de santé publique. Une attention particulière est portée sur les dimensions méthodologiques et pédagogiques du programme afin de

démontrer son impact en matière d'évolutions comportementales significatives et pérennes.

L'accompagnement des « D-marcheurs »

C'est un suivi en 3 temps confié au partenaire local qui a pour but de prolonger l'effet motivationnel de la session, il permet d'apprécier directement le bénéfice collectif et individuel et d'identifier les freins à lever et les atouts à valoriser pour prolonger la motivation dans le temps.

Ce suivi se situe en général à moins de 30 jours, 3 et 6 mois après la session. Aussi bien par des échanges individuels que collectifs, ils permettent de :

- télécharger, pour ceux qui le désirent, les données sur l'espace personnel de chacun (matériel informatique et connexion Internet),
- faire le point sur l'utilisation du podomètre
- renforcer les motivations et le lien social.

Vous êtes une collectivité, une entreprise, une association ? Vous souhaitez inciter vos administrés, salariés ou adhérents à participer à une action de prévention active ? Entrez dans la D-marche : www.d-marche.fr

<http://www.azinat.com>