

Programme D-marche

Publié le 25 septembre 2012



Le programme D-marche est né de la volonté de valoriser la marche au quotidien et de la considérer potentiellement comme un instrument de santé et de prévention, si possible, à partager. En effet, de nombreuses études démontrent l'intérêt d'une pratique physique régulière en termes de bien-être individuel, de préservation de l'autonomie comme de santé publique.

Entre la prévention « informative » de l'INPES et l'offre en matière d'activités physiques et sportives, le programme D-marche© veut être un outil incitatif ayant pour but de favoriser une évolution comportementale, soit précisément une augmentation durable de la quantité de pas réalisés au quotidien

L'association ADAL propose ainsi un programme D-marche© visant à encourager les participants à marcher quotidiennement dans leur environnement naturel équipé d'un podomètre (avec port USB) étalonné lors d'une session de sensibilisation de 3h. L'hypothèse générale est que la formation initiale D-marche©, d'une part, et le podomètre, d'autre part, agissent comme deux outils motivationnels permettant de sensibiliser les participants aux bienfaits de la marche quotidienne. Parallèlement, le maintien de cette activité dans le temps est renforcé par un site Internet spécifique et l'organisation d'un accompagnement confié aux acteurs locaux œuvrant dans le secteur public, privé et associatif et originaires des domaines sanitaires, sociaux, sportifs et médicaux (Psychologues, Relaxologues, Ostéopathes, Ergothérapeutes, Professionnels en Activités Physiques Adaptées et Chargés de prévention).

Soutenu dès la première année d'expérimentation par la CNAV puis intégré dans l'offre de services du groupement interrégime Prévention Retraite Ile de France (PRIF) afin de déployer l'action sur le territoire francilien, le programme D-marche peut s'appliquer à tous les publics. Néanmoins, au regard de l'histoire et des réseaux de l'association, il a été décidé de cibler prioritairement les publics retraités sachant que deux périodes de vie semblent plus pertinentes : le passage à la retraite et les personnes âgées entre 70 et 75 ans (Projet de « consultation- prévention » du Ministère de la Santé).

Après une année d'étude de faisabilité engageante qui a permis à l'ADAL d'organiser 60 sessions sur le territoire national (dont 50 en Ile de France), il est prévu de commencer les études de Santé Publique et d'Utilité Sociale en septembre 2012 et, sur la période 2012/2013, d'assurer 250 sessions.

L'étude d'Utilité Sociale concernera 5 des 6 dimensions définie par l'AVISE (économique, sociale, sociétale, politique, d'épanouissement). Les enjeux de l'évaluation seront doubles : mesure de l'impact des résultats de la démarche par la mise en avant des indicateurs de progrès et création d'une dynamique autour de l'utilité sociale du concept afin de renforcer le principe et les valeurs d'une prévention partagée par la participation d'une large représentation des parties prenantes à la D-marche©.

L'étude de Santé Publique doit mesurer les effets du programme D-marche© sur la qualité de vie des participants. Spécifiquement, l'évaluation porte sur la qualité de vie physique et psychologique, l'estime de soi et les fonctions cognitives.

En termes de bien-être individuel comme de santé publique, force est de constater que les Français connaissent les contenus des messages préventifs. Pour autant, toute évolution comportementale implique une motivation, une responsabilité citoyenne concomitante à un investissement collectif qui ne peut s'imaginer sans un accompagnement social.

Le programme D-marche© est donc une action de prévention simple et communautaire qui tente et réussit, à priori, à rassembler ces différents éléments en considérant potentiellement la marche au quotidien comme un instrument de santé à part entière. L'association ADAL s'est fixée 1000 sessions par an sur l'ensemble du territoire en 2014/2015 et pour atteindre ces objectifs ambitieux, elle compte accueillir en son sein de nouvelles compétences et définir de nouveaux partenariats afin d'étendre les sessions à tout le territoire national.

Contact

Association À la Découverte de l'Âge Libre (ADAL)

9 rue Edouard Pailleron

75019 Paris

Olivier DAILLY, Directeur

Courriel : adal@adal.fr

Téléphone : 01 42 40 45 10

Site internet : <http://www.adal.fr/>

<http://www.social-sante.gouv.fr/vieillessement-actif,2230/initiatives,2236/ile-de-france,2258/programme-d-marche,15175.html>