
Vers une coconception d'activités physiques durables : Le rôle du design social dans le recueil des besoins des seniors

Angèle Palermo*¹

¹Nîmes Université – APSY-v – France

Résumé

Introduction

Viellir est inévitable, mais vieillir en bonne santé représente un défi majeur pour nos sociétés. Avec l'augmentation de la population senior à l'échelle mondiale, le maintien de leur santé devient crucial, d'autant que celui-ci augmente la prévalence de développer des maladies chroniques (Raymondeau, 2023). L'activité physique (AP) devient un levier essentiel pour prévenir et mieux appréhender les maladies, tout en améliorant la santé physique, mentale et cognitive (Strain et al., 2024).

Malgré les recommandations de l'OMS, les besoins en activité physique ne sont pas respectés, les seniors ne font pas exception. Un des moyens de les atteindre est d'intégrer un programme d'activité physique adaptée. Néanmoins, malgré les résultats probants à court terme, l'adhésion et la pérennisation de l'AP chez les seniors restent des défis majeurs (Madigan et al., 2024).

Une des raisons qui pourrait justifier ces éléments est l'aspect générique et impersonnel des programmes. Il apparaît nécessaire d'individualiser l'approche afin d'engager les individus sur le court et long terme, une des manières d'y arriver est de les impliquer en coconstruisant de façon itérative les programmes.

Bien que des initiatives aient vu le jour, les résultats sont insuffisants en raison de méthodologies inappropriées et du faible engagement des participants (Constantin et al., 2022). Il est nécessaire de concevoir des méthodologies favorisant l'adhésion et la pérennisation garantissant une évaluation rigoureuse des résultats de la cocréation. Le design social, qui inclut l'implication des usagers dans la conception de solutions, semble pertinent pour surmonter ces obstacles. Cette approche de cocréation se distingue par son caractère itératif et participatif, visant à coconstruire des solutions adaptées aux besoins des usagers.

Objectifs

Cette étude vise à identifier les besoins des publics pour créer des outils adaptés grâce au design social afin de permettre d'individualiser les programmes d'activité adaptée. Ces outils auront pour but d'être réinvestis auprès de différentes populations pour que chaque programme d'APA puisse être personnalisé et adapté itérativement.

*Intervenant

Méthode

Nous adopterons une méthodologie mixte en 4 étapes. Une première étape quantitative qui permettra de recueillir les caractéristiques et les besoins du public en termes d'AP. Cette phase restera cependant trop peu précise pour nous permettre d'individualiser, nous allons alors l'associer à des méthodes qualitatives. Nous utiliserons des procédés, utilisés notamment en design social, incluant des entretiens semi-directifs qui chercheront à définir les besoins et attentes individuelles spécifiques du programme. Puis des focus groups pour traduire les données individuelles à en réponses collectives et enfin des ateliers participatifs de cocréation afin de concevoir nos outils avec les participants.

Résultats hypothétiques

Les résultats que nous obtiendrons prendront la forme de livrables, d'outils pouvant intervenir à différents moments du programme pour à la fois évaluer les besoins et attentes des participants mais également pour évaluer sa pertinence tout au long de celui-ci. Les résultats d'une première phase pilote suggèrent qu'il sera nécessaire de concevoir des outils spécifiques au recueil des besoins et des outils spécifiques à l'évaluation. La forme de ces outils sera déterminée lors des ateliers de cocréation*.

Conclusion

Ce projet de recherche vise à résoudre un enjeu majeur : comment encourager et maintenir l'engagement des seniors dans un programme d'AP tout en garantissant son efficacité à long terme. L'intégration du design social permettra de rendre les pratiques plus adaptées aux besoins des individus tout en assurant une évaluation rigoureuse. Les résultats de cette étude pourraient fournir des solutions concrètes pour promouvoir un vieillissement en bonne santé à grande échelle en individualisant une approche grâce à des outils répliquables et généralisables qui rendront nos interventions durables.

*Finalisés avant le congrès.

Références

SPF. (s. d.). *Enjeux sanitaires de l'avancée en âge: Épidémiologie des maladies chroniques liées à la perte d'autonomie et déterminants de ces maladies à mi-vie*. <https://www.santepubliquefrance.fr/import/enjeux-sanitaires-de-l-avancee-en-age-epidemiologie-des-maladies-chroniques-liees-a-la-perse-d-autonomie-et-determinants-de-ces-maladies-a-mi-vie>

Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semenova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., Stevens, G. A., & Country Data Author Group. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022. *The Lancet. Global Health*, 12(8), e1232-e1243. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)

Madigan, C., Grimmatt, C., Sweet, S., Daley, A., Kettle, V., Phillips, B., & Graham, H. (2024). Understanding Adult's Experiences and Perceptions of How to Maintain Physical Activity. *International Journal of Behavioral Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s12529-024-10335-w>