

**DISPOSITIF DE MARKETING SOCIAL
POUR AUGMENTER LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE ET RÉDUIRE LA
SÉDENTARITÉ DES ADOS DE 11-14 ANS**

Anne-Juliette Serry – Santé publique France

**EFFET DE LA COMMUNICATION PERSUASIVE ET DE LA
PLANIFICATION SUR L'INTENTION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
D'ADOLESCENTS INSUFFISAMMENT ACTIFS**

Damien Tessier, Laboratoire SENS, Université Grenoble Alpes

**CETTE INTERVENTION EST FAITE EN TANT QUE
PERSONNEL DE SANTÉ PUBLIQUE FRANCE,
ORGANISATEUR DE LA MANIFESTATION. JE N'AI PAS DE
CONFLIT D'INTÉRÊT EN LIEN AVEC LE SUJET TRAITÉ.**

Anne-Juliette Serry

Bénéfices de l'AP chez les jeunes:

- Des bénéfices sur la santé **physique et mentale**, des bénéfices **psycho-sociaux** et sur les **performances scolaires**
- Les pratiques d'AP chez les plus jeunes sont **prédictives de leurs pratiques à l'âge adulte**

Etat des lieux des pratiques d'AP et du temps passé devant les écrans (ESTEBAN 2015) :

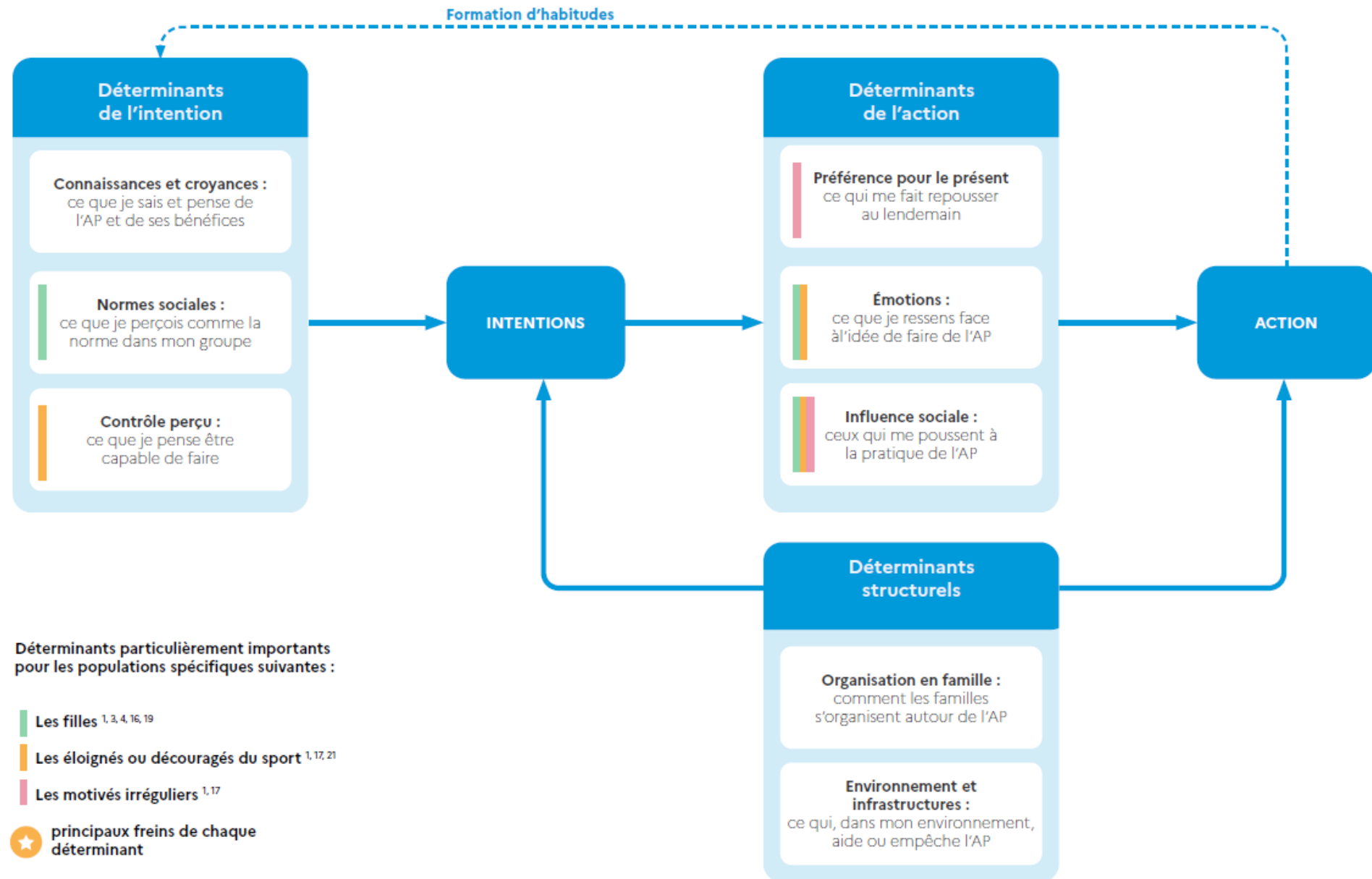
- Chez les 6-17 ans, 51% des garçons et 33% des filles atteignaient les recommandations
- Décrochage chez les 11-14 ans **davantage marqué chez les filles** : seulement 33 % des adolescents et 20% des adolescentes de cette tranche d'âge atteignaient les recommandations.
- Le **temps passé devant les écrans** a augmenté en moyenne d'une heure par jour entre 2005 et 2015.

Efficacité des interventions:

- Les interventions axées sur la **promotion de l'activité physique ciblant directement les jeunes peuvent être efficaces** avec un effet **renforcé** lorsque les interventions **intègrent également la famille** ou sont dispensées **en milieu scolaire** (*Physical Activity Guidelines Advisory Committee*)
- **Campagne de marketing social « Verb »** (*Campagne VERB, Human 2007*)

COMMENT AUGMENTER LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ADOLESCENTS POUR FAVORISER L'ATTEINTE DES RECOMMANDATIONS ?

Modèle analytique de l'activité physique chez les pré-adolescents



AP très fortement rattachée à la notion de sport (*Rapport France Stratégie 2018, Kantar 2021*)

Attitude vis-à-vis de l'AP positive chez parents et les ados (pratiquants et non pratiquants), **bénéfices bien connus**

Des recommandations peu connues (*INJEP 2020, Kantar 2021, Larocca 2021*)

- Perception fréquente d'un niveau d'AP suffisant, en se basant sur des critères non-objectivés (*Kantar 2021, Larocca 2021*)

Pratique fréquemment impactée par l'entrée au collège (*ESTEBAN 2015, Kantar 2021*)

- Vraie rupture dans le rythme de vie au quotidien (devoirs, transports) et la manière d'être des pré-adolescents (moins de jeux informels à l'école)

Motivations principales (*Rapport France Stratégie 2018, Owen 2014, Chanal 2019, Kantar 2021*)

- Coté ludique (les logiques de performance et de compétition peuvent s'avérer rédhibitoires)
- Plaisir de se retrouver entre amis (plutôt pour les pratiques informelles)

Les principaux freins (*Rapport France Stratégie 2018, Kantar 2021*)

- Motivationnels (la paresse, l'ennui, "la flemme", le manque d'envie)
- Organisationnels et environnementaux (temps de transport, accès aux infrastructures, coût) en particulier pour les familles CSP –
- De genre (des jeunes filles rencontrant davantage de barrières)

LE SOUTIEN PARENTAL :

- lorsqu'il est fourni tôt dans l'adolescence, est associé à la pratique d'AP des ados sur le long terme (*Doggui 2021*)
- Les formes de soutien qui seraient le plus associées à la pratique sont : les **encouragements** et le fait de **fournir un moyen de transports**
- Le contrôle parental en revanche, est associé négativement à la pratique d'AP des enfants (*Doggui 2021*)

Les parents ont conscience **de l'importance du soutien** et celui-ci se traduit principalement par l'inscription à une activité sportive extra-scolaire

Mais ils heurtent aux contraintes organisationnelles (*Kantar 2021, Larocca 2021*) : emplois du temps trop chargés pour les ados et les parents, besoin de prendre du temps pour souffler

Contrôle parental perçu : seul déterminant associé au soutien parental **ET** à la pratique d'AP de leur enfant (*Rhodes 2015*)

ÉLABORATION D'UN DISPOSITIF DE MARKETING SOCIAL POUR PROMOUVOIR L'AP ET RÉDUIRE LA SÉDENTARITÉ DES 11 – 14 ANS

OBJECTIF FINAL :

- Augmenter la pratique d'activité physique d'intensité modérée à élevée pour favoriser l'atteinte des recommandations et la pratique d'intensité faible pour limiter la sédentarité et plus particulièrement le temps d'écran



Parents d'adolescents de 11 à 14 ans

Favoriser l'implication des parents et leur donner des clés pour soutenir l'AP de leur enfant

Jeunes de 11 à 14 ans.
Attention particulière auprès des filles

Déclencher l'envie immédiate de bouger



FAVORISER L'IMPLICATION DES PARENTS ET LEUR DONNER DES CLÉS POUR SOUTENIR L'AP DE LEURS ENFANTS

1. Valoriser le soutien parental pour motiver les parents à encourager les adolescents à bouger plus

>> Diffusion d'un spot à la TV, en digital et au cinéma

2. Expliquer ce qu'est l'activité physique et présenter différentes formes de soutien parental pour aider les parents à accompagner les adolescents

>> 3 Spots radio

3. Faire connaître les recommandations et inciter les parents à évaluer le niveau d'activité physique de leurs adolescents

>> Display + outil d'évaluation en ligne

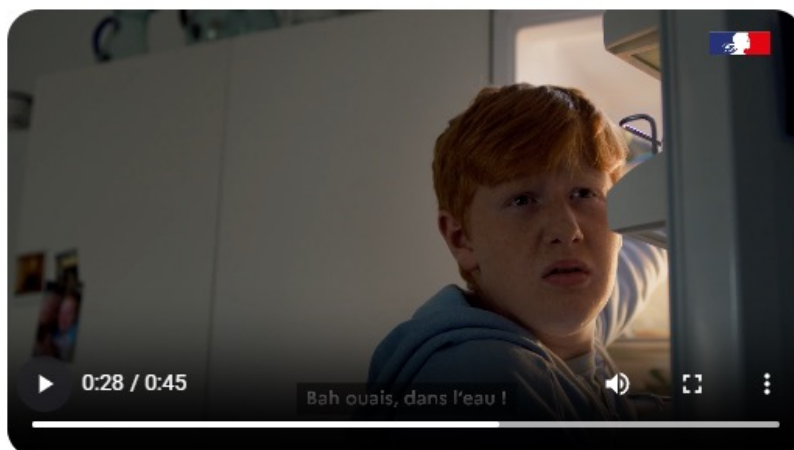
4. Proposer des solutions concrètes et accessibles aux parents pour les aider à soutenir les adolescents

>> des contenus dédiés aux parents sur mangerbouger.fr



INCITER AU PASSAGE L'ACTION

FAVORISER L'IMPLICATION DES PARENTS ET LEUR DONNER DES CLÉS POUR SOUTENIR L'AP DE LEURS ENFANTS

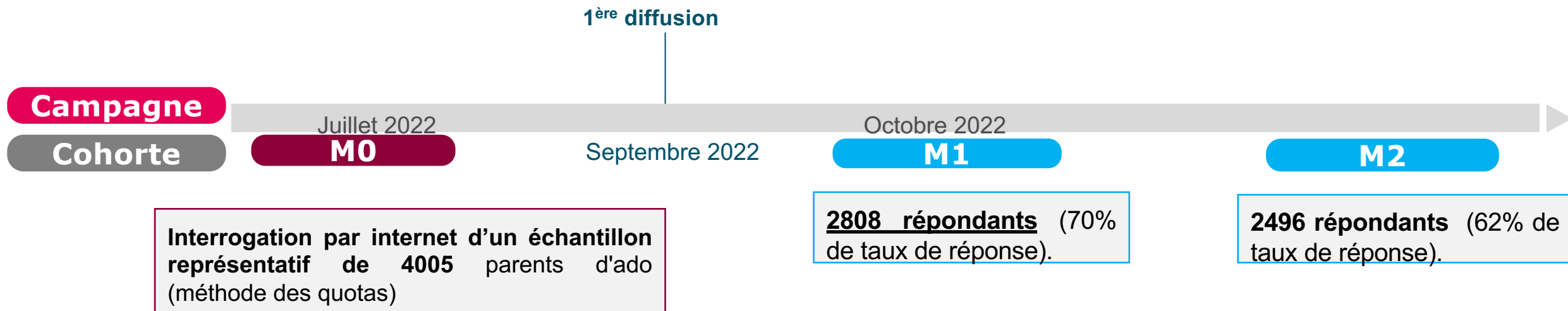


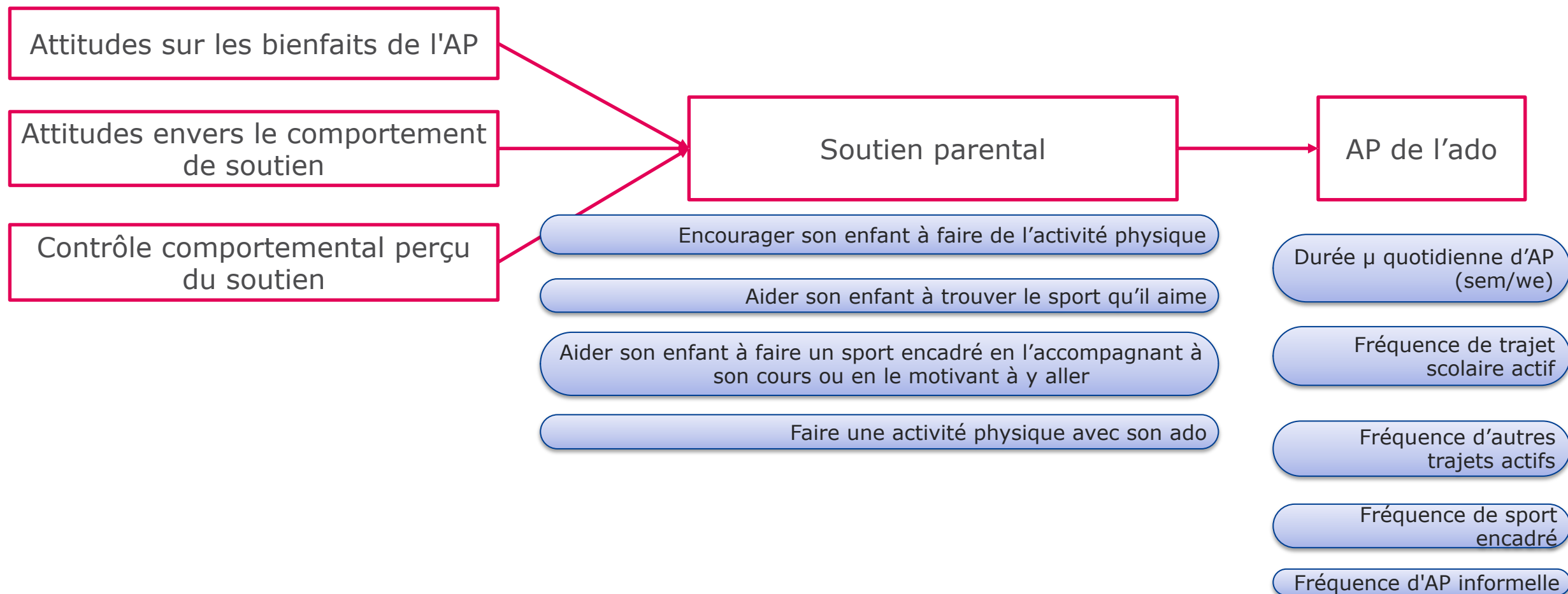
Vous aussi vous tentez de faire bouger vos ados mais rien à faire ils préfèrent rester sur leur téléphone ? Ce n'est pas facile mais ne vous découragez pas car c'est grâce à votre soutien que ça finira par marcher ! Que ce soit en les aidant à trouver les activités physiques qu'ils aiment, en les inscrivant à un sport ou encore en leur proposant de bouger ensemble, vos encouragements sont clés pour qu'ils bougent plus au quotidien et gardent ces bonnes habitudes à l'âge adulte. Ce...

EVALUATION DE PROCESSUS

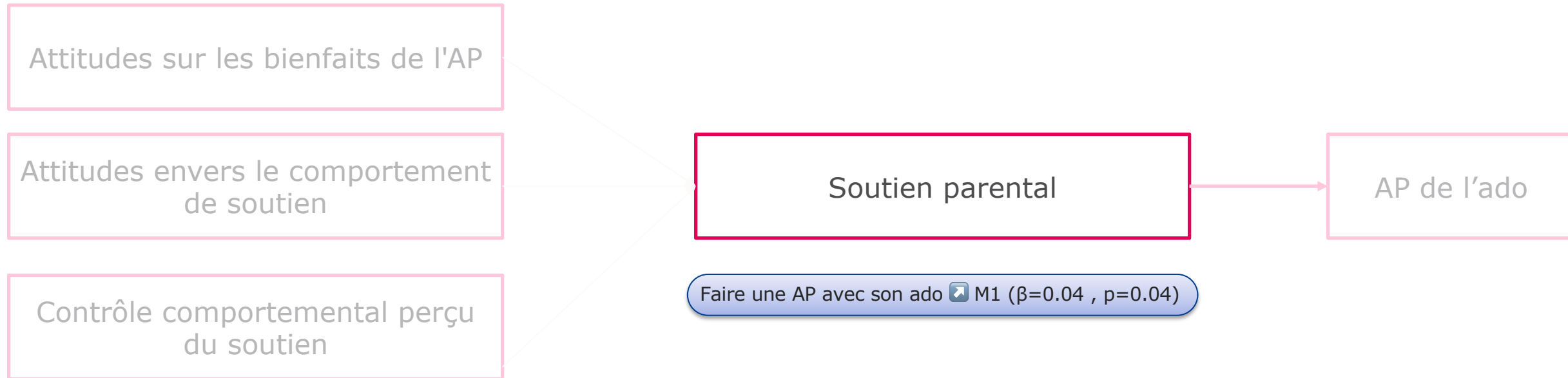
Post test : reconnaissance, mémorisation, compréhension, incitation déclarée

EVALUATION D'IMPACT : Suivi longitudinal :

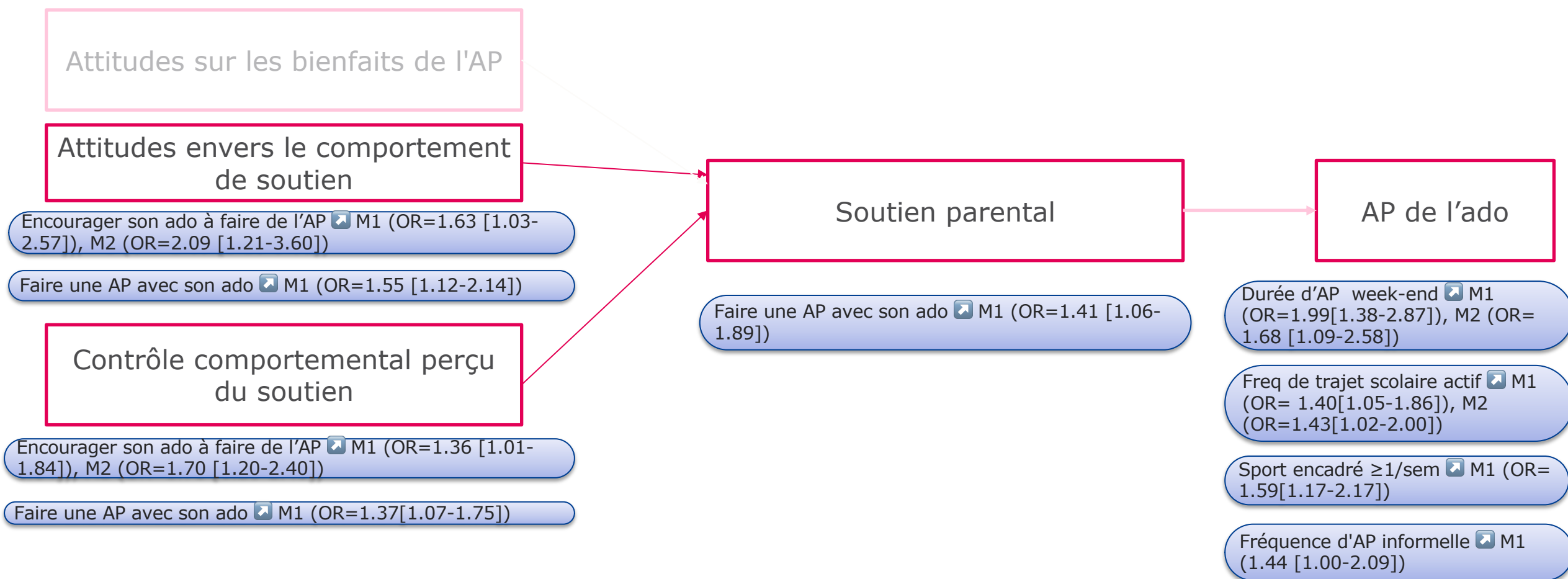




Sur l'ensemble de la cible des parents



Chez ceux ayant un niveau initial faible



- Résultats positifs et encourageants, particulièrement à destination des **personnes ayant des niveaux d'attitude, contrôle perçu ou soutien faible**, ou dont **l'ado pratiquait peu d'AP**, et parfois spécifiquement chez les **CSP-**
- Résultats **parfois maintenu sur le long terme (10 mois)**

- **Campagne rediffusée en septembre 2023** avec des modifications suite aux résultats du post-test et de la cohorte
- **Efficacité de la rediffusion investiguée à l'aide de la cohorte de parents**

EFFET DE LA COMMUNICATION PERSUASIVE ET DE LA PLANIFICATION SUR L'INTENTION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE D'ADOLESCENTS INSUFFISAMMENT ACTIFS

Damien Tessier, Laboratoire SENS, Université Grenoble Alpes

**CETTE INTERVENTION EST FAITE EN TOUTE
INDÉPENDANCE VIS-À-VIS DE L'ORGANISATEUR DE LA
MANIFESTATION. JE N'AI PAS DE CONFLIT D'INTÉRÊTS EN
LIEN AVEC LE SUJET TRAITÉ.**

Damien Tessier

L'adoption d'un mode de vie actif : un processus en étapes

L'adoption d'un mode de vie actif : un processus en étapes

Modèles et leviers

Maintien

Construire une habitude

Actif depuis longtemps (habitudes)

Anticiper les rechutes

Action

Passer à l'action

Actif mais depuis peu

Fait un peu d'AP mais sous le seuil

Décision

Inactif qui songe à changer

Décider

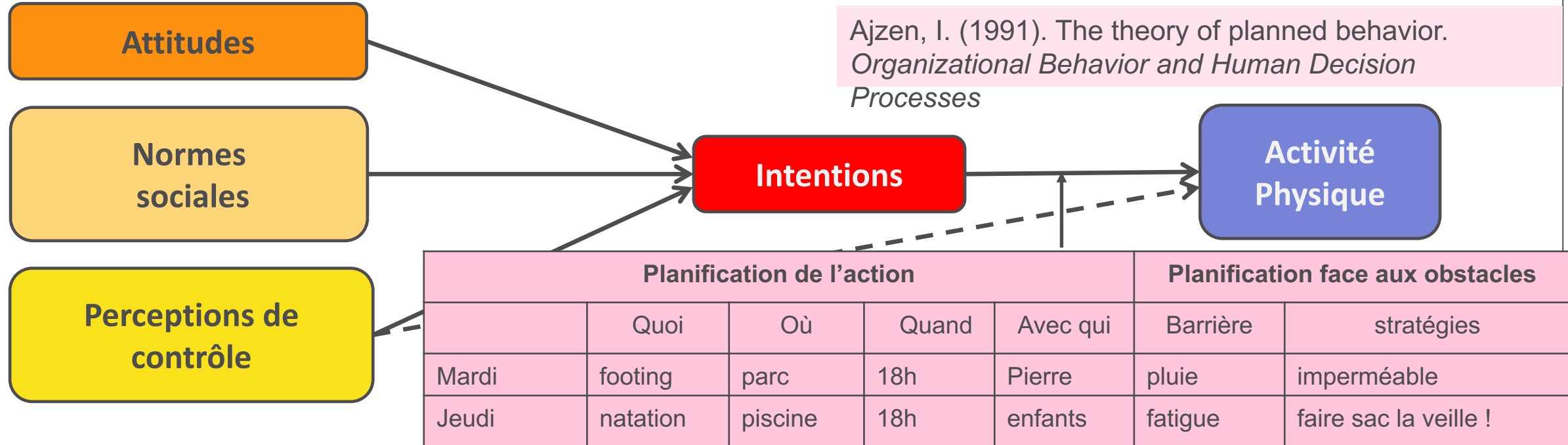
Inactif qui ne songe pas à changer

Réfléchir

- ⇒ **Approches comportementales**
HAPA (Schwarzer, 1992)
=> stratégies d'autorégulation
- ⇒ **Approches sociocognitives**
Théorie du comportement planifié (Ajzen, 1991)
=> messages persuasifs

Source. Prochaska, JO, DiClemente, CC. (1984). *The transtheoretical approach: crossing traditional boundaries of therapy*. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin.

Théorie du comportement planifié et planification



Revue de littérature

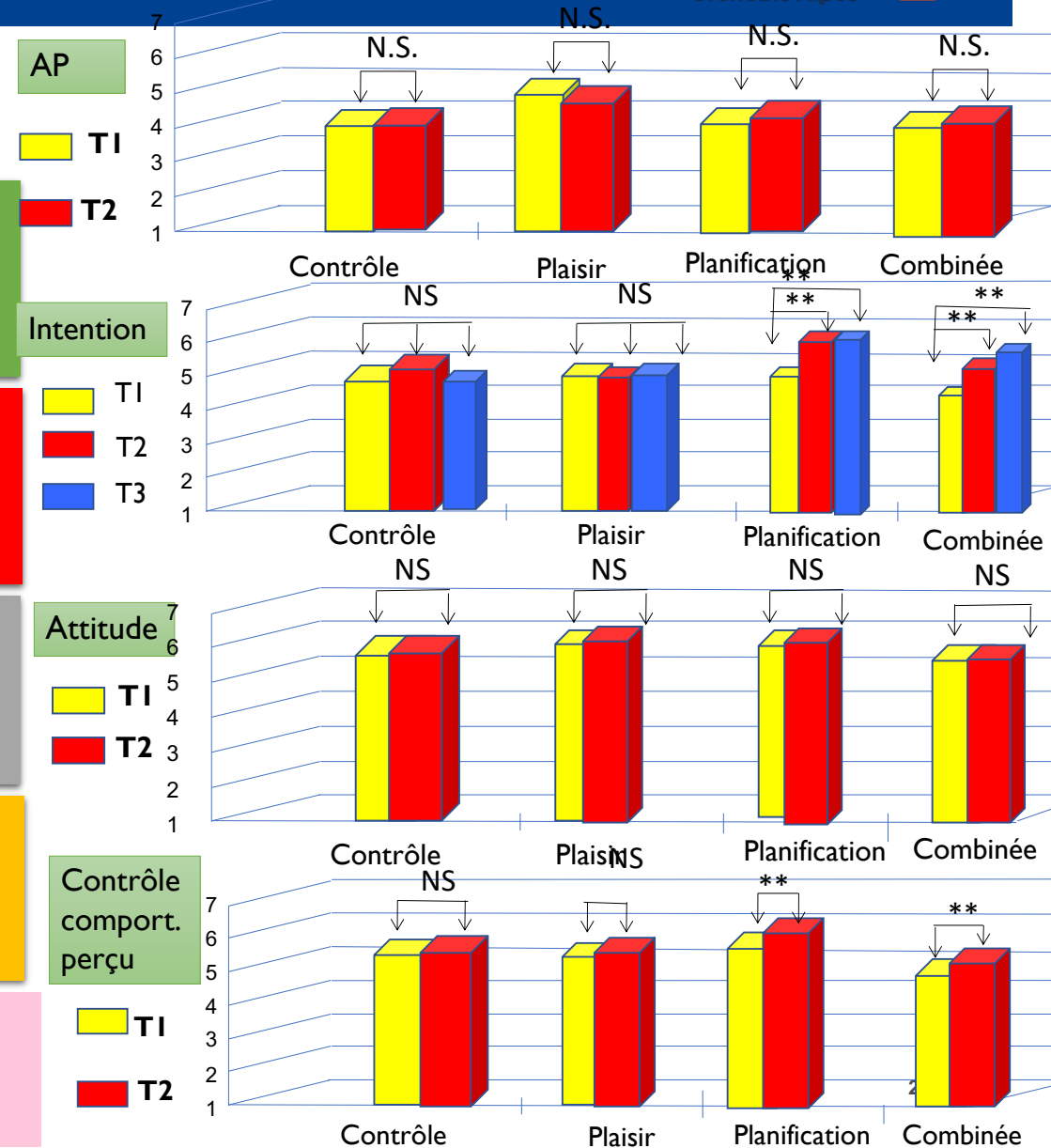
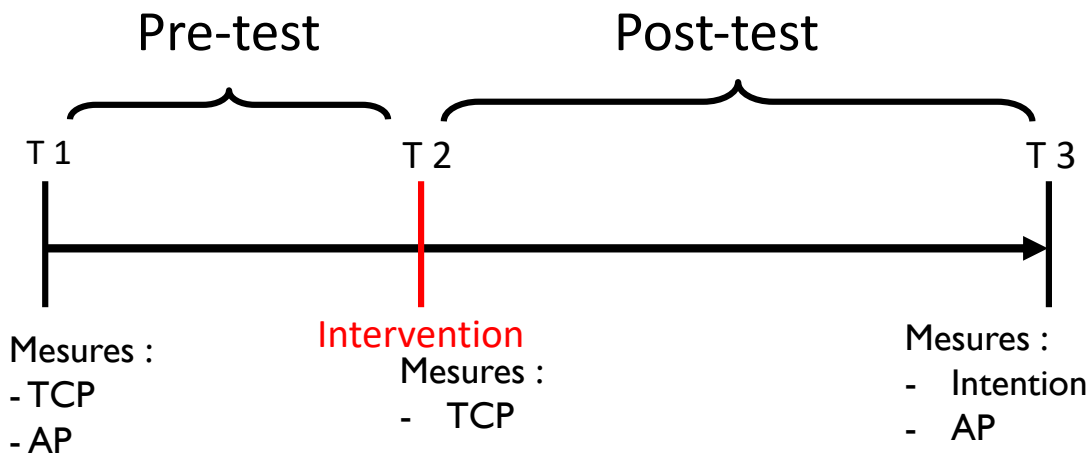
- Méta-analyse corrélationnelle :
intention – cpt d = .50 (Downs & Hausenblas, 2005)
- Méta-analyse expérimental :
Effet intervention sur intention d = .45 ;
sur cpt d = 0.07 (Rhodes & Dickau, 2012)

Verrous scientifiques

Écart intention – action (46% d'abstinents enclins ; Rhodes & De Bruijn, 2013)

Effets de messages persuasifs et de l'implémentation des intentions sur l'intention d'AP et l'AP (Tessier et al. 2015)

141 élèves (53% garçons ; Mage : 16,2 ans)
insuffisamment actifs



- Measures :**
- Intentions, attitude, contrôle comp. perçu (Rhodes & Courneya, 2005)
 - AP auto-rapportée (IPAQ-A, Hagströmer et al., 2008)

Tessier, D., Sarrazin, P., Nicaise, V., & Dupont, J.-P. (2015). The effects of persuasive communication and planning on intentions to be more physically active and on physical activity behaviour among low active adolescents.

Effets de messages persuasifs combinés à la planification sur l'AP d'adolescents insuffisamment actifs (Tessier et al. 2022)

**L'AP c'est bon
pour mon
bien-être !**

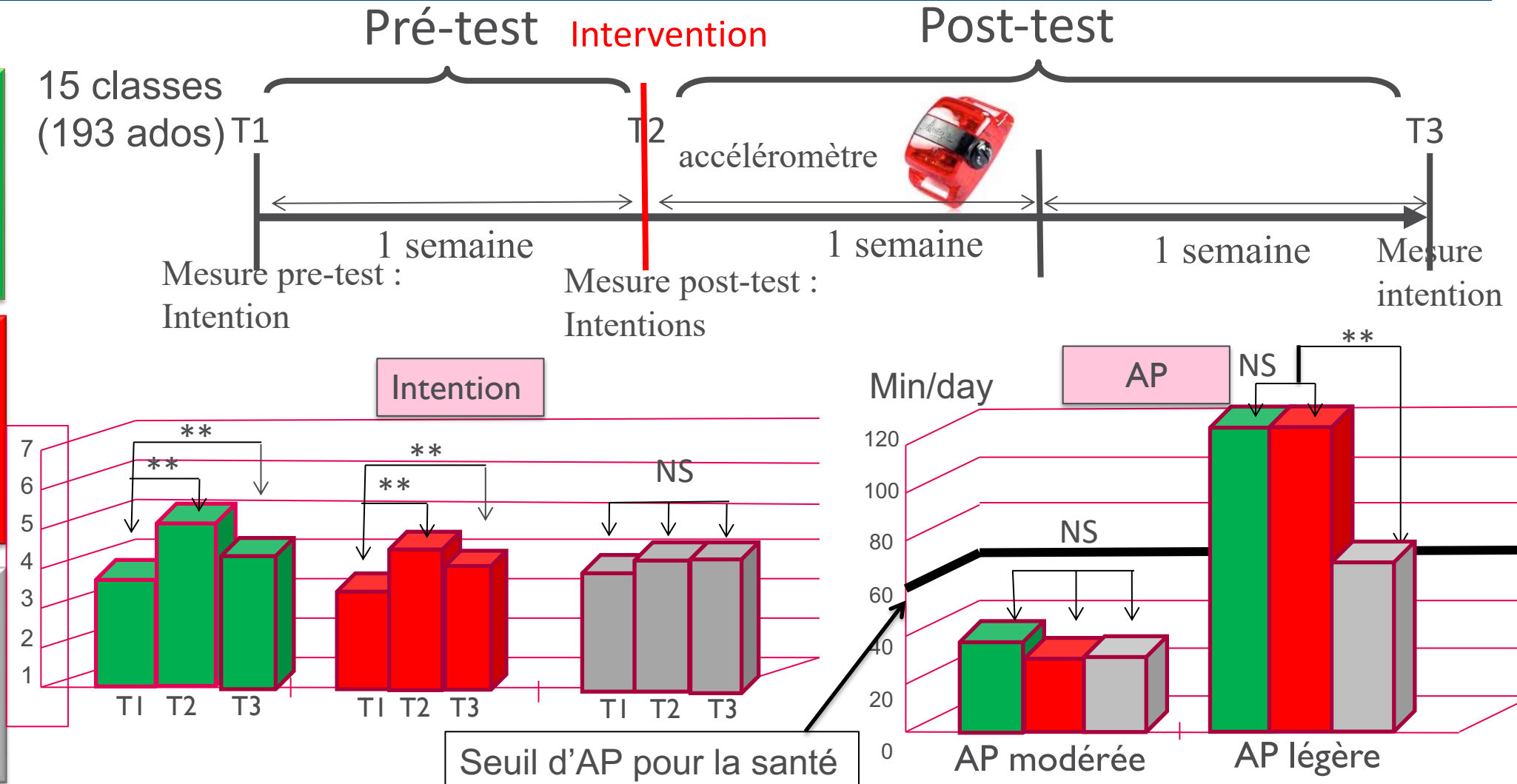
n = 67

**L'AP c'est bon
pour ma
silhouette !**

n = 54

**AP et
Adolescence**

n = 72



Tessier, D. Nicaise, V, Sarrazin, P (2022). The effects of a Cluster-Randomized Control Trial manipulating exercise goal content and planning on physical activity behavior among low-active adolescents. *Frontiers in psychology*

Take home message

- . **Planification** stratégie prometteuse, **messages persuasifs** ?
- . **AP légère** est une étape vers AP modérée à vigoureuse
- . Effets modestes proportionnels à la « **dose** » de l'intervention.

MERCI POUR VOTRE ATTENTION