

Marcher ou pédaler : une bonne idée, mais comment se motiver ?

SANTÉ

CERTAINES APPLICATIONS SUR MOBILE SONT EFFICACES POUR PROMOUVOIR LE TRANSPORT ACTIF - À VÉLO OU À PIED. UN BON MOYEN D'ATTEINDRE LA RECOMMANDATION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE HEBDOMADAIRE.

Il existe des centaines d'applications sur smartphone visant à promouvoir la marche ou le vélo pour les déplacements quotidiens. Mais sont-elles vraiment efficaces ? « Elles le sont si elles accompagnent vraiment un changement de comportement et incitent les gens à marcher ou à prendre leur vélo », précise Anne Vuillemin, chercheuse au Laboratoire motricité humaine expertise sport santé (Université Côte d'Azur, Nice). Cela nécessite de s'appuyer sur des modèles théoriques de changement de comportement et une évaluation scientifique rigoureuse. » La question n'est pas juste de savoir si une application est beaucoup téléchargée et fréquemment utilisée. Avec l'aide d'une docteure, Nattanun Siriaporn, la chercheuse a épluché la littérature scientifique à la recherche d'évaluations : 38 articles portant sur 28 applications ont été identifiés et analysés dans une étude parue dans BMC Public Health. Verdict ? « Certaines applications sont vraiment efficaces, mais elles sont peu nombreuses », assure Anne Vuillemin, dernière autrice de l'article.

Maladies cardiovasculaires,



L'OMS recommande 150 à 300 minutes d'activité physique par semaine. PHOTO DR

obésité, diabète de type 2, hypertension, certains cancers... La liste des maladies évitées grâce à l'activité physique est longue. Sans parler des bénéfices pour la santé mentale avec une réduction du stress, de l'anxiété ou encore des effets sur l'humeur ou la qualité du sommeil. Raison pour laquelle l'Organisation mondiale de la santé recommande au moins 150 à 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine. « Intégrer cette activité physique via du transport actif dans ses déplacements quotidiens est un bon moyen de s'assurer d'atteindre l'objectif et de ressentir les bénéfices de manière du-

table », assure Anne Vuillemin.

Récompenses

Employée dans presque la moitié des applications, la présentation sous forme de jeu est particulièrement efficace pour motiver à poursuivre les déplacements actifs, avec des objectifs personnalisés et des récompenses. Qu'en est-il des informations quant à l'impact sur la santé (comme les calories dépensées) ? « C'est ce qui intéresse le plus mais qui n'est pas le plus fréquemment proposé dans les applications », précise Anne Vuillemin. Et les informations sur l'environnement (comme les kilogrammes de CO2 évités) ? « Cela peut

renforcer la motivation des personnes déjà sensibilisées », poursuit la chercheuse. Sans oublier un bon design et une interface agréable à utiliser. « Mais une bonne application n'est pas une solution miracle, rappelle-t-elle. Il existe de nombreux freins. » (voir entretien) Pour Anne Vuillemin, l'objectif à terme est de mettre en place une plateforme pour rapprocher citoyens et collectivités. « Il nous faut trouver les financements », glisse-t-elle. L'idée serait d'offrir une source d'informations pour les usagers et leur permettre de faire des retours pour améliorer les infrastructures.

XAVIER BOIVINET

REPÈRES

35%

C'est la part de français qui font du vélo au moins une fois par mois (24% en font au moins une fois par semaine et 46% jamais), selon l'enquête nationale 2024 menée pour le ministère chargé des transports et publiée en mai 2025.

10 000

C'est le nombre de morts prématurées qui pourraient être évitées dans les 27 pays membres de l'Union européenne si tout le monde respectait les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) concernant l'activité physique - 150 à 300 minutes par semaine -, selon un rapport de l'OCDE et de l'OMS Europe.

116

C'est le nombre d'applications visant à promouvoir le transport actif identifiées dans le cadre de l'étude : 28 évaluées dans la littérature scientifique et 88 sur les plateformes de téléchargement. Souvent, l'efficacité de ces dernières pour changer les comportements n'était pas évaluée.



ANNE VUILLEMIN, CHERCHEUSE AU LABORATOIRE MOTRICITÉ HUMAINE EXPERTISE SPORT SANTÉ (UNIVERSITÉ CÔTE D'AZUR, NICE).

La Marseillaise : Pour inciter la population à prendre le vélo ou à marcher pour se déplacer, une bonne application ne fait pas tout. Quels sont les freins potentiels ?

Anne Vuillemin : Au-delà du fait que tout le monde

« Il ne faut pas culpabiliser les individus »

n'est pas en capacité physique de le faire, le climat et la topographie peuvent être des freins. C'est aussi plus difficile en milieu rural, quand les distances à parcourir sont grandes. Enfin, il faut des infrastructures adaptées : des trottoirs, des zones piétonnes, des pistes cyclables sécurisées et entretenues, des endroits pour garer son vélo. Tout cela est très lié au sentiment d'insécurité routière qui peut inciter à préférer la voiture.

Comment va-t-on chercher les personnes très éloignées du transport actif et attachées à leur voiture ?

A.V. : C'est une problématique classique dans la prévention ou l'incitation à des comportements plus favo-

rables à la santé. Malheureusement, il n'y a pas de solution miracle. Je pense qu'il faut répéter les messages, impliquer les usagers, montrer les effets positifs et rendre visible le changement avec des témoignages. Récompenser les personnes qui s'y mettent est aussi un bon moyen. La prise en charge financière des trajets vers le travail sans voiture en est un bon exemple.

Changer les comportements est souvent long...

A.V. : Oui et il faut des déclics. Mais il ne faut pas culpabiliser les individus. Le changement viendra si l'on agit sur les déterminants sociaux et si l'environnement est favorable. Donc aménageons-le, même si cela bouscule certaines habitudes au départ.

PROPOS RECUEILLIS PAR X.B.