

Notre décision d'adopter un comportement actif peut-elle être influencée par des incitateurs ?

Samantha MENGHI, Aurélie WAGENER (PhD), Anne-Marie ÉTIENNE (PhD) & Alexis RUFFAULT (PhD)
Unité de Psychologie de la Santé, ULiège

Introduction

- Sédentarité
 - facteur de risque important pour de nombreuses maladies chroniques
 - cause de mort prématuré [1]
 - enjeux de santé publique [2]
- L'environnement ne facilite pas la pratique d'activité physique au quotidien [2]
- Des recherches ont montré qu'un **incitateur au point de décision** peut augmenter l'utilisation des escaliers [3;4]
- ≠ incitateurs -> **efficacité ≠** [5]

BUT

Estimer l'impact qu'ont des incitateurs sur l'adoption de comportements actifs

Méthodologie

Participant tout venant (> 18 ans) sans incapacité physique à monter des escaliers

Mesures

- NEAT : Activités liées à la marche (11 items) [6]
- TPB : 1.Attitudes, 2.Normes perçues, 3.Contrôle perçu, 4.Intentions. [7]
- Sentiment de présence en immersion (2 items après chaque simulation)

4 facilitateurs

- NE = Neutre, contrôle
- IN = traces de pas vers l'escalier
- MP = Poster/ message approche
- MN = Poster/ message évitement

2 conditions d'urgence

- UR = Urgence
- PU = Pas urgence



Résultats

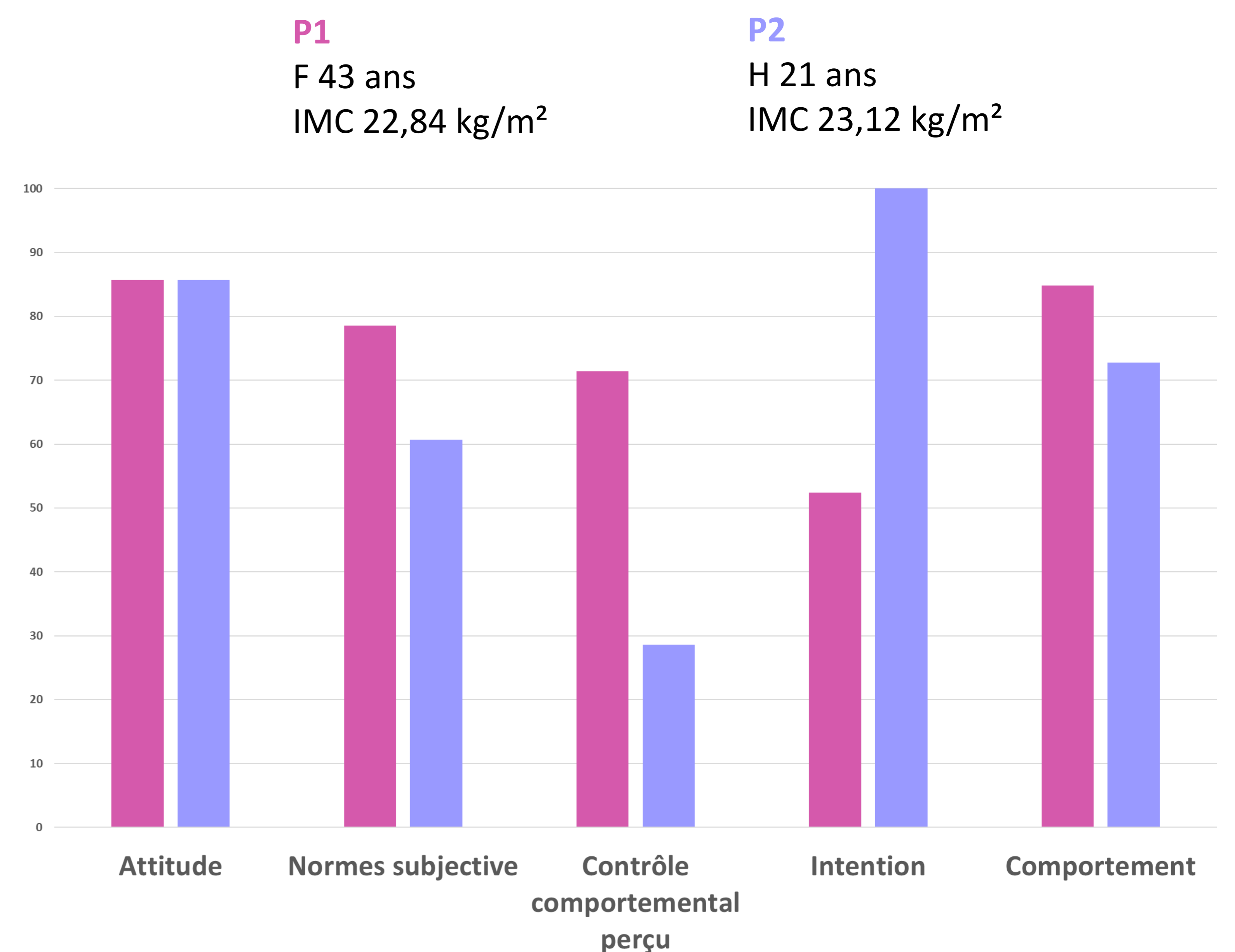


Figure 1. Score de P1 et P2 aux variables de la théorie du comportement planifié

Tab 1. Décision de prendre les Escaliers

Total P1	87,50%
Total P2	87,50%
Avec Facilitateurs	50%
Sans Facilitateurs	100%

Tab 2. Sentiment de présence

P1	93,44
P2	73,13

Tab 3. Décision avec facilitateurs

	Urgence	Pas d'Urgence
P1	Escalator	Escalier
P2	Escalier	Escalator

Discussion

- Avec Facilitateurs : 100% de décision de prendre les escaliers
- P1 : Escalier pas dans l'urgence
- P2 : Escalier dans l'urgence et Plus d'intention de prendre les escaliers (100%)
- P2 : Score faible de contrôle comportementale perçu

Limites :

- Uniquement 2 participants : Inclusions en cours
- Environnements en cours de validation (interactivité, qualité graphique, ...)
- Mesure subjective des habitudes comportementales (Intérêt au rajout de podomètre, accéléromètre, ...)

Bibliographie

- [1] Warburton, D.E., Nicol, C.W., & Bredin, S.S. (2016) [2] Falk, M.R., Marc, N., Thomas, R., & Stefan, N.W. (2010) [3] Soler, R.E., Leeks, K.D., Buchanan, L.R., Brownson, R.C., Heath, G.W., & Hopkins, D.H. (2010) [4] Ehrman, H.A., Ndao, P.D., Mcneil, L.M., Seward, E.S., Zhang, E.C., Hoffman, E.C., & Garber, E.C (2015) [5] Kerr, J., Eves, F., & Carroll, D. (2001) [6] Hamasaki, H., Yanai, H., Kakei, M., Noda, M., & Ezaki, O., (2014) [7] Ajzen, I. (1991)