

'santEtudiant'

Résumé

La sédentarité et des mauvaises habitudes alimentaires contribuent à la morbidité et à la mortalité précoce. Ces habitudes se développent dès le plus jeune âge et peuvent encore s'accroître à l'adolescence. Beaucoup d'initiatives visant à corriger ces comportements inadéquats existent, mais il manque des données sur leur efficacité.

Problématique

L'Etude sur les besoins en santé des étudiants à l'Université de Genève (P. Bovier, 1998) avait constaté que 29% des étudiants étaient en mauvaise condition physique avec un manque d'aptitude à l'effort comme conséquence, et que 38% avait une alimentation déséquilibrée. Attentif à cette problématique un Centre d'Analyse et de conseil à la Santé et aux Activités Physiques et Sportives (CASAPS) a ouvert ses portes en 2005 pour les étudiants à l'Université de Genève. Ce CASAPS propose différents tests d'aptitudes physiques, ainsi que des conseils visant à promouvoir l'activité physique et la santé en général. Un test pilote en 2003 avait montré un réel intérêt chez les étudiants pour ces tests et conseils, notamment chez les moins actifs physiquement.

Méthodes

Afin de mesurer l'impact d'une telle initiative il a été proposé aux étudiants qui s'annonçaient de leur gré pour un test au CASAPS de participer à une étude. Ces étudiants étaient attribués à deux groupes. Un premier groupe faisait des tests suivi d'un court entretien d'interprétation des résultats et de conseils sommaires, sans suivi. Le deuxième groupe a rempli une enquête de départ et faisait plusieurs tests d'activité physique suivi d'un entretien motivationnel et des conseils pour l'activité physique et la santé. Ce groupe était ensuite suivi pendant une année à intervalle de 2-3 mois afin d'accompagner les étudiants dans une démarche de changement de comportement en activité physique. Les deux groupes étaient réévalués après un an. Les variables incluaient des indices de l'endurance, de l'activité physique journalière, ainsi que du comportement.

Résultats

Contrairement à l'hypothèse de départ le groupe avec suivi régulier ne s'est pas distingué du groupe contrôle par un changement de comportement plus important. Indépendamment de l'intervention les sujets ont montré en moyenne une légère amélioration de leur niveau aérobie et une augmentation de leur niveau d'activité physique au quotidien déclarée.

Pertinence

Certains comportements (activité physique régulière, alimentation équilibrée) peuvent contribuer à prévenir certaines pathologies (maladies cardiovasculaires, cancers). L'encouragement à ces comportements, ainsi que l'accompagnement des individus dans l'opération de choix adéquats pour leur santé semble une stratégie pertinente auprès de jeunes adultes. Il est cependant indispensable d'évaluer l'impact d'une telle stratégie, étant donné le peu de résultats publiés jusqu'ici dans ce domaine. Nos données, négatives, montrent que dans une population sensibilisée, un accompagnement par entretiens tous les 2-3 mois sur une année n'est pas suffisant pour un effet au-delà de ce qu'un entretien initial peut induire chez une personne déjà en phase de préparation ou d'action. Des entretiens plus fréquents couplés avec un programme structuré d'exercice physique est probablement nécessaire afin d'induire des effets plus importants et/ou plus rapides.