



# Évaluation du projet BeFit

## Executive Summary

---

### **Autrices et auteurs**

- Dr. phil., DAS Ev Unibe Felicitas Wagner
- M Sc Jeanne Kunz
- Prof. Dr. Dr. et MME Sören Huwendiek

### **Responsable de projet de l'évaluation chez Promotion Santé Suisse**

- Beatrice Annaheim

Évaluation à l'attention de Promotion Santé  
Suisse

Berne, le 14 avril 2025

# Évaluation de BeFit : executive summary

## Contexte

Le projet BeFit, développé par la Société suisse de la spondylarthrite ankylosante (SSSA), a pour objectif de promouvoir l'activité physique et l'autogestion des personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante afin d'améliorer leur qualité de vie et d'alléger à long terme le système de santé. Il se base sur des lignes directrices internationales (recommandations EULAR) et propose tant des groupes de thérapie que des offres numériques telles que la plateforme d'exercices en ligne Rheumafit.ch ou des services de conseil en ligne, également destinés à un public cible plus jeune. Des évaluations annuelles de la condition physique des participant-e-s à BeFit permettent d'offrir des conseils individualisés en matière d'activité physique. De plus, les personnes concernées disposent d'un journal d'entraînement pour suivre leurs progrès. À long terme, il est prévu de proposer BeFit également à des personnes atteintes d'autres maladies rhumatismales. En se concentrant sur des mesures préventives et des outils numériques, le projet répond à la nécessité de plus en plus pressante de trouver des solutions qui préservent les ressources.

## Objectifs de l'évaluation

Le projet BeFit a été évalué par l'Institut für medizinische Lehre (IML) de l'Université de Berne sur mandat de la fondation Promotion Santé Suisse (PSCH). L'évaluation a servi, d'une part, à accompagner le projet pendant toute sa durée et, d'autre part, à analyser ses résultats et ses impacts, dans le but notamment de poursuivre la diffusion et la promotion des offres de l'ASSS. L'évaluation reposait sur des analyses de documents, des sondages en ligne ainsi que des discussions de groupe.

## Principaux résultats

Groupes cibles et multiplicateur-trice-s atteint-e-s (état novembre 2024) :

Les personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante constituent le groupe cible du projet. Concernant les multiplicateur-trice-s, c'est-à-dire les personnes en mesure de faire connaître un projet, BeFit mise principalement sur les physiothérapeutes en contact direct avec les personnes concernées. Les médecins et les personnes atteintes d'autres maladies rhumatismales ainsi que les proches des personnes concernées peuvent également faire office de multiplicateur-trice-s. Ils et elles n'endossent toutefois pas de rôle actif dans le projet.

- 217 participant-e-s à BeFit actif-ve-s dans 46 groupes thérapeutiques, dont 12 en Suisse romande.
- Plus de 12 955 multiplicateur-trice-s, dont 105 physiothérapeutes et 9000 personnes atteintes d'autres maladies rhumatismales. L'objectif initial d'atteindre un total de 8540 multiplicateur-trice-s a ainsi été dépassé.
- La plateforme d'entraînement numérique Rheumafit.ch, qui permet aux personnes concernées de s'entraîner individuellement avec le soutien de physiothérapeutes, compte 4871 utilisateur-trice-s enregistré-e-s.

Impact sur les personnes concernées :

En raison du faible taux de réponse aux sondages en ligne (54 personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante [25%], 9 physiothérapeutes [9%]), les résultats présentés ci-après doivent être interprétés avec une grande prudence et traités comme de premières indications, qui devront idéalement être validées dans un deuxième temps.

- 57% des 54 personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante ayant participé au sondage en ligne dans le cadre de l'évaluation ont fait état d'une meilleure gestion de la maladie depuis le début de leur participation aux offres de l'ASSS ; 39% perçoivent moins de douleurs et 35% ont pu réduire le nombre ou le dosage des médicaments.
- Depuis le début de leur participation aux offres de l'ASSS, les personnes concernées ont également fait état de changements positifs dans leurs habitudes en matière d'activité physique : 37% bougent davantage au quotidien ; 39% ont adopté de nouvelles habitudes en matière d'activité physique quotidienne et 33% pratiquent globalement plus d'activité physique.
- Les participant-e-s au sondage témoignent également d'une amélioration des comportements de santé : 26% disent veiller davantage à une alimentation équilibrée et 37% à une bonne hygiène du sommeil.
- 67% des 9 physiothérapeutes ayant participé au sondage en ligne perçoivent chez les personnes concernées une plus grande confiance dans leurs mouvements.

Facteurs de réussite et défis dans la mise en œuvre du projet BeFit :

- Facteurs de réussite : des physiothérapeutes motivé-e-s et des outils numériques destinés aux groupes cibles plus jeunes.
- Défis à relever : pandémie de Covid-19, hétérogénéité du groupe cible et de ses besoins, complexité du concept, moins bonne acceptation des offres numériques par les personnes âgées et les personnes concernées moins à l'aise avec la technique, efforts conséquents pour réaliser les évaluations annuelles de la condition physique et utilisation pas encore systématique des données obtenues par celles-ci, financement incertain à long terme.

## **Conclusion**

Le projet propose une offre diversifiée et moderne pour promouvoir l'activité physique des personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante. Le respect des normes internationales et l'introduction d'outils numériques constituent les paramètres de base pour l'intégration du projet dans la prise en charge. Toutefois, des efforts supplémentaires sont nécessaires pour accroître l'utilisation de l'offre et son acceptation, pour optimiser la réalisation et l'utilisation des évaluations de la condition physique et pour assurer le financement du projet à long terme (p. ex. au moyen de contrats au niveau national avec des organismes porteurs).