



Feuille d'information 118

Évaluation du projet « Fitness pour les personnes atteintes de spondylarthrite » (BeFit)

Satisfaction et impact du point de vue des participant-e-s

Résumé

Les maladies rhumatismales, dont fait partie la spondylarthrite ankylosante, sont souvent associées à des douleurs et à un niveau de fatigue élevé. Ces symptômes poussent les personnes atteintes à réduire la fréquence et l'intensité de leur activité physique par rapport aux personnes en bonne santé. Cependant, l'inactivité physique accroît le risque de maladies et de décès.¹ C'est pour cette raison que la Société suisse de la spondylarthrite ankylosante (SSSA) a développé le projet « Fitness pour les personnes atteintes de spondylarthrite » (BeFit), qui vise à promouvoir l'activité physique et l'autogestion des personnes atteintes par la maladie. Le concept BeFit comprend des groupes de thérapie, des bilans annuels de la condition physique, des coachings personnalisés ainsi que des possibilités d'entraînement autonome grâce à une plateforme d'exercices en ligne (rheumafit.ch). 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. L'évaluation portait sur la satisfaction des personnes concernées envers le concept et ses composantes ainsi que sur l'impact perçu. À cette fin, un sondage en ligne (54 participant-e-s) et une discussion de groupe (2 participant-e-s) ont été menés. Les résultats montrent que les personnes concernées sont globalement satisfaites avec les composantes évaluées. En termes d'impact, le sondage en ligne révèle que c'est surtout au niveau de la souplesse et de la force mentale que les participant-e-s perçoivent un changement. Le projet présente cependant un potentiel d'amélioration dans le nombre d'utilisateur-trice-s BeFit ainsi que dans les bilans de la condition physique, perçus comme trop sporadiques et contraignants. De plus, les résultats de ces bilans devraient être systématiquement rendus accessibles.

1 Le projet BeFit

BeFit comporte quatre composantes pour promouvoir l'activité physique des personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante (figure 1):

- Groupes de thérapie encadrés par des physiothérapeutes spécialement formé-e-s pour entraîner les quatre dimensions de la condition physique (force, souplesse, endurance et coordination)
- Bilans annuels du niveau de condition physique des participant-e-s pour identifier les progrès et établir des plannings d'entraînements ciblés

Table des matières

1 Le projet BeFit	1
2 Résultats choisis	2
3 Recommandations	5
4 Conclusion	5

¹ Wieser, S., Tomonaga, Y., Riguzzi, M., Fischer, B., Telser, H., Pletscher, M., ... & Schwenkglenks, M. [2014]. *Die Kosten der nichtübertragbaren Krankheiten in der Schweiz*. Office fédéral de la santé publique.

- Entraînement autonome, hors groupe de thérapie, grâce à la plateforme de vidéos d'exercices rheumafit.ch, et possibilité pour les physiothérapeutes de composer un plan d'entraînement individuel sur la plateforme
- Coaching personnalisé, également proposé en ligne depuis 2024

Le projet a été encadré et évalué entre 2020 et 2024. La [figure 5](#) illustre les différents effets attendus du projet sous forme de modèle d'impact. La présente feuille d'information se concentre sur les outcomes et les impacts auprès des personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante.

2 Résultats choisis

Les personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante ont pu donner leur avis sur la satisfaction et l'impact perçu de BeFit au travers d'un sondage en ligne et d'un groupe de discussion. Au moment de l'évaluation, la SSSA comptait 217 participant-e-s BeFit enregistré-e-s, dont 54 ont répondu au sondage (25%). Parmi les participant-e-s au sondage, 28% étaient issu-e-s de Suisse romande et 72% de Suisse alémanique. Deux personnes ont par ailleurs participé à un groupe de discussion. Les résultats présentés ci-après donnent de premières indications, qui devront idéalement être confirmées dans un deuxième temps.

2.1 Les groupes de thérapie donnent satisfaction

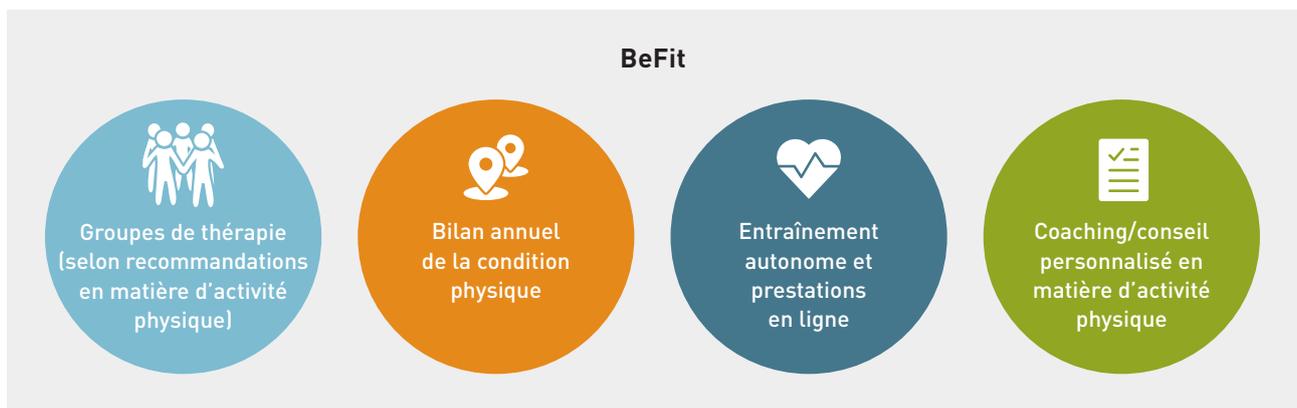
Les personnes interrogées participent toutes aux groupes de thérapie de la SSSA, dont 70% depuis cinq ans et plus. La grande majorité des participant-e-s au sondage et au groupe de discussion se dit satisfaite des groupes de thérapie ([figure 2](#)). Selon les groupes de discussion et les retours informels, ils et elles apprécient en particulier la diversité, l'accompagnement de qualité par les physiothérapeutes et les possibilités d'échange avec d'autres personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante.

2.2 Les bilans de la condition physique présentent un potentiel d'optimisation

Les personnes interrogées indiquent être globalement satisfaites du bilan annuel de leur condition physique ([figure 2](#)). Elles soulèvent cependant tant dans le sondage que le groupe de discussion que ce bilan annuel ne suffit pas à refléter le niveau de condition physique réel d'une personne et qu'il peut donner une image faussée s'il est par exemple effectué durant une mauvaise passe. Les personnes interrogées souhaitent obtenir un retour sur leurs performances dans un langage accessible qui ne contienne pas trop de termes techniques. Cela n'est actuellement pas systématiquement fait. Pour d'autres personnes interrogées, les bilans prennent trop de temps.

FIGURE 1

Les composantes du concept BeFit



2.3 Les entraînements autonomes en ligne ne conviennent pas à tout le monde

L'entraînement autonome sur la plateforme en ligne rheumafit.ch a reçu des avis partagés. Certaines personnes concernées pratiquent déjà une activité physique régulière en dehors des groupes de thérapie et considèrent cette option numérique comme superflue. En parallèle, les personnes indiquant utiliser rheumafit.ch se disent satisfaites de la plateforme (figure 2).

2.4 Les coachings/conseils personnalisés en matière d'activité physique donnent satisfaction

22 participant-e-s au sondage (41%) ont déjà sollicité un entretien de coaching individuel et la majorité s'en dit satisfaite (figure 2). Lors du groupe de discussion ou au travers de retours informels, les participant-e-s ont exprimé le souhait que le coaching ne soit pas uniquement proposé en ligne.

2.5 Premières indications en termes d'impact

L'évaluation a également porté sur la perception qu'avaient les participant-e-s de l'impact de BeFit et des groupes de thérapie sur leur comportement en matière d'activité physique et sur leur qualité de vie. La figure 3 montre les impacts sur la condition

physique et la santé et la figure 4, les impacts sur le style de vie. Les résultats doivent cependant être interprétés avec prudence, non seulement à cause du faible taux de réponse au sondage en ligne (25%), mais également parce que les impacts évalués peuvent potentiellement être influencés par de nombreux autres facteurs indépendants de BeFit et des groupes de thérapie, tels que la comorbidité ou le style de vie et le niveau d'activité physique général des personnes concernées. De plus, les quatre composantes du concept BeFit ne sont pas forcément utilisées par toutes les personnes concernées, à l'inverse des groupes de thérapie, qui ont ainsi pesé plus lourd dans les résultats. Isoler l'impact spécifique de BeFit dans son ensemble s'avère donc quasiment impossible. De plus, il est probable que le déploiement des impacts prenne un certain temps (certaines personnes interrogées participent aux groupes de thérapie depuis au moins sept mois, mais la majorité y participe depuis plus de cinq ans) et que les réponses varient dans le temps. Cela étant dit, les résultats donnent une première image encourageante. Les répercussions positives les plus souvent citées par les participant-e-s concernent le niveau de souplesse, la force mentale et la gestion de la maladie.

FIGURE 2

Satisfaction des personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante avec les offres de la SSSA

En pourcentage arrondi

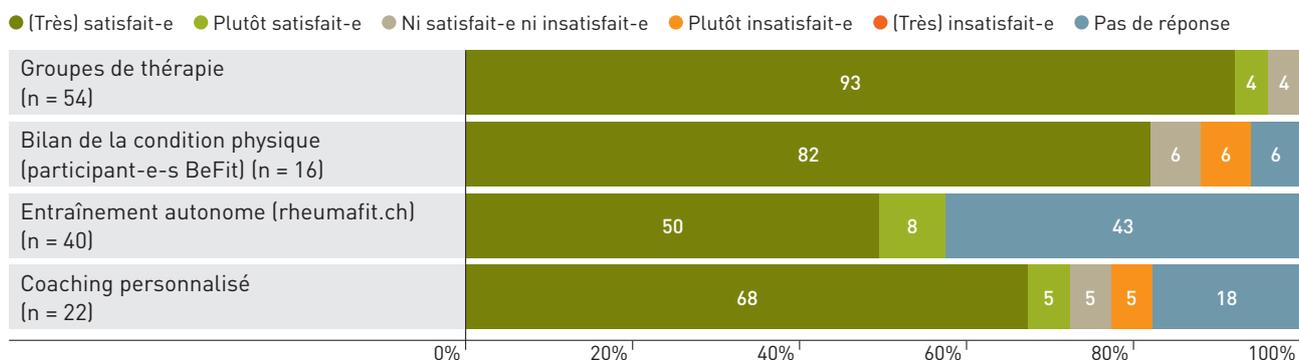


FIGURE 3

Impact de BeFit et des groupes de thérapie sur la condition physique et la santé

En pourcentage arrondi, n=54

● (Tout à fait) d'accord ● Plutôt d'accord ● Ni d'accord ni pas d'accord ● Plutôt pas d'accord ● Pas (du tout) d'accord ● Pas de réponse

Depuis que je participe à BeFit / aux groupes de thérapie SSSA...

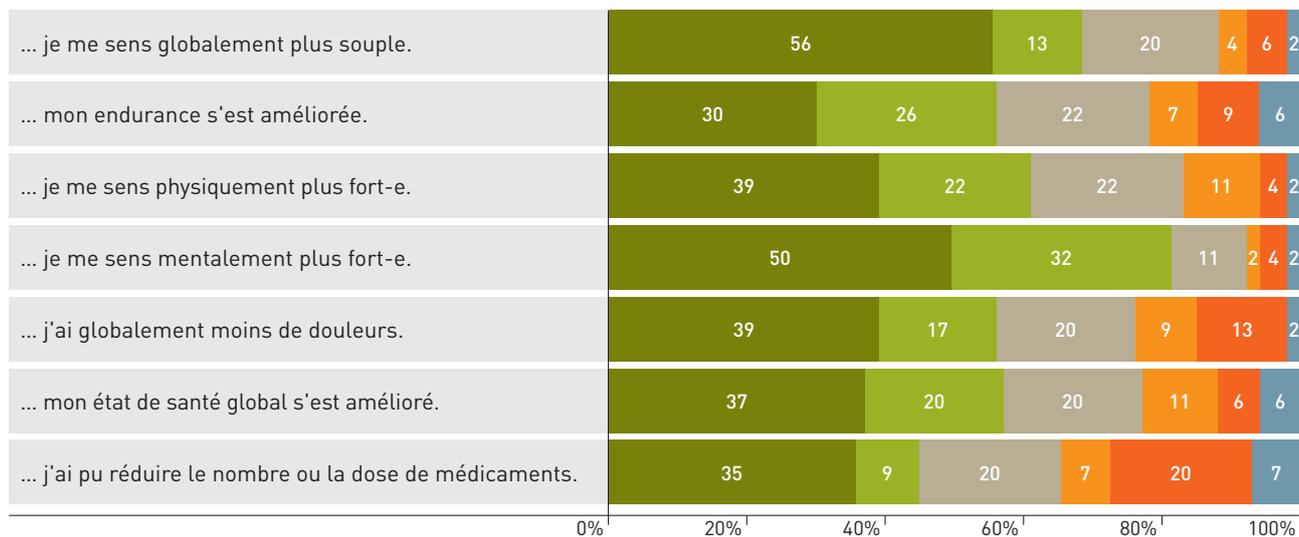


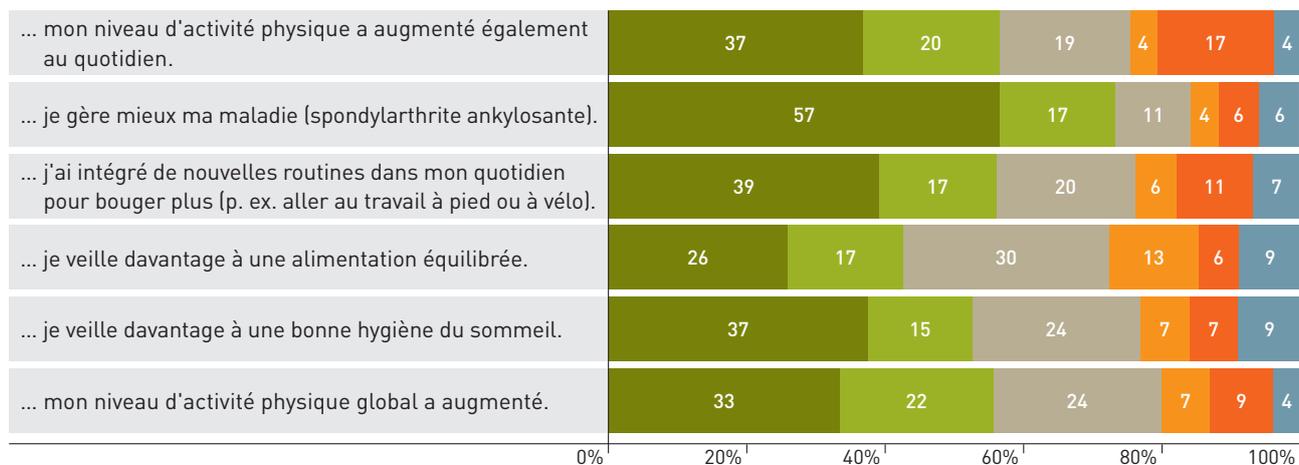
FIGURE 4

Impact de BeFit et des groupes de thérapie sur le style de vie

En pourcentage arrondi, n=54

● (Tout à fait) d'accord ● Plutôt d'accord ● Ni d'accord ni pas d'accord ● Plutôt pas d'accord ● Pas (du tout) d'accord ● Pas de réponse

Depuis que je participe à BeFit / aux groupes de thérapie SSSA...



3 Recommandations

Les résultats montrent que les offres de la SSSA sont dans l'ensemble encore peu connues et utilisées. Il est alors recommandé aux responsables du projet de prendre des mesures pour promouvoir BeFit et maintenir la motivation des personnes concernées ainsi que pour garantir le financement à long terme du projet et, ainsi, son ancrage durable.

- Le développement de la nouvelle application «myBeFit», prévue par la SSSA, peut s'avérer central. Cette application réunit les quatre composantes de BeFit, mais propose également de nouveaux contenus, tels que de la littérature sur le sujet. Toutes les informations seront ainsi réunies au même endroit et les personnes concernées obtiendront un aperçu de l'ensemble des offres. L'application pourrait également intéresser les publics cibles plus jeunes, jusqu'alors sous-représentés dans les groupes de thérapie.
- Élargir l'accès à BeFit aux personnes atteintes d'autres maladies rhumatismales représente une possibilité supplémentaire d'accroître la portée des offres.
- Un autre levier réside dans l'optimisation des bilans de la condition physique pour renforcer la motivation des personnes concernées.

Les options suivantes peuvent servir à garantir le financement du projet BeFit à long terme et, ainsi, son ancrage durable :

- Économie des coûts : l'optimisation des bilans de la condition physique et la compilation des offres dans une application pourraient permettre d'économiser des ressources à long terme.
- Demandes de soutien financier : des moyens issus de programmes de promotion de la santé pourraient apporter un soutien supplémentaire.
- Modèles de participation financière : de modestes contributions financières, par exemple pour accéder à d'autres offres numériques et coachings ou pour utiliser la nouvelle application, permettraient de générer des revenus et renforcer la viabilité financière du projet.

4 Conclusion

Malgré certaines difficultés rencontrées lors de la mise en œuvre et de l'ancrage du projet, les premiers résultats vont dans le sens d'un impact positif de BeFit. Des mesures pour renforcer la promotion et assurer un financement pérenne du projet sont nécessaires pour exploiter le plein potentiel de BeFit.

FIGURE 5

Modèle d'impact selon le concept d'évaluation du 20.05.2020

		Activités	Outputs	Outcomes	Impact
Développement d'offres de promotion de la santé	Concept BeFit	<ul style="list-style-type: none"> Plan de formation pour PT Développement de la plateforme de récolte des données pour effectuer les bilans Certification des PT (5 formations continues régionales) 	<ul style="list-style-type: none"> Intégration du concept BeFit dans les GT À fin 2022, tou-te-s les PP connaissent BeFit Tests de condition physique annuels Les PT utilisent des techniques de communication et de changement comportemental 	<ul style="list-style-type: none"> Les PT accompagnent les PP selon les recommandations en matière d'activité physique. Les PP démontrent une plus grande confiance en eux/elles dans l'activité physique et l'entraînement. Les PP disposent de stratégies de coping en lien avec les symptômes de la maladie et une activité physique régulière. 	<ul style="list-style-type: none"> Un plus grand nombre de personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante (et de personnes atteintes d'autres maladies rhumatismales ou de MNT) suivent les recommandations EULAR en matière d'activité physique. Les personnes concernées accèdent à une meilleure qualité de vie. Il en résulte une économie des coûts dans le système de soins.
	rheumafit.ch	<ul style="list-style-type: none"> Développement de la partie physio de rheumafit.ch Traduction en italien Développement de l'application web 	<ul style="list-style-type: none"> Lancement de la partie physio sur RF Site web en italien Offres de conseil en matière d'activité physique Formation continue des PT et des PP pour utiliser RF 		
	myBechterew	<ul style="list-style-type: none"> Développement de www.bechterew.ch Traduction en italien de la page d'accueil vers le portail rheumafit.ch 	<ul style="list-style-type: none"> La page d'accueil de myBechterew est disponible en italien Lancement de la plateforme en ligne personnalisée 		
Utilisation des offres et satisfaction y relative	Marketing	<ul style="list-style-type: none"> Développement d'instruments de marketing et de communication 	<ul style="list-style-type: none"> Concept marketing incluant un concept de transmission des connaissances 	<ul style="list-style-type: none"> Les personnes concernées et les rhumatologues connaissent les offres de la SSSA (myBechterew, rheumafit.ch). Les offres et plateformes sont utilisées par les personnes concernées et conseillées par les médecins. La satisfaction avec les offres et les plateformes est élevée. 	
	Évaluation	<ul style="list-style-type: none"> Développement du concept d'évaluation 	<ul style="list-style-type: none"> Concept d'évaluation Évaluation annuelle 		
Ancrage et pérennité des offres	Financement et diffusion	<ul style="list-style-type: none"> Présentation de l'offre dans les organisations de patient-e-s de la ligue contre le rhumatisme, d'autres groupes de patient-e-s MNT et les administrations cantonales Négociations avec des organismes porteurs Échange avec la ZHAW 	<ul style="list-style-type: none"> Contrat de conseil en activité physique avec des organismes porteurs Crédits octroyés aux étudiant-e-s en PT de la ZHAW pour les bilans de la condition physique 	<ul style="list-style-type: none"> Les acteur-trice-s pertinent-e-s soutiennent BeFit à long terme. 	

PT: physiothérapeutes GT: groupes de thérapie PP: participant-e-s RF: plateforme d'entraînement rheumafit.ch
 myBechterew: compte utilisateur-trice pour accéder aux prestations en ligne de la SSSA

Impressum

Édité par

Promotion Santé Suisse

Pilotage de projet évaluation

Promotion Santé Suisse

Dre Beatrice Annaheim, Responsable de projets
Gestion des impacts PDS

Auteur-trice-s

- Dre phil., DAS Ev Unibe Felicitas Wagner
- MSc Jeanne Kunz
- Prof. Dr Dr med. et MME Sören Huwendiek

Rapport d'évaluation

Wagner, F., Kunz, J., & Huwendiek, S. (2025).
Evaluation des Projekts Fitness für Bechterew-Betroffene (BeFit). Im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz, Schlussbericht. Institut für
Medizinische Lehre, Université de Berne.

Crédit photo de couverture

iStock

Série et numéro

Promotion Santé Suisse, feuille d'information 118

© Promotion Santé Suisse, juin 2025

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse
Wankdorfallée 5, CH-3014 Berne
Tél. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch
www.promotionsante.ch/publications