

Étude d'Utilité Sociale

« [...] Un programme qui marche : [...] le programme apporte une solution concrète et adaptée aux attentes en matière de santé publique et de promotion de la santé. [...] »
Annie DUCHON. Cabinet EnSanté. *Étude D'Utilité Sociale.*

Protocole de l'étude : Évaluation des bienfaits du programme D-marche. Cabinet EnSanté, sur un échantillon de 244 personnes, D-marcheurs depuis 6 mois.

Étude « Lutter contre la sédentarité »

« [...] La pratique de la marche chez les publics sédentaires est probablement un premier pas vers une pratique plus durable des activités physiques et sportives, améliorant ainsi l'espérance de vie sans incapacité. [...] »
P. DEJARDIN. AGIRC ARRCO. *Étude Nationale « Lutter contre la sédentarité pour bien vieillir »*

Protocole de l'étude : Évaluation des bienfaits de la marche; par le programme D-marche, via l'échelle PASE, sur un échantillon de 338 personnes de 73 ans environ.

Recherche Biomédicale (en cours)

« Simple en apparence, la marche n'a pas fini de dévoiler les mystérieux mécanismes par lesquels elle opère sur le corps et l'esprit. [...] »
Olivier COUBARD. The Neuropsychological Laboratory. CNS-Fed.
Étude Biomédicale.

Les études sont consultables sur le site internet www.d-marche.fr



Nous remercions pour le financement et leur implication dans l'évaluation du programme :



Et pour le financement de l'étude d'Utilité Sociale et la Recherche Biomédicale :



adal@adal.fr

01 42 40 45 10

 Page D-marche

 @AssociationADAL



D-marche
C'EST SURTOUT POUR TOUT LE MONDE

UN PROGRAMME MOTIVATIONNEL

« LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ... » 2014

Étude Nationale des Fédérations AGIRC-ARRCO

ÉTUDE D'UTILITÉ SOCIALE 2015

Cabinet EnSanté

RECHERCHE BIOMÉDICALE 2014-2017

CNS-Fed Neuropsychological Laboratory

(en cours)

La D-marche© , un programme motivationnel efficace !

- ✓ **87%** des personnes affirment que le programme les a incités à marcher davantage ou plus régulièrement
- ✓ **84%** ont désormais intégré la marche quotidienne à leur mode de vie

Responsabilité Santé

.....>  46% ont modifié leurs comportements en matière d'alimentation

Engagement et plaisir sur le long terme

.....>  93% sont motivés pour modifier leurs habitudes de marche

Sensibilité au développement durable

.....>  44% ont diminué l'utilisation de leur voiture

Création de lien social

.....>  49% affirment avoir rencontré de nouvelles personnes
.....>  45% de connexion aux outils sociaux numériques chez les seniors: « réduction de la fracture numérique »

Épanouissement personnel

.....>  « Je ne pouvais m'imaginer les « ressentis » que me procurerait l'usage de cet objet si peu encombrant [...] et finalement, étonnement, surprise, contentement, satisfaction, plaisir et l'envie de partager ! » Geneviève - D-marcheuse