

# Favoriser la participation des jeunes atteints d'arthrite à l'activité physique : exploiter le pouvoir d'une intervention basée sur les médias sociaux

Par Sabrina Cavallo, O.T., Ph. D.



**A**u cours des dix dernières années, notre équipe a étudié les tendances en matière d'activité physique et les facteurs déterminants connexes chez les jeunes atteints d'arthrite juvénile idiopathique (AJI). D'après nos précédentes observations, il en ressort clairement que l'intensité et la fréquence des activités physiques des personnes atteintes d'arthrite juvénile étaient inférieures à ce qui est recommandé par les lignes directrices nationales, et se situaient de manière constante en dessous de celles observées chez leurs pairs sans arthrite. Les obstacles contextuels à la pratique régulière d'une activité physique comprenaient un accès restreint à des activités adaptées à leurs besoins spécifiques, un manque d'information sur les effets à long terme sur leur santé, l'absence de soutien social, ainsi que les coûts liés à l'inscription et aux déplacements pour participer à des activités communautaires. Les avantages de participer à un mode de vie actif sont nombreux et bien documentés. Cependant, pour beaucoup de personnes vivant avec l'arthrite juvénile idiopathique, les possibilités demeurent limitées et les ressources se font rares. Compte tenu de cela, notre équipe a décidé d'explorer d'autres moyens de transmettre les connaissances et de fournir le soutien nécessaire pour promouvoir l'activité physique au sein de ce groupe.

Les données préliminaires sur l'acceptabilité ont mis en évidence l'intérêt d'une intervention sur les réseaux sociaux, interactive, informative, accessible et esthétiquement agréable, pour favoriser un comportement actif. Encouragés à poursuivre le développement de JIActiv, notre intervention proposée, nous avons concentré nos efforts sur l'évaluation de son ergonomie. Avec le soutien financier de l'Initiative canadienne pour des résultats en soins rhumatologiques (ICO-RA), nous avons réalisé des entrevues semi-structurées avec des jeunes atteints d'arthrite juvénile idiopathique pour recueillir leurs commentaires par rapport à l'intervention proposée, ainsi que sur sa facilité d'utilisation. Nous avons également questionné des professionnels de la réadaptation afin d'explorer la mise en œuvre de JIActiv dans les milieux cliniques.

Chez les jeunes, nous avons observé que leur participation à une intervention sur les réseaux sociaux comme JIActiv dépendait de la qualité du contenu, de la facilité de navigation, d'un design visuel attractif, d'une intervention bien organisée, ainsi que des interactions entre pairs et de la possibilité d'apprendre à travers des activités en groupe. La qualité et la crédibilité des renseignements étaient essentielles à l'adhésion au programme. Le soutien social et les conseils des pairs, des membres de la famille et des professionnels de la santé ont été d'importants facteurs de répercussion en lien avec leur participation. L'utilisation d'un site de réseaux sociaux préféré par les jeunes, comme Instagram dans ce cas, a facilité la performance des utilisateurs, les fonctionnalités étant déjà connues des participants.

Pour les professionnels de la réadaptation, JIActiv s'alignait sur les objectifs cliniques visant à favoriser l'autonomisation des jeunes atteints d'AJI et pouvait également soutenir la transition des soins pédiatriques vers les soins adultes. En outre, la nature interactive et l'accessibilité de l'intervention étaient attrayantes pour les professionnels, car ils reconnaissaient l'incidence potentielle sur les résultats en matière de santé. Néanmoins, la mise en œuvre réussie d'une telle intervention dépend des ressources institutionnelles (temps et matériel), ainsi que de la charge de travail des professionnels et de leur aisance avec les outils numériques.

Les interventions basées sur les réseaux sociaux, telles que JIActiv, peuvent offrir des ressources complémentaires pour enrichir les soins cliniques, ainsi que de nouvelles voies pour transmettre des connaissances et du soutien en vue de promouvoir la santé en matière d'arthrite juvénile idiopathique.

*Sabrina Cavallo, O.T., Ph. D.  
Professeure agrégée,  
École de réadaptation,  
Faculté de médecine,  
Université de Montréal  
Montréal (Québec)*