

Faits saillants

La santé pour tout le monde : L'approche communautaire du Communo-Gym
- Gymnase social des Premiers quartiers de Trois-Rivières -



Recherche réalisée en 2013 par
Centre de recherche sociale appliquée
en collaboration avec COMSEP,
COMSEP-EMPLOI et Communo-Gym.



Centre de
conditionnement
physique

BRÈVE MISE EN CONTEXTE

Le projet « La santé pour tout le monde » est une initiative de COMSEP-EMPLOI et du Communo-Gym afin de développer un programme d'activités physiques s'adressant aux personnes en situation de pauvreté. Le Centre de recherche sociale appliquée (CRSA) a reçu le mandat de documenter, dans une perspective évaluative, l'expérimentation du programme d'activités physiques sur les saines habitudes de vie et la santé des personnes dédié aux personnes en situation de pauvreté.

HISTORIQUE DU COMMUNO-GYM

Juin 2008

Ouverture du Communo-Gym

Projet initié par la Démarche des premiers quartiers de Trois-Rivières.
En collaboration avec des citoyens et des représentants du Centre de santé et des services sociaux de Trois-Rivières, du Centre Landry, de Kino-Québec, de Québec en Forme, du département de kinésiologie de l'UQTR et de COMSEP.

Février 2012

Gestion administrative

Confiée à COMSEP-EMPLOI

En 2013, nous avons répertorié environ 450 COTISATIONS ANNUELLES.

DESCRIPTION DU COMMUNO-GYM

La finalité sociale

Incorporer des préoccupations de santé, de lutte à la pauvreté et à l'exclusion sociale, et une utilisation maximale des ressources du milieu dans des activités de conditionnement physique et de prévention. Trouver de nouvelles façons de rejoindre les personnes isolées et les personnes plus exclues pour les inciter à participer à des activités physiques et sportives.

Les services offerts

- Offre de services d'entraînement accessible financièrement aux personnes à faible revenu ;
- Évaluation de la condition physique par un professionnel en kinésiologie ou en activité physique ;
- Réalisation de programmes d'entraînements adaptés à la condition physique de la personne, démonstration des exercices, supervision continue à l'entraînement ;
- Repérage de comportements à risque pour les saines habitudes de vie (consommation de tabac, eau, nombre de repas par jour et qualité du sommeil) et de facteurs de risque associés aux maladies chroniques (hypertension et problème cardiaque) ;
- Indice du poids santé, d'excès de poids et d'obésité ;
- Etc.

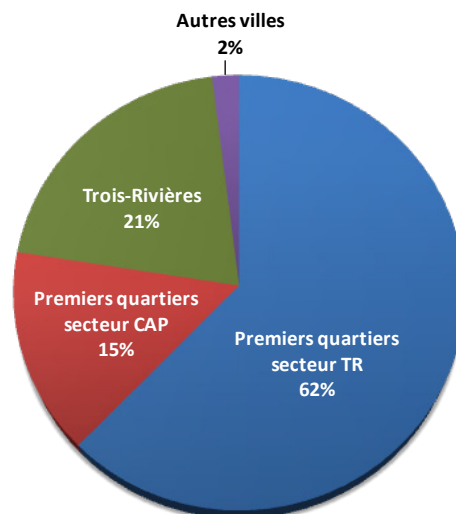
PROFIL DES UTILISATEURS DU COMMUNO-GYM

- 59 % des utilisateurs du Communo-Gym sont des femmes ;
- Les personnes rejointes sont âgées de 14 à 77 ans ;
- L'âge moyen est de 41 ans ;
- 77 % des utilisateurs habitent dans les premiers quartiers.

LE CONTEXTE SOCIO-ECONOMIQUE

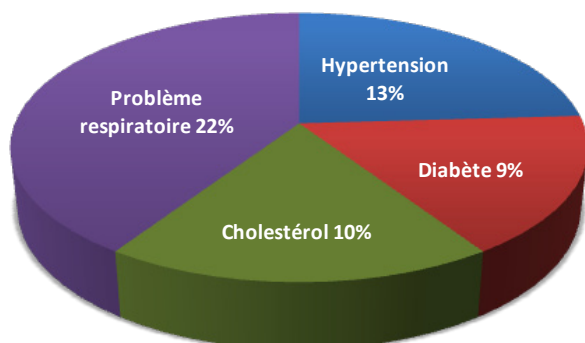
- 72 % des personnes abonnées au Communo-Gym ont un très faible revenu ;
- 77 % des utilisateurs qui bénéficient du rabais attribué aux résidents des premiers quartiers ;
- 25 % ont reçu un certificat rabais ou un abonnement de 3 mois en cadeau.

La provenance des membres utilisateurs



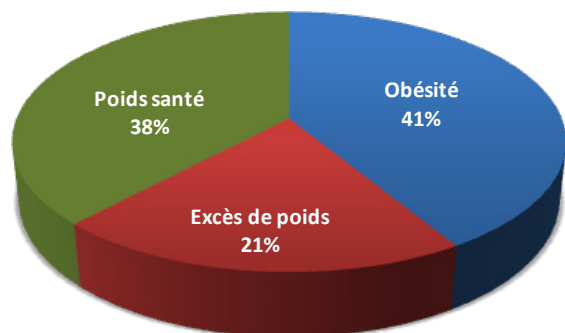
LES CONDITIONS DE SANTÉ DES UTILISATEURS

Maladies chroniques chez les membres



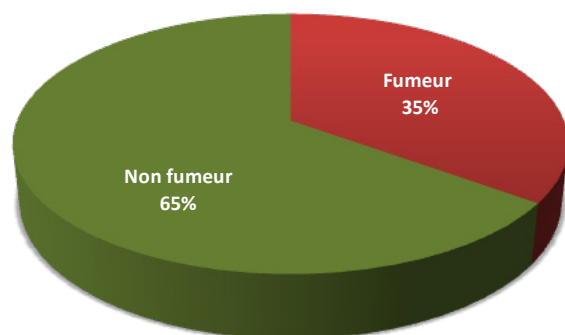
- 39 % des utilisateurs sont atteints d'une maladie chronique (hypertension, diabète, cholestérol et problèmes respiratoires) ;
- 24,5 % ont un facteur de risque, 12,5 % cumulent deux facteurs de risque et 2 % trois facteurs de risque ;
- 15 % des utilisateurs du Communo-Gym déclarent un problème de santé au moment de l'inscription. Certains utilisateurs ont des problèmes de santé mentale.

Évaluation de la masse corporelle



- 62 % des utilisateurs ont un problème d'excès de poids ou d'obésité, comparativement à 48 %, région Mauricie-Centre-du-Québec et 19 %, moyenne canadienne des milieux à faible revenu.

Consommation de tabac



- 35 % des utilisateurs du Communo-Gym fument, comparativement à 24 %, région Mauricie-Centre-du-Québec.

Autres faits saillants sur les conditions de santé

- 31 % des utilisateurs du Communo-Gym déclarent une sédentarité au moment de l'évaluation de la condition physique ;
- La marche et le vélo sont les activités physiques les plus souvent déclarées par les utilisateurs du Communo-Gym ; Il s'agit davantage de moyens de déplacement dans les milieux en situation de pauvreté que d'une pratique sportive ;
- Pour la majorité des utilisateurs du Communo-Gym, la capacité physique se situe à un niveau débutant ou intermédiaire ;
- La très grande majorité des utilisateurs reçoit une première évaluation de leur condition physique par un professionnel de l'activité physique.

DES EFFETS CONCRETS SUR LA SANTÉ ET LES HABITUDES DE VIE

- La majorité des personnes fréquentent le Communo-Gym à raison de 3 fois par semaine. Certaines adoptent des horaires réguliers ;
- 61 % des utilisateurs renouvellent leur abonnement ;
- Plus les gains augmentent, plus la motivation de la personne est grande ;
- Des bénéfices ont été observés sur la condition physique, le contrôle du poids, la posture, l'équilibre, le renforcement musculaire, l'estime de soi, le regain d'énergie, etc ;
- Le sentiment de fierté, d'appartenance et d'estime de soi ;
- La personne a l'énergie d'apprendre de nouvelles choses.

FAIRE UNE DIFFÉRENCE POUR LES PERSONNES À FAIBLE REVENU

- Une culture d'inclusion sociale afin de réduire les obstacles à la participation des personnes, valeur d'équité et de respect ;
- Un espace ouvert et sans distinction d'âge, de sexe, d'origine ethnique, de statut et de revenu ;
- Un environnement favorable à la pratique de l'activité physique ;
- Des appareils variés et convenables, équipements et vestiaires propres
- Un grand espace de stationnement et l'accès à une station d'autobus ;
- Un coût d'inscription accessible aux personnes à faible revenu ;
- Une tarification annuelle à partir de 201 \$, comparativement à 365 \$, moyenne dans le secteur privé ;
- Un accompagnement par un professionnel en activité physique ;
- Un réseau d'aide et d'entraide.

CONCLUSION

Au départ, le Communo-Gym prévoyait se financer par deux types d'utilisateur, soit 50 % de gens provenant des premiers quartiers et 50 %, de l'extérieur des premiers quartiers. Dans les faits, le Communo-Gym rejoint surtout des personnes à faible revenu. Le Communo-Gym est une entreprise d'économie sociale et solidaire avec une finalité sociale très forte de lutte à la pauvreté. Nous attribuons la rentabilité sociale à l'amélioration des conditions de santé et de la qualité de vie des utilisateurs. Pour ce faire, l'accompagnement des personnes est essentiel aux changements relatifs aux saines habitudes de vie. D'autant plus que leurs conditions de santé nécessitent une intervention cas par cas.

Au plan économique, les personnes à faible revenu contribuent à la viabilité économique de l'entreprise sociale (Communo-Gym). La très grande partie de revenu autonome provient de la cotisation des utilisateurs à faible revenu. Malgré tout, la part de revenu autonome permet uniquement de garantir les dépenses associées à la masse salariale.

Le Communo-Gym et COMSEP-EMPLOI mettent leurs ressources et leur expertise au profit de l'un et l'autre afin de réduire au maximum les frais de gestion, les frais de publicité et les frais d'équipements. Il s'agit d'un partenariat du milieu communautaire et de l'économie sociale et solidaire dans lequel l'un est engagé dans la lutte à la pauvreté et l'autre, dans la pratique du conditionnement physique. Pour maintenir la viabilité économique du Communo-Gym, la recherche d'un troisième partenaire est un incontournable.

DES PISTES DE RÉFLEXION

- La reconnaissance des inégalités de santé pour les personnes à faible revenu ;
- La prévention au cœur de l'offre de services du Communo-Gym permet de sauver des coûts en santé ;
- Le partage du risque entre la personne, l'organisme communautaire, l'entreprise d'économie sociale et l'État pour assurer la rentabilité sociale et la viabilité du Communo-Gym ;
- L'implication financière de l'État est essentielle pour compenser la faible capacité de payer de la très grande majorité des utilisateurs. Sans l'implication financière de l'État, le Communo-Gym ne pourra survivre.

APPROCHE DE RECHERCHE

Il s'agit d'une étude exploratoire évaluative visant à documenter l'expérimentation d'un programme adapté pour les personnes en situation de pauvreté et de l'approche spécifique du Communo-Gym en matière de développement des saines habitudes de vie par le conditionnement physique. L'approche se voulait participative avec les professionnels et intervenants engagés dans le déploiement de ce projet.

Objectifs de l'étude

- Dresser un portrait-profil des utilisateurs du Communo-Gym
- Documenter l'approche du Communo-Gym en matière de conditionnement physique
- Documenter le programme expérimenté dédié aux personnes en situation de pauvreté
- Connaître le point de vue des utilisateurs sur les biens-faits du dit programme
- Cerner les conditions de réussites, de pérennités du programme

Méthodologie de la collecte de données

1. Analyse de la base de données du Communo-Gym
2. Analyse documentaire des programmes d'activités
3. Entrevues avec les professionnels aux différentes étapes de l'expérimentation du programme
4. Deux séries d'entrevues semi-dirigées auprès de 4 utilisateurs
5. Discussion avec le comité de suivi pour valider l'interprétation des résultats

QUELQUES RÉFÉRENCES

Gouvernement du Québec (2012), Pour une vision commune des environnements favorables : à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids, 26 pages.

Gouvernement du Québec (2012), La pauvreté, les inégalités et l'exclusion sociale du Québec : État de situation 2012 (synthèse). Centre d'étude sur la pauvreté et l'exclusion, 7 pages.

Pour consulter le rapport de recherche :

Stéphanie Milot et Lise St-Germain (Dir.) *La santé pour tout le monde. L'approche communautaire du Communo-Gym. Rapport de recherche réalisé pour le Communo-Gym, gymnase social des premiers quartiers de Trois-Rivières*. Centre de recherche sociale appliquée, octobre 2013.

ISBN (relié) : 978-2-924046-33-3

ISBN (PDF) : 978-2-924046-34-0

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives du Canada, 2013

© Tous droits réservés, Centre de recherche sociale appliquée, juin 2013.

Cette recherche a été rendue possible grâce à une subvention du Fonds de développement social de la Ville de Trois-Rivières.