Croix-Rouge neuchâteloise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse

Let’s move

Rapport et évaluation 2025

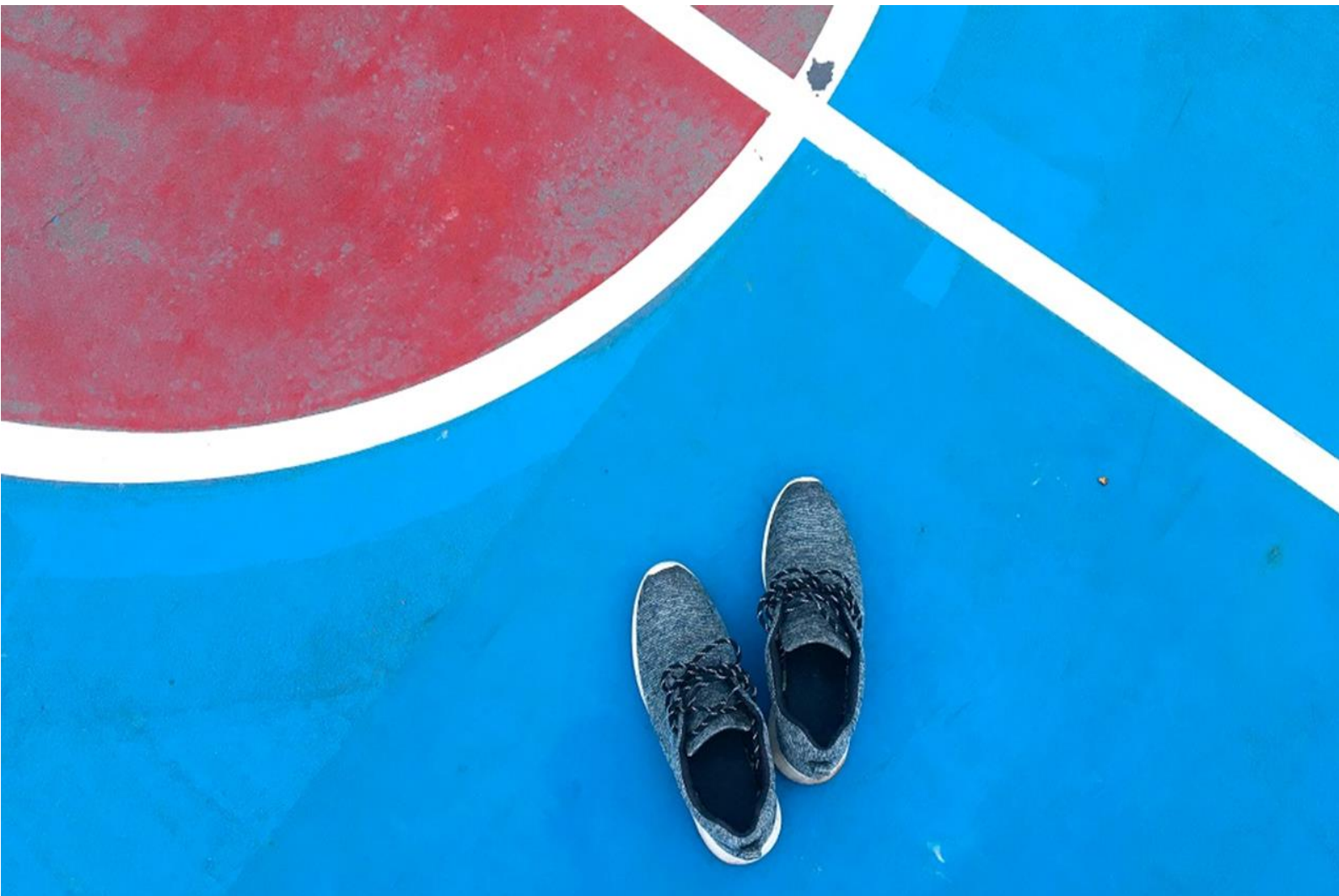


Table des matières

1 Introduction – rétrospective année 24-25 1
2 Activités 2025 1
2.1 Suivis individuels 1
2.2 Cours collectifs 2
2.3 Evènements de groupe 2
3 Evaluation court terme 3
3.1 Etat de santé physique 3
3.2 Temps passé à faire de l'activité physique 4
3.3 Etat de bien-être général 5
3.4 Estime de soi 5
3.5 Auto-perception de son état de santé 6
3.6 Synthèse des résultats à court terme 7
4 Evaluation long terme 7
4.1 Activité physique quotidienne 8
4.2 Etat de santé physique 9
4.3 Etat de santé psychique 10
4.4 Relations sociales 11
4.5 Santé générale et hygiène de vie 12
4.6 Synthèse des résultats à long terme 12
5 Conclusion générale 13

1 Introduction – rétrospective année 24-25

En 2024, le programme *Let's move* de la Croix-Rouge neuchâteloise a poursuivi son objectif principal : permettre à des personnes fragilisées physiquement ou psychiquement de retrouver le goût et l'autonomie de bouger, à leur rythme et dans un cadre bienveillant. Le rapport 2024 a mis en évidence les effets positifs du programme sur la motivation, la condition physique et la confiance en soi des participant·e·s, tout en soulignant la valeur humaine et sociale de l'accompagnement personnalisé proposé.

Cependant, cette évaluation a également révélé deux pistes prioritaires d'amélioration pour renforcer encore l'impact de *Let's move* :

1. Développer le lien social entre les participant·e·s grâce à des événements collectifs, favorisant le partage d'expériences et la création d'un réseau social.
2. Effectuer l'évaluation à long terme du programme, à travers la mise en place d'un sondage et la collecte systématique de données permettant de mieux mesurer les effets durables de l'activité physique adaptée sur la santé et le bien-être.

Le présent rapport 2025 s'inscrit dans cette continuité. Il présente les actions entreprises autour de ces deux axes et leurs résultats préliminaires.

Avant d'aborder les aspects d'évaluation à court et long terme, il est essentiel de revenir sur le volume et la diversité des activités réalisées durant l'année écoulée.

2 Activités 2025

L'année 2025 a confirmé la pertinence du programme *Let's move* et sa capacité à s'adapter aux besoins variés de son public. Les activités menées tout au long de l'année ont permis de consolider le suivi individuel tout en amorçant une dynamique collective plus visible, conformément aux objectifs fixés à la suite du rapport 2024.

Le dispositif a continué à proposer un accompagnement individuel et personnalisé. Parallèlement, les cours en groupe ont été renforcés, notamment à travers des cours collectifs et des événements de groupe favorisant la socialisation, l'entraide et le plaisir de bouger ensemble.

Cette section présente une vue d'ensemble du volume d'activité réalisé, du nombre de participant·e·s accompagné·e·s, et décrit les initiatives collectives qui ont marqué l'année.

2.1 Suivis individuels

Les suivis individuels représentent le cœur du programme Let's Move, en offrant à chaque participant un accompagnement personnalisé et adapté à ses besoins, qu'ils soient physiques ou psychiques. Ils visent à autonomiser les participants dans leur pratique de l'activité physique, dans le but d'améliorer leur état de santé, tout en proposant un cadre sécurisant et bienveillant, respectant la situation et l'évolution individuelle de chacun.

Le tableau ci-dessous présente les principaux chiffres de l'année 2025, extraits du volume d'activité complet (disponible sur demande).

Maladies physiques et psychiques	
Année 2025	
Nombre de personnes ayant commencé un suivi dans le courant de l'année:	12
Nombre de personnes avec maladie physique suivies durant l'année:	20
Nombre de personnes avec maladie psychique suivies durant l'année:	7
Nombre total de personnes suivies durant l'année	27
Nombre de personnes ayant abandonné le programme durant l'année	2

Tableau 1 : Résumé du volume d'activité 2025

En 2025, le volume d'activité du programme *Let's Move* de la Croix-Rouge neuchâteloise se stabilise après la progression observée en 2024. Le nombre total de suivis reste élevé, traduisant une activité soutenue et bien ancrée.

La majorité des accompagnements concernent des maladies physiques, avec des suivis réguliers et adaptés aux besoins individuels. Les accompagnements liés à des maladies psychiques sont moins nombreux, se distinguent par la diversité de leur durée : certains se prolongent sur de longues périodes, tandis que d'autres se concluent plus rapidement. Il en va de même pour les suivis liés à des maladies physiques, dont la durée varie considérablement selon l'évolution et la situation de chaque participant.

Il est toutefois difficile de distinguer strictement les dimensions physiques et psychiques des accompagnements, celles-ci étant souvent étroitement imbriquées dans la réalité du suivi. A savoir que le classement entre maladies physiques et psychiques dépend du motif initial de la demande de suivi, tel qu'il a été formulé par le participant ou le référent.

2.2 Cours collectifs

Le programme a proposé trois cours collectifs durant l'année 2025 : à Neuchâtel (38 séances), à La Chaux-de-Fonds (38 séances) et en visioconférence (29 séances). Les participants varient d'un cours à l'autre et d'une séance à l'autre, avec un nombre généralement compris entre 2 et 6 personnes. Au total, 16 de nos participants ont participé à ces différents cours.

Même si les groupes restent parfois restreints, ces cours ont un rôle important au-delà de l'activité physique : ils permettent de maintenir le contact avec les participants, de favoriser les liens sociaux et d'offrir à ceux qui ont du mal à poursuivre seuls après le programme la possibilité de continuer à bouger dans un cadre sûr et bienveillant. Ils permettent également aux participants encore engagés dans le programme d'augmenter leur temps d'activité physique hebdomadaire en ajoutant des séances accompagnées durant la semaine.

2.3 Evènements de groupe

En 2025, trois événements de groupe ont été organisés exclusivement pour les participants au programme Let's move : une initiation à la boxe (6 personnes), une séance découverte de badminton

(9 personnes) ainsi qu'un cours de self-défense (6 personnes). De plus, 4 participants ont participé bénévolement à l'aide logistique d'un concours d'athlétisme.

Aussi, un atelier « Bouge et amuse-toi » a aussi été proposé, en collaboration avec l'office de la promotion de la santé et de la prévention du canton de Neuchâtel, dans le cadre du mois de la santé mentale. Il s'est déroulé sous la forme d'une table ronde, axée sur les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale et s'est prolongé par une activité de mouvement à l'extérieur. Il était ouvert à toute la population et a rassemblé 7 personnes.

Enfin, la traditionnelle marche Croix-Rouge a également eu lieu en 2025. S'adressant à toutes les familles bénéficiaires d'une prestation dans le domaine du soutien à la parentalité de la Croix-Rouge neuchâteloise. Les 43 participants présents ont pu s'élancer sur l'un des 3 parcours tracés, puis ont partagé un moment de convivialité autour d'un pique-nique, avant de participer à plusieurs jeux collectifs.

Ces événements ont été mis en place afin de renforcer la santé sociale, un facteur qui n'avait pas été positivement amélioré selon le rapport 2024. Ils offrent un fort aspect social, permettant aux participants de découvrir de nouvelles activités dans un cadre convivial et adapté, différent du suivi habituel. Ils favorisent également les échanges et le partage d'expériences, grâce au temps laissé pour dialoguer et créer du lien entre les participants.

Les cours collectifs et événements de groupe jouent un rôle clé dans le programme Let's Move en 2025. Au-delà de l'activité physique, ils permettent de renforcer la santé sociale, de favoriser les liens entre participants, et de proposer des cadres sûrs et conviviaux pour continuer à bouger. Ces activités offrent également l'opportunité de découvrir de nouvelles pratiques et de partager des expériences, répondant ainsi à des besoins sociaux et physiques complémentaires. **Elles seront poursuivies, avec pour objectif de les pérenniser au sein du programme, afin qu'elles deviennent une composante intégrée de la prestation et non plus un simple complément au suivi individuel.**

3 Evaluation court terme

L'évaluation à court terme constitue une étape essentielle pour mesurer l'efficacité immédiate des actions menées dans le cadre du programme *Let's Move*. Elle permet d'observer rapidement l'impact des activités proposées, d'identifier les réussites ainsi que les éventuels ajustements nécessaires afin d'optimiser la mise en œuvre du projet.

La collecte de données s'est poursuivie, ce qui a permis d'élargir l'échantillon et d'obtenir des résultats plus représentatifs, présentés ci-dessous (les fichiers complets sont disponibles sur demande).

3.1 Etat de santé physique

Les deux groupes améliorent leurs performances au test de 6 minutes, avec une distance moyenne passant de 556 à 626 m pour les maladies physiques et de 572 à 641 m pour les maladies psychiques.

La majorité des participants progresse, atteignant 94 % pour les maladies physiques et 100 % pour les maladies psychiques.

Au niveau du pourcentage moyen de l'amélioration, la distance supplémentaire parcourue lors du test final est de +19 % pour les maladies physiques et + 17 % pour les maladies psychiques.

Test de 6 minutes				
		Test initial	Test intermédiaire	Test final
Maladies physiques	Distance moyenne parcourue (m)	556	597	626
	% de participants qui s'améliorent		78%	94%
	% moyen de l'amélioration		11%	19%
Maladies psychiques	Distance moyenne parcourue (m)	572	593	641
	% de participants qui s'améliorent		83%	100%*
	% moyen de l'amélioration		13%	17%*
*Δ calculé entre le test initial et le test final				

Tableau : Synthèse des résultats du test de 6 minutes

Les deux groupes montrent une amélioration nette et comparable en endurance sur 6 minutes, avec une adhésion presque complète des participants à la progression.

Les participants avec maladies physiques améliorent aussi leur performance au test de squats, passant en moyenne de 25 à 32 squats et 93 % d'entre eux augmentent leur nombre de squats lors du test final (amélioration moyenne de 35%).

Test de squats				
		Test initial	**Test intermédiaire**	**Test final**
Maladies physiques	**Nombre moyen de squats effectués**	**25**	**31**	**32**
	% de participants qui s'améliorent		**88%**	**93%***
	% moyen de l'amélioration		**33%**	**35%***
*Δ calculé entre le test initial et le test final				

Tableau 3 : Synthèse des résultats du test de squat de 1 minute

Les résultats montrent donc une progression significative de la force/endurance musculaire chez la majorité des participants.

3.2 Temps passé à faire de l'activité physique

La grande majorité des participants, qu'ils aient une maladie physique ou psychique, ont augmenté leur score IPAQ (83-89 % en fin de programme).

Chez les participants atteints de maladies physiques, ceux qui avaient un niveau d'activité faible au départ sont presque tous passés à des niveaux modérés ou élevés à la fin. Chez les participants avec maladies psychiques, le nombre de personnes à faible activité diminue mais reste présent, tandis que la proportion à activité élevée augmente très légèrement en fin de programme.

Score IPAQ				
Maladie	Niveau d'AP du paticipant	Score initial	Score intermédiaire	Score final
Maladie physique	AP faible <600)	68%	10%	0%
	AP modéré (600-1500)	14%	40%	50%
	AP élevé >1500	18%	50%	50%
	% de participants qui augmente son score IPAQ		90%	83%*
Maladie psychique	Niveau d'AP du paticipant	Score initial	Score intermédiaire	Score final
	AP faible <600)	54%	17%	11%
	AP modéré (600-1500)	23%	17%	44.5%
	AP élevé >1500	23%	66%	44.5%
	% de participant qui augmente son score IPAQ		83%	89%*
*Δ calculé entre le score initial et le score final				

Tableau 4 : Synthèse des résultats du questionnaire IPAQ

Les deux groupes montrent des améliorations similaires, mais les participants avec maladies psychiques présentent plus de variabilité dans la progression des niveaux d'activité.

3.3 Etat de bien-être général

Le pourcentage de participants avec un bien-être réduit diminue pour les maladies physiques, passant de 64 % à 8 % en fin de programme. Il est également amélioré pour les maladies psychiques (53 % à 25 %). Une majorité des participants améliore de manière significative leur bien-être. Les résultats montrent un gain notable, 92 % pour les maladies physiques et 80 % pour les maladies psychiques en fin de programme.

Questionnaire de bien-être WHO-5				
		Bilan initial	Bilan intermédiaire	Bilan final
Maladie physique	% des participants avec un bien-être réduit (<50)	64%	23%	8%
	% des participants avec amélioration significative du bien-être (+10%)		69%	92%*
Maladie psychique	% des participants avec un bien-être réduit (<50)	53%	0%	25%
	% des participants avec amélioration significative du bien-être (+10%)		75%	80%*
*Δ calculé entre le bilan initial et le bilan final				

Tableau 5 : Synthèse des résultats du questionnaire de bien-être WHO-5

Les deux groupes présentent une nette amélioration du bien-être, toutefois un peu plus marquée chez les participants avec maladies physiques.

3.4 Estime de soi

Chez les participants avec maladies physiques, l'estime de soi très faible passe de 43 % en début de programme, à 8 % en fin de suivi. Les niveaux moyen et fort augmentent quant à eux respectivement à 33 % et 42 %. Pour les participants avec maladies psychiques, l'estime très faible régresse fortement (31 % à 11 % en fin de programme) et le niveau fort passe de 7,5 % à 33 %, avec la majorité désormais dans les niveaux faibles à forts.

Le pourcentage de personne qui améliore de manière significative son estime de soi est très élevé dans les deux groupes, 92 % pour les maladies physiques et 100 % pour les maladies psychiques.

Maladie	Participant	Bilan initial	Bilan intermédiaire	Bilan final
Maladie physique	Estime de soi très faible (<25)	43%	9%	8%
	Estime de soi faible (25-31)	24%	37%	17%
	Estime de soi moyenne (31-34)	10%	27%	33%
	Estime de soi forte (34-39)	24%	27%	42%
	% des participants qui augmentent leur estime de soi		73%	92%*
Maladie psychique	Estime de soi très faible (<25)	31%	0%	11%
	Estime de soi faible (25-31)	54%	83%	45%
	Estime de soi moyenne (31-34)	7.5%	0%	11%
	Estime de soi forte (34-39)	7.5%	17%	33%
	% des participants qui augmentent leur estime de soi		100%	100%*
*Δ calculé entre le bilan initial et le bilan final				

Tableau 7 : Synthèse des résultats de l'échelle de l'Estime de soi de Rosenberg

Les deux groupes montrent une nette progression de l'estime de soi, avec un effet particulièrement marqué chez les participants avec maladies psychiques.

3.5 Auto-perception de son état de santé

Pour les participants avec maladies physiques, la perception moyenne de la santé s'améliore dans tous les domaines : physique (2,4 à 3,4 points), mentale (3,2 à 3,7 points) et sociale (3,4 à 3,8 points). La majorité perçoit une amélioration en fin de programme, surtout en santé physique (92 %) et mentale (67 %). La santé sociale progresse pour la moitié des participants en fin de programme et reste stable pour une proportion presque équivalente. Ce résultat est encourageant puisqu'aucune amélioration n'avait été perçue en 2024.

Pour les participants avec maladies psychiques, les scores moyens augmentent également pour la santé physique (2,2 à 3,4 points), mentale (2,3 à 3,1 points) et sociale (2.8 à 3.4 points) en fin de programme. Une majorité perçoit une amélioration en santé physique et mentale (75–88 %), tandis que la perception de leur santé sociale peine à progresser (12.5 %) et stagne pour le 75 % des participants.

Résultats de l'autoévaluation de sa perception de santé										
		Bilan initial			Bilan intermédiaire			Bilan final		
		Santé physique	Santé mentale	Santé sociale	Santé physique	Santé mentale	Santé sociale	Santé physique	Santé mentale	Santé sociale
Maladies physiques	Moyenne des réponses (points)	2.4	3.2	3.4	3.0	3.4	3.6	3.4	3.7	3.8
	% de participants perçoivant une amélioration				77%	54%	15%	92%*	67%*	50%*
	% de participants perçoivant une stabilisation				15%	23%	70%	0%*	25%*	42%*
	% de participants perçevant une péjoration				8%	23%	15%	8%*	8%*	8%*
Maladies psychiques	Moyenne des réponses (points)	2.2	2.3	2.8	3.3	3.5	3.1	3.4	3.1	3.4
	% de participants perçoivant une amélioration				86%	86%	14.5%	88%*	75%*	12.5%*
	% de participants perçoivant une stabilisation				14%	14%	71%	12%*	12.5%*	75%*
	% de participants perçevant une péjoration				0%	0%	14.5%	0%*	12.5%*	12.5%*
*Δ calculé entre le bilan initial et le bilan final										

Tableau 7 : Synthèse des résultats de l'autoévaluation de sa perception de santé (échelle de 1 à 5 points)

Les deux groupes perçoivent une amélioration globale de leur santé, plus marquée pour les dimensions physique et mentale, tandis que la santé sociale évolue plus lentement et avec plus de variabilité, surtout chez les participants avec maladies psychiques.

3.6 Synthèse des résultats à court terme

L'évaluation à court terme montre que le programme *Let's Move* génère des bénéfices rapides et comparables pour les participants atteints de maladies physiques comme psychiques. Tous progressent en endurance, en force, en niveau d'activité, ainsi qu'en bien-être, estime de soi et perception globale de leur santé. A noter que cette année, contrairement à la précédente, des améliorations sont également perçues sur la santé sociale. Malgré une légère stagnation dans la perception de la santé sociale chez les personnes avec maladies psychiques, les deux groupes présentent de nettes et cohérentes améliorations dans tous les autres paramètres, confirmant l'efficacité globale du programme.

4 Evaluation long terme

L'évaluation à long terme permet de vérifier la durabilité des effets observés et d'identifier les trajectoires d'évolution des participants entre l'avant et l'après *Let's move*.

Pour ce faire, un sondage de rétention a été mis en place en août 2024. Tous les participants y répondent avant de débuter le programme, puis sont recontactés six mois **et un an après la fin de celui-ci**. De plus, l'ensemble des personnes ayant terminé le programme depuis plus d'un an ont également été sollicitées pour participer à cette enquête. A ce jour, 35 questionnaires ont été complétés (17 pré-programme, 7 six mois après le programme et 12 une année ou plus après le programme).

Les résultats ont été collectés via LimeSurvey, et l'ensemble des réponses a été converti selon l'échelle de Likert à 5 points : *pas du tout d'accord = 1*, *pas d'accord = 2*, *ni d'accord ni en désaccord = 3*, *d'accord = 4*, *tout à fait d'accord = 5*.

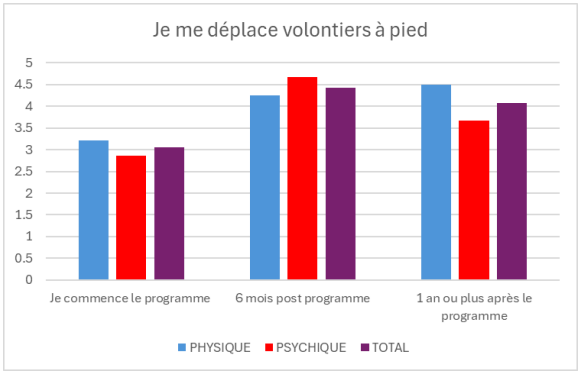
Les principaux résultats sont présentés ci-dessous, tandis que l'ensemble des réponses et analyses détaillées reste disponible sur demande. Les résultats ont été analysés en distinguant les participants souffrant de maladies physiques de ceux atteints de troubles psychiques, bien que cette différenciation se soit révélée difficile. Par conséquent, une analyse globale intégrant l'ensemble des résultats (maladies physiques et psychiques) a également été réalisée. Un tableau récapitulatif des résultats est présenté ci-dessous, et les principaux points et tendances seront détaillés par la suite. Il est à noter qu'en raison de la formulation de certaines questions auxquelles les participants devaient répondre, un résultat négatif (indiquant une amélioration négative) peut parfois être interprété comme une amélioration significative. Seuls les paramètres montrant une amélioration ont été insérés dans le tableau afin de faciliter sa lecture.

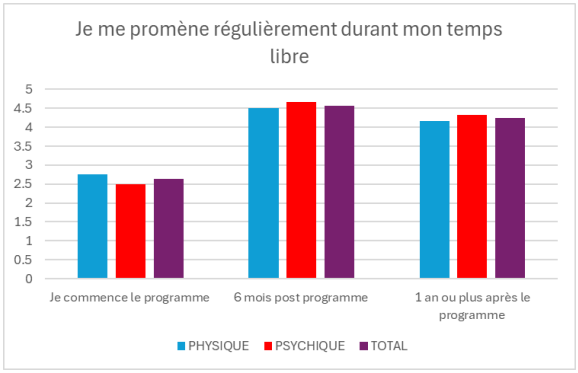
	AMELIORATION ABSOLUE (pts)					
	PHYSIQUE		PSYCHIQUE		TOTAL	
	6 mois	1 année et plus	6 mois	1 année et plus	6 mois	1 année et plus
ACTIVITES PHYSIQUES ACTUELLES						
[« Je me promène régulièrement durant mon temps libre »]	+ 1.75	+ 1.42	+ 2.16	+ 1.83	+ 1.93	+ 1.61
[« Je me déplace volontiers à pied pour me rendre à un rendez-vous »]	+ 1.03	+ 1.28	+ 1.81	+ 0.81	+ 1.37	+ 1.02
[« Je prends régulièrement les escaliers même si un ascenseur se trouve à proximité »]	+ 1.13		+ 2	+ 1.83	+ 1.47	+ 0.78
[« Je pratique régulièrement une activité sportive (ex : nordic walking, renforcement musculaire, randonnée, ou autres) »]	+ 1.72	+ 1.55	+ 0.17		+ 1.09	+ 0.8
LORSQUE JE PRATIQUE UNE AP (ETAT PHYSIQUE)						
[« Je suis rapidement essoufflé.e »]	- 1.4	- 1.73			- 0.89	- 0.69
[« Je porte des charges lourdes avec facilité (ex : commissions ou autres »]	+ 0.45	+ 0.37	+ 2.5	+ 1.83	+ 1.28	+ 0.98
[« Je réalise aisément les tâches de la vie quotidienne (ex :faire le ménage, jardiner,...)]	+ 1.95	+ 1.03	+ 2.58	+ 2.58	+ 1.81	+ 1.32
[« Je me sens dynamique »]	+ 1.42	+ 1	+ 1	+ 1	+ 0.86	+ 1.1
[« J'ai des douleurs physiques (ex : mal de dos, douleurs articulaires ou autres) »]	- 1.15	- 0.9		- 0.54	- 0.82	- 0.98
[« Je suis souvent étourdi.e ou déséquilibré.e »]	- 0.35	- 0.1	- 0.19	- 0.86	- 0.29	- 0.5
LES JOURS SUIVANTS UNE AP INTENSE						
[« J'ai régulièrement des courbatures »]	- 0.83	- 1.17	- 1.87	- 1.2	- 1.35	- 1.18
[« Je récupère rapidement de la fatigue physique engendrée »]	+ 1.2	+ 1.7	+ 0.08	+ 1.25	+ 0.67	+ 1.5
[« Je ressens des douleurs physiques (ex : mal de dos, douleurs articulaires, ou autres)]	- 1.67	- 1.5	- 1.27	- 0.85	- 1.47	- 1.18
LORSQUE JE PRATIQUE UNE AP DE GROUPE						
[« Je me soucie du regard des autres »]	- 1.9	- 2.57	- 1	- 0.4	- 1.45	- 1.59
[« J'interagis facilement avec les autres »]	+ 1.4	+ 0.8			+ 0.1	
[« Je me sens sûr.e de moi lorsque je fais de l'activité physique en groupe »]	+ 0.8	+ 1.33				+ 0.2
[« Je suis motivé.e à pratiquer une activité physique »]		+ 0.5		+ 0.56		+ 0.57
LORSQUE JE PRATIQUE UNE AP (ETAT PSYCOLOGIQUE)						
[« Je me sens confiant.e lorsque je découvre des nouveaux exercices ou de nouvelles activités sportives »]		+ 0.22		+ 0.33		+ 0.2
[« J'arrive à gérer les émotions indésirables qui peuvent survenir »]	+ 0.13	+ 1.13	+ 0.57	+ 1.37	+ 0.33	+ 1.24
[« Je me sens bien dans mon corps »]	+ 1.25	+ 1			+ 0.74	+ 0.39
MA SANTE PHYSIQUE AU QUOTIDIEN						
[« Je me blesse régulièrement »]	- 0.17	- 0.72	-0.67		-0.62	- 0.08
[« Je ressens des gênes physiques »]	- 0.97	- 1.06	- 1.67	- 1.2	- 1.28	- 1.13
[« Mes soucis de santé me gênent au quotidien »]	- 1.83	- 1.17	- 1.67	- 1.67	- 1.77	- 1.45
[« Je me sens en forme »]	+ 2.05	+ 1.47	+ 0.83	+ 1.33	+ 1.55	+ 1.46
[« Ma santé physique va bien »]	+ 1.4	+ 1.23		+ 0.8	+ 0.81	+ 1.11
MON ETAT D'ESPRIT AU QUOTIDIEN						
[« Je suis souvent de bonne humeur »]	+ 1.47	+ 1.72	+ 0.76	+ 0.93	+ 1.17	+ 1.31
[« J'ai confiance en moi »]	+ 1.58	+ 2		+ 1.26	+ 0.84	+ 1.67
[« Je me sens motivé.e dans mon quotidien»]	+ 0.61	+ 0.77	+ 0.7	+ 1.03	+ 0.62	+ 0.83
[« J'arrive à gérer le stress »]	+ 0.67	+ 1.17	+ 0.84	+ 0.97	+ 0.64	+ 1.07
[« Je me sens fatigué.e »]	- 0.89	- 0.55			- 0.14	
[« Ma santé mentale va bien »]	+ 2	+ 1.83		+ 0.87	+ 1.15	+ 1.41
MES RELATIONS SOCIALES AU QUOTIDIEN						
[« Je rencontre volontiers mes ami.e.s ou ma famille »]	+ 0.83	+ 0.67	+ 0.95		+ 0.98	+ 0.23
[« Je me sens à l'aise dans le monde »]	+ 0.89	+ 2.39		+ 0.57	+ 0.18	+ 1.57
[« Je suis ouvert à rencontrer de nouvelles personnes »]		+ 0.5	+ 0.53	+ 0.53	+ 0.13	+ 0.48
[« Je me sens socialement entouré.e »]	+ 1.5	+ 0.5	+ 0.19	+ 0.66	+ 0.94	+ 0.57
[« Ma santé sociale va bien »]	+ 1	+ 1	+ 0.83	+ 1.33	+ 0.96	+ 1.14
MA SANTE EN GENERAL						
[« Je fais attention à mon alimentation»]	+ 1.83	+ 1.17	+ 0.33		+ 1.6	+ 0.73
[« J'ai une bonne hygiène de vie »]	+ 1.97	+ 1.89	+ 1.67	+ 0.73	+ 1.87	+ 1.41
[« Je dors bien »]	+ 1.39	+ 1.39		+ 0.36	+ 0.44	+ 0.94
[« Mon état de santé général va bien »]	+ 0.96	+ 1.22			+ 0.84	+ 0.58

Tableau 8 : Synthèse des résultats du sondage de rétention

4.1 Activité physique quotidienne

Les participants augmentent leur niveau d'activité physique au quotidien. Les promenades régulières et les déplacements à pied sont en forte progression pour les 2 groupes (+1.42 points après une année ou plus pour les maladies physiques, +1.61 points pour les maladies psychiques). La pratique régulière d'une activité sportive ou de renforcement musculaire progresse notamment chez les participants avec maladies physiques, puisqu'on remarque une augmentation de + 1.72 points 6 mois après le programme, suivie d'une stabilisation. L'usage des escaliers augmente aussi chez les participants avec maladies psychiques (+1.83 points une année après le programme), soulignant une meilleure intégration des comportements actifs dans la vie quotidienne.

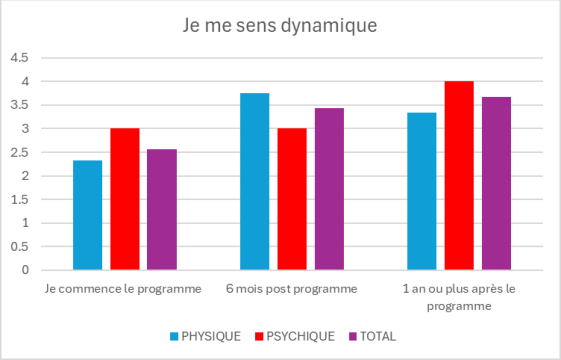


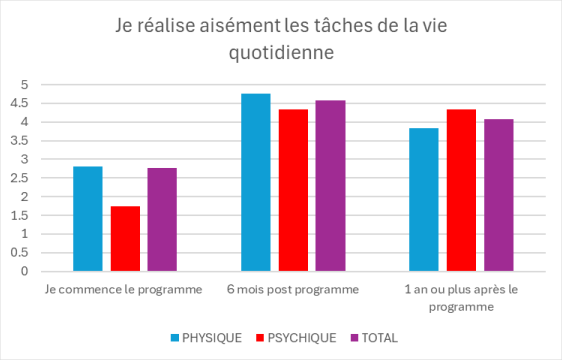


Tableaux 9 et 10 : Synthèse des réponses concernant les activités physiques quotidiennes

4.2 Etat de santé physique

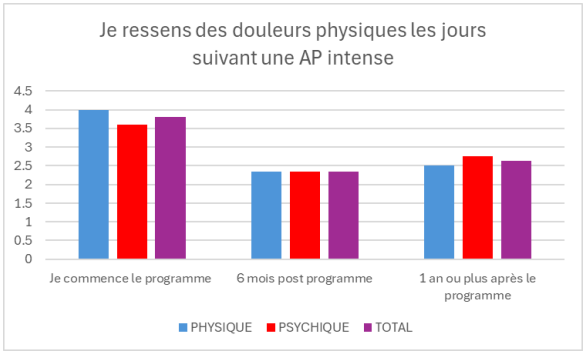
L'augmentation du temps d'activité physique a un impact direct sur la santé corporelle des participants. Ils se sentent plus dynamiques (+ 0.86 et + 1.1 points post programme) et moins essoufflés (-1,73 points pour l'essoufflement chez les participants physiques après 6 mois). La réalisation des tâches quotidiennes devient aussi plus aisée pour les 2 groupes, avec une moyenne totale de +1,81 points après 6 mois et + 1.32 points après une année ou plus.

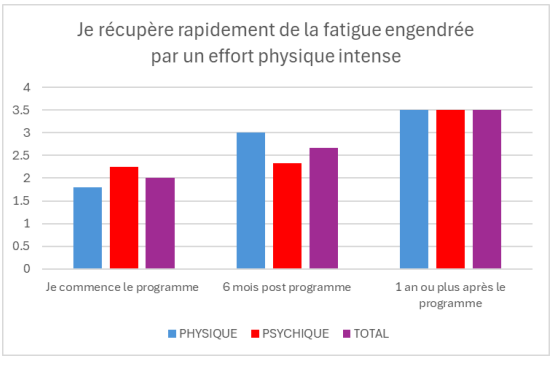




Tableaux 11 et 12 : Amélioration du dynamisme et de la faculté à réaliser les tâches de la vie quotidienne

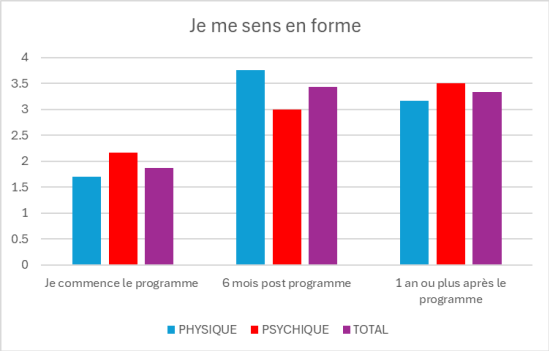
Les jours suivant une activité physique, les douleurs physiques diminuent nettement (moyenne totale de -1.47 points 6 mois post-programme, - 1.18 points un an ou plus après le programme), tandis que la récupération après effort s'améliore (moyenne totale de + 0.67 points à 6 mois et + 1.5 points à une année ou plus), témoignant d'une meilleure endurance et d'une meilleure condition physique générale.

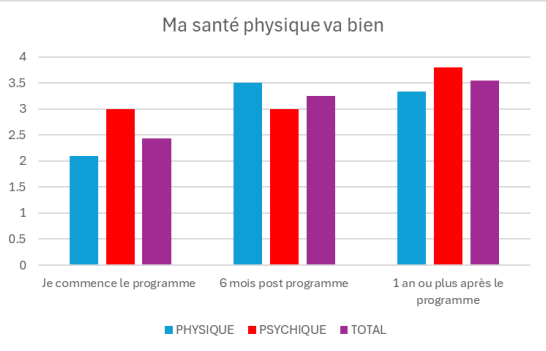




Tableaux 13 et 14 : Douleurs physiques et fatigue après une activité physique intense

Ces améliorations concrètes dans la mobilité, la capacité fonctionnelle et la sensation d'énergie se traduisent directement dans les indicateurs centraux du ressenti : « Je me sens en forme » progresse en moyenne de +1.46 à un an et plus, tandis que « Ma santé physique va bien » augmente en moyenne de + 1.11 après plus d'une année. Ainsi, la dynamique de changement physique observée au fil du temps vient clairement soutenir une meilleure perception globale de l'état de forme et de santé physique.

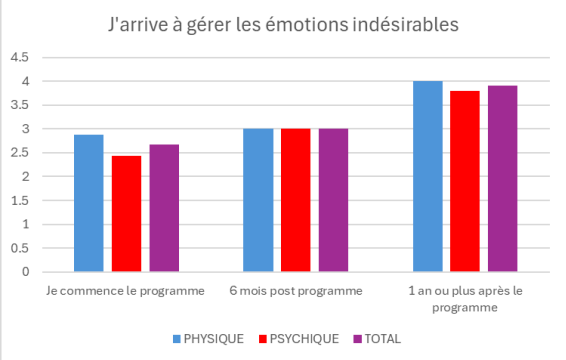


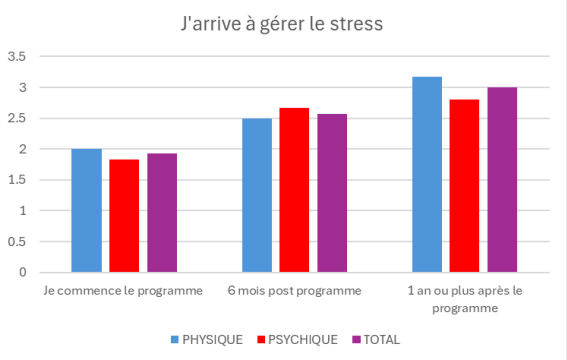


Tableaux 15 et 16 : Etat de forme et de santé physique général

4.3 Etat de santé psychique

Les données montrent une amélioration notable de la santé mentale au fil du temps. L'humeur générale progresse (moyenne totale de + 1.31 points après un an et plus). La capacité à gérer les émotions indésirables s'améliore elle aussi chez les deux groupes (+ 1.13 points après une année pour les maladies physiques, +1.37 points pour les maladies psychiques). La gestion du stress est également renforcée (+ 1.17 et + 0.97 points).



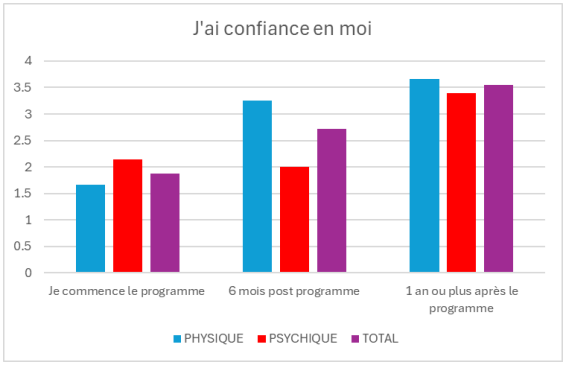


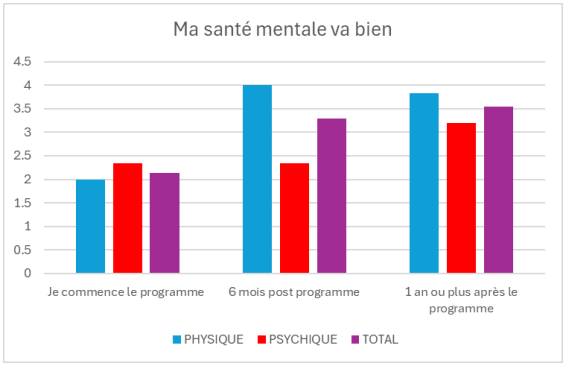
Tableaux 17 et 18 : Gestion des émotions et du stress

Les participants se sentent globalement mieux dans leur corps et leur motivation à pratiquer une activité physique reste positive et durable (+ 0.57 points en moyenne après une année ou plus). La motivation au quotidien augmente également après le programme, avec une moyenne totale de + 0.83 points après une année ou plus.

La confiance en soi est aussi en forte progression chez les deux groupes (+ 2 points pour les maladies physiques ; + 1.26 points pour les maladies psychiques après plus d'une année). Par ailleurs, la santé mentale perçue affiche l'une des plus fortes évolutions du tableau, avec + à 6 mois et +1.83 à un an ou

plus pour les maladies physiques. Elle augmente également de + 0.87 points après une année ou plus pour les malades psychiques.



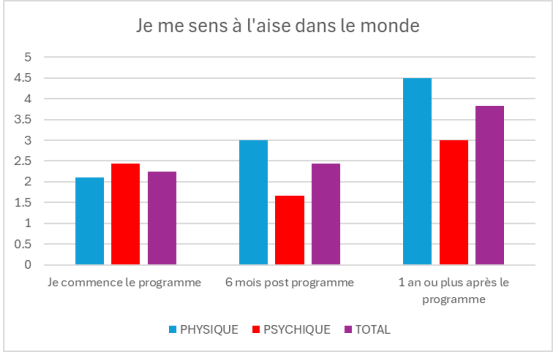


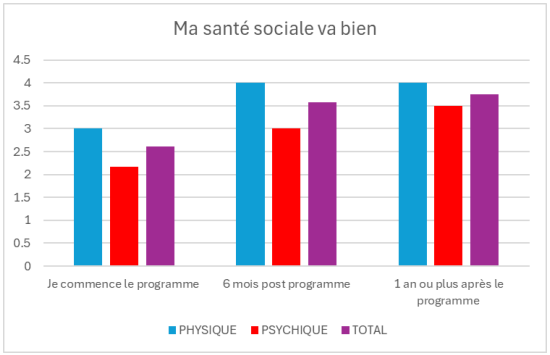
Tableaux 19 et 20 : Confiance en soi et santé mentale perçue

Ceci témoigne d'un renforcement global du bien-être psychologique pour l'intégralité des participants. L'ensemble de ces éléments indique une progression cohérente et solide de l'équilibre mental après la participation au programme *Let's move*, marquée par plus de stabilité émotionnelle, plus de confiance et un mieux-être mental globalement renforcé.

4.4 Relations sociales

Les données sociales révèlent une amélioration modérée mais réelle. L'aisance dans les interactions avec les autres s'accroît, comme le montre l'évolution de l'indicateur « Je me sens socialement entouré.e » (+ 0.5 à un an pour les maladies physiques ; + 0.66 pour les malades psychiques). L'ouverture sociale progresse également, puisque les participants se retrouvent plus volontiers avec leurs ami.e.s ou familles (jusqu'à + 0.98 points) et sont plus aussi plus ouverts à rencontrer de nouvelles personnes (entre + 0.48 points en moyenne une année ou plus après le programme). Parallèlement, ils se sentent plus à l'aise dans le monde (moyenne totale de + 1.57 points à un an ou plus), bien qu'on note de grandes variations entre les deux catégories pour ce paramètre. La préoccupation liée au regard des autres diminue significativement (moyenne totale de -1.59 points après un an ou plus), suggérant une réduction de l'anxiété sociale. Enfin, l'indicateur global « Ma santé sociale va bien » suit une tendance positive pour les 2 groupes, atteignant + 0.96 points à 6 mois et + 1.14 points à 1 année ou plus.



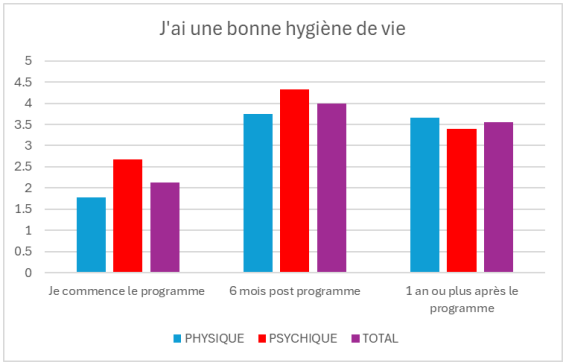


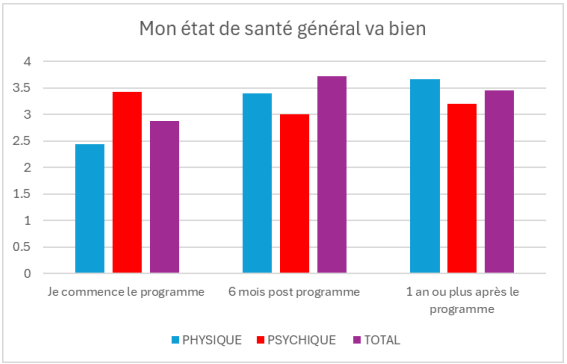
Tableaux 21 et 22 : aisance sociale et santé sociale perçue

Ces résultats confirment une évolution favorable du bien-être social à long terme. Les initiatives mises en place pour renforcer les paramètres sociaux devraient encore permettre d'accentuer encore ces améliorations au cours des prochaines années.

4.5 Santé générale et hygiène de vie

En complément des améliorations biopsychosociales observées, le programme influence également plusieurs paramètres généraux de santé. On note cependant des variations plus marquées entre les aspects physiques et psychiques. Le sommeil connaît une amélioration significative dans le groupe « maladies physiques » (+1.39 point à 6 mois et à un an ou plus), tout comme l'attention portée à l'alimentation (+1.83 points à 6 mois, +1.17 point à un an ou plus). L'hygiène de vie progresse dans les deux groupes, avec une moyenne totale de +1.87 à 6 mois et +1.41 point à un an ou plus. Enfin, la perception globale de l'état de santé s'améliore chez les participants avec des maladies physiques (+1.22 à un an ou plus), confirmant l'impact bénéfique du programme sur la santé générale.





Tableaux 23 et 24 : Hygiène de vie et état de santé général perçu

Malgré des résultats plus nuancés concernant les maladies psychiques, ce paramètre demeure subjectif et les améliorations observées sur l'ensemble des autres aspects attestent néanmoins, de manière objective, d'un renforcement de la santé générale.

4.6 Synthèse des résultats à long terme

Les résultats montrent que le programme *Let's Move* a généré des effets positifs durables, avec des similitudes remarquables entre participants atteints de maladies physiques et psychiques. L'activité physique quotidienne s'est renforcée pour tous, que ce soit par les promenades, les déplacements à pied ou la pratique d'exercices réguliers, contribuant à une meilleure condition physique générale, une plus grande aisance dans les tâches quotidiennes et une récupération améliorée après l'effort. Sur le plan psychologique, l'humeur, la confiance en soi, la motivation et la gestion du stress se sont améliorées, renforçant la stabilité émotionnelle et le bien-être mental. Les relations sociales et l'aisance dans les interactions se sont également développées, tandis que la santé générale et l'hygiène de vie ont progressé.

Il convient toutefois de souligner que certains résultats, en particulier ceux mesurés six mois après la fin du programme, doivent être interprétés avec prudence. L'échantillon encore restreint pour cette

période rend les tendances plus sensibles aux variations individuelles et réduit la solidité des conclusions que l'on peut en tirer.

Malgré cette réserve méthodologique, la cohérence globale des données confirme la présence d'effets bénéfiques réels et durables. Les résultats montrent que l'amélioration du bien-être global physique, psychique et social peut être atteinte indépendamment du type de pathologie, qu'elle soit physique ou psychique, attestant ainsi de l'impact positif et durable du programme.

5 Conclusion générale

Le programme Let's Move de la Croix-Rouge neuchâteloise a démontré, sur la période 2024–2025, sa capacité à améliorer durablement le bien-être des participants, qu'ils soient atteints de maladies physiques ou psychiques. Les activités quotidiennes, les cours collectifs et les événements de groupe ont favorisé une augmentation significative de l'activité physique, entraînant des bénéfices biopsychosociaux mesurables pour l'ensemble des participants.

Les effets à court terme identifiés en 2024 se confirment dans les résultats de 2025, et le sondage de rétention met en évidence la durabilité de ces acquis. Les participants présentent des améliorations soutenues sur les plans physique, psychique et social, indépendamment de leur type de pathologie, indiquant que le programme contribue à un renforcement global et durable de la santé.

Ainsi, Let's Move s'affirme comme un programme cohérent et efficace, capable de générer des bénéfices durables sur la santé physique, psychique et sociale, et de jouer un rôle clé dans l'autonomisation et le maintien de l'activité physique au sein de la population neuchâteloise.

Une certaine réserve peut être apportée quant à l'ampleur des résultats, notamment en raison du volume de données encore limité. Toutefois, l'ensemble des éléments recueillis à ce jour permet de demeurer pleinement convaincus des effets positifs du programme. D'ici une année, cette prudence pourra probablement être levée dans le prochain rapport, tant les tendances observées laissent entrevoir une confirmation solide des bénéfices constatés. À ce stade, notre intime conviction est que cette prestation constitue un outil essentiel de prévention secondaire et joue un rôle déterminant dans l'amélioration durable de la santé des participants.