

Des moyens simples et efficaces pour promouvoir l'utilisation des escaliers

Source

Grimstvedt M et coll. (2010) **Using signage to promote stair use on a University Campus in hidden and visible stairwells** *Journal of Physical Activity and Health* 7:232-8.

Emprunter un escalier demeure un moyen simple et efficace d'augmenter sa dépense énergétique quotidienne et constitue l'un des éléments d'un mode de vie physiquement actif.

Une récente étude réalisée dans quatre universités du Texas révèle que :

- plus les escaliers sont visibles, connus des usagers et esthétiquement agréables, plus ils sont empruntés souvent (43,6 % par rapport à 13,2 %);
- des indications sur leur emplacement et le message de motivation « Monter les escaliers permet de brûler cinq fois plus de calories que de prendre l'ascenseur » ont contribué à augmenter d'environ 12 % leur fréquence d'utilisation.

Encore trop peu de gens empruntent les escaliers de façon quotidienne. Un message de motivation, de l'information sur leur emplacement ainsi qu'une amélioration de l'esthétique de cages d'escalier permettent d'augmenter leur utilisation.

Annabelle Dumais et Guy Thibault