

## Le podomètre, un instrument efficace pour augmenter le niveau d'activité physique

### Source

Tudor-Locke C et L Lutes (2009) **Why do pedometers work?: A reflection upon the factors related to successfully increasing physical activity.** *Sports Med* 39(12):981-93.

Le podomètre mesure le nombre de pas effectués et est donc un outil permettant d'estimer le volume d'activité physique. Une grande variété de podomètres sont offerts sur le marché; la plupart sont petits, faciles à transporter (peuvent être attachés à la taille), simples à utiliser et peu coûteux (environ 20 à 50 \$). Des groupes de discussion ont révélé que le podomètre est un instrument jugé accessible et bien accepté, et qu'il permet de prendre conscience rapidement de son niveau d'activité physique.

Deux méta-analyses indépendantes ont confirmé que le podomètre permet d'augmenter le volume d'activité physique au point de donner lieu à une diminution de la pression artérielle et à une perte de poids.

- Richardson et ses collègues. (2008) ont examiné neuf rapports de recherche avec assignation aléatoire des sujets où l'on a évalué les effets de programmes de promotion de 4 mois à 1 an durant lesquels on avait utilisé un podomètre dans le but d'augmenter le volume d'activité physique des sujets. Ils ont trouvé que son utilisation était accompagnée d'une augmentation du volume d'activité physique de 1800 à 4500 pas par jour, et d'une perte de poids d'environ 0,05 kg par semaine.
- Bravata et coll. (2007) ont inclus dans leur méta-analyse des études avec assignation aléatoire des sujets de même que des études d'observation; ils ont trouvé que l'utilisation d'un podomètre était accompagnée d'une augmentation du volume d'activité physique de 2100 à 2500 pas par jour et d'une diminution de l'indice de masse corporelle (IMC) de 0,38 kg/m<sup>2</sup> au terme des périodes d'observation.

L'ensemble des écrits scientifiques font aussi ressortir les points suivants.

- Bien que plusieurs podomètres offrent diverses options (mémoire de plusieurs jours, estimation de la dépense énergétique, de la distance parcourue et de l'intensité des exercices, etc.), il semble que la plupart des personnes se contentent d'un podomètre ayant simplement la fonction de compter le nombre de pas et un bouton de remise à zéro.
- L'efficacité de l'utilisation du podomètre comme moyen d'augmenter le volume d'activité physique repose sur la détermination d'objectifs. En effet, les programmes de promotion où aucun but n'était préalablement fixé n'ont

pas donné lieu à des améliorations significatives, comparativement à ceux où l'on proposait de faire 10 000 pas par jour, ou qui avaient d'autres objectifs semblables.

- Il semble aussi préférable d'individualiser les objectifs plutôt que de proposer le même à toutes les personnes. En effet, la programmation personnalisée, adaptée au niveau d'activité physique de base, est plus facilement modifiable et a plus de chances d'être bien acceptée par les personnes sédentaires qui, rappelons-le, sont la cible principale des programmes de promotion basés sur l'utilisation d'un podomètre.
- Le fait d'enregistrer ou de noter le nombre de pas effectués quotidiennement permet de comparer les résultats et de prendre conscience des progrès. Obliger les participants et les participantes à remettre leurs résultats et faire un suivi (en personne, par téléphone, par courriel, ou par Internet, etc.) maintiennent leur motivation. La méta-analyse de Bravata et coll. a indiqué que les participants à des programmes de promotion basés sur l'utilisation d'un podomètre qui ont conservé les données de leur nombre de pas journaliers ont augmenté leur volume d'activité physique de façon beaucoup plus importante que ceux qui ne l'ont pas fait, soit une augmentation de 2000 à 3000 pas par jour, par rapport à une augmentation moyenne de 832 pas par jour.
- Les bienfaits associés à l'utilisation du podomètre semblent augmenter avec la durée d'utilisation. En effet, plusieurs études ont indiqué que le volume d'activité physique avait augmenté avec une utilisation prolongée, bien qu'aucune étude n'ait été effectuée sur plus d'un an.
- La majorité des études ont été effectuées auprès de femmes obèses et sédentaires. L'intérêt du podomètre est donc moins bien démontré pour d'autres populations. Certaines observations suggèrent que, chez les hommes, cet instrument ne suscite un changement de comportement qu'à court terme. Cependant, selon la méta-analyse de Bravata et coll., le sexe, l'IMC et l'origine ethnique ne sont pas des facteurs importants de l'augmentation du volume d'activité physique.

Par ailleurs, des sites Internet interactifs et des logiciels de suivi des données tirées d'un podomètre permettent de faciliter la détermination d'objectifs et la personnalisation du suivi.

Kathryn Adel et Guy Thibault