

L'effet de deux messages de santé sur le niveau d'activité physique de femmes sédentaires ayant un surplus de poids

Source

Pal S et coll. (2011) **The effect of two different health messages on physical activity levels and health in sedentary overweight, middle-aged women.** BMC Public Health 11(204):1-8.

On estime qu'il y a environ 1,6 milliards d'adultes avec un surplus de poids et environ 400 millions qui sont obèses dans le monde. Plusieurs facteurs dans l'environnement jouent un rôle dans cette épidémie d'obésité, comme l'augmentation de la disponibilité des aliments et l'augmentation des activités sédentaires. L'Organisation mondiale de la santé estime qu'environ 1,9 millions des décès sont attribuables à l'inactivité physique. De nombreuses études ont révélé les effets bénéfiques sur la santé que peut apporter la pratique régulière d'activités physiques, notamment l'amélioration du bien-être psychologique et la diminution des facteurs de risque de plusieurs maladies chroniques. Plusieurs lignes directrices recommandent aux adultes de pratiquer une activité physique d'intensité moyenne ou élevée au moins 30 minutes par jour. Atteindre ces recommandations peut s'avérer difficile, surtout pour certaines personnes, comme celles ayant un surplus de poids. Des études précédentes indiquaient que l'utilisation quotidienne d'un podomètre peut faciliter l'augmentation du niveau d'activité physique. Certaines études suggèrent que l'utilisation d'un podomètre pourrait être plus efficace que les messages recommandant de faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour.

Le but de cette étude était donc d'évaluer l'efficacité de deux messages de santé différents, soit de faire 30 minutes d'activité physique par jour, ou bien de marcher un minimum de 10 000 pas par jour. L'efficacité de ces messages a été évaluée sur une période de trois mois, chez des femmes sédentaires ayant un surplus de poids. Vingt-huit participantes avec un IMC entre 25 et 35 kg/m² ont été recrutées dans une communauté australienne. Elles ont ensuite été séparées en deux groupes, dont un avait pour objectif de marcher 30 minutes par jour et l'autre, de faire un minimum de 10 000 pas quotidiennement. Les participantes de chacun des groupes ont porté un podomètre, mais celle dont l'objectif était de faire 30 minutes de marche par jour ne pouvaient pas voir le nombre de pas faits quotidiennement. Les participantes ont toutes reçu de l'information sur l'activité physique et pouvaient commencer à marcher de façon graduelle. Elles devaient également maintenir leurs habitudes alimentaires pendant les 12 semaines de l'étude. Des mesures, comme la

pression artérielle, le poids et la taille, ont été faites au début, à six semaines, et à la fin de l'étude.

Dans les deux groupes, le nombre de pas quotidien avait augmenté pendant l'étude. Les femmes ont donc réussi à augmenter leur niveau d'activité physique pendant les 12 semaines. Aucune différence significative n'a été notée entre les deux groupes quant aux apports nutritionnels, à la pression artérielle, à la taille et au poids. Ces données se sont également avérées semblables au début et à la fin de l'étude. Fait saillant : les femmes ont accumulé un plus grand nombre de pas à chaque jour lorsqu'elles tentaient d'atteindre un objectif de 10 000 pas, plutôt que lorsqu'elles visaient 30 minutes de marche par jour.

La rétroaction immédiate fournie par le podomètre pourrait donc être plus efficace pour augmenter le niveau d'activité physique qu'un message visant 30 minutes de marche par jour. Cependant, viser 10 000 pas par jour semble insuffisant pour perdre du poids, car il n'y a pas eu de changements significatifs dans les mesures anthropométriques après 12 semaines de marche. Pour viser une perte de poids, on devrait peut-être recommander de faire un minimum de 12 000 pas quotidiennement et d'avoir une alimentation appropriée.

Les deux messages semblent stimuler la pratique d'activités physiques chez des femmes sédentaires ayant un surplus de poids, mais le message recommandant l'utilisation quotidienne d'un podomètre semble être plus efficace. À noter cependant qu'un bon programme d'activité physique comprend d'autres activités que de la marche, par exemple de la musculation.

Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault