

Le iPod, un outil efficace pour apprécier le niveau d'activité physique

Source

Lee MH et coll. (2011) **Integrated solution for physical activity monitoring based on mobile phone and PC**. *Healthcare Informatics Research* 17(1):76-86.

Plusieurs outils permettent de mesurer le niveau d'activité physique : le moniteur de fréquence cardiaque, l'accéléromètre, le podomètre ainsi que des questionnaires sur la pratique d'activités physiques.

Selon plusieurs études, certaines applications pour iPod, en lien avec la santé et le mieux-être, peuvent être utilisées pour promouvoir un mode de vie sain. Avec la venue de l'accéléromètre sur le iPod Touch, des chercheurs ont conçu une application indiquant la vitesse de la marche, la dépense d'énergie ainsi que l'intensité en MET. Ils ont ensuite créé un logiciel qui permet de reconnaître, à partir des données provenant des trois axes de l'accéléromètre du iPod, les activités suivantes : se tenir debout, s'asseoir, être couché, marcher, courir et tomber.

Avec une précision supérieure à 99 %, le iPod et l'ordinateur permettraient donc de mesurer le niveau d'activité physique dans la vie de tous les jours.

Annabelle Dumais et Guy Thibault