

Augmenter l'utilisation des escaliers par des moyens simples et efficaces

P

Utiliser les escaliers 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 étude réalisée dans quatre universités du Texas révèle que :

- plus les escaliers sont visibles, connus des usagers et esthétiquement agréables, plus leur utilisation est fréquente (43,6 % lorsqu'ils sont visibles et 13,2 % dans le cas contraire);
- des indications sur l'emplacement des escaliers et un message de motivation (dans l'étude, « Monter les escaliers permet de brûler cinq fois plus de calories que de prendre l'ascenseur ») augmentent d'environ 12 % leur fréquence d'utilisation, peu importe leur visibilité.

Encore trop peu de gens empruntent les escaliers de façon quotidienne. Pourtant, un message de motivation, de l'information et une amélioration de leur esthétique permettraient d'augmenter leur utilisation.

Annabelle Dumais et Guy Thibault