

FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS SUR LE PODOMÈTRE: POUR DEVENIR ACTIF, UN PAS À LA FOIS !

Qu'est-ce qu'un podomètre?

Le podomètre est un appareil simple servant à mesurer le nombre de pas que vous faites pendant la journée.

Comment le podomètre fonctionne-t-il?

Porté dans sa position correcte, le podomètre enregistre un pas chaque fois que votre hanche se déplace de haut en bas. Il mesure aussi d'autres gestes que vous faites au cours de la journée, comme vous pencher pour attacher vos souliers, à titre d'exemple.

Comment dois-je le porter?

Attachez le podomètre à votre ceinture ou à la ceinture de votre vêtement, près de l'avant de la hanche, en l'alignant avec l'avant du genou.

Des façons créatives de porter votre podomètre

Si vous portez une robe ou d'autres vêtements qui n'ont pas de ceinture, vous pouvez attacher votre podomètre à la ceinture de votre sous-vêtement.

Pour fonctionner adéquatement, le podomètre doit rester bien droit. Si la forme de votre corps le fait basculer, attachez-le plutôt à votre ceinture, du côté droit au gauche de votre taille, ou dans le dos. Les femmes peuvent le placer à l'avant de leur soutien-gorge, entre les seins.

Comment tester le podomètre

Faites ce test pour vérifier si vous portez le podomètre à un endroit qui lui permet de bien fonctionner.

- Attachez le podomètre à l'endroit désiré. Remettez le compteur à zéro.
- Sans regarder l'afficheur du podomètre, faites 20 pas.
- Vérifiez le compte sur l'afficheur pour voir combien de pas il a enregistré par rapport au nombre de pas que vous avez fait.

Portez votre podomètre à l'endroit qui vous permet d'obtenir les résultats les plus fiables. Si votre corps est en train de se transformer, il vaut peut-être mieux refaire de temps à autre le test des 20 pas, pour vous assurer que les résultats sont toujours exacts.

Quels sont les avantages de la marche?

La marche peut améliorer votre santé, si vous marchez à une cadence modérée pendant des périodes d'au moins 10 minutes chacune, pour un total de 30 à 60 minutes par jour, la plupart des jours de la semaine.

La marche offre bien des avantages, notamment:

- elle aide à prévenir les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux en améliorant le taux de cholestérol, la circulation du sang et la fonction cardiaque;
- elle réduit la pression artérielle et prévient le diabète de l'adulte en réduisant les réserves lipidiques de l'organisme;
- elle contribue à prévenir la diminution de la masse osseuse et l'ostéoporose;
- elle améliore la capacité à relever les défis de la vie..

Comment puis-je commencer et progresser de façon sécuritaire?

Portez votre podomètre pendant trois jours et calculez votre moyenne par jour. Choisissez deux jours de travail et un jour de congé pour cette référence.

Votre objectif quotidien devrait :

- convenir à vos circonstances actuelles,
- pouvoir être maintenu à long terme,
- être noté, afin de vous garder motivé à être actif,
- vous aider à augmenter graduellement le nombre de pas que vous faites chaque jour.

10,000 pas pour objectif

Marcher 10 000 pas par jour peut bénéficier à la santé des adultes qui sont déjà en santé. (Il faut toutefois noter que ce nombre ne convient pas nécessairement à tous les groupes, notamment aux aînés, aux personnes atteintes de maladies chroniques et aux enfants). En outre, même si marcher au moins 10 000 pas par jour (environ 8 km, 5 milles ou 1 heure et 40 minutes de marche) représente un objectif valable, vous devez y aller progressivement si vous êtes une personne plutôt inactive (si vous marchez en moyenne moins de 6 000 pas par jour).

À titre d'exemple, si vous faites en temps normal une moyenne de 3 000 pas par jour, vous pouvez vous donner un but initial de 4 000 ou 5 000 pas par jour. Quand vous avez atteint ce but, essayez progressivement d'atteindre 7 000, puis 10 000 pas par jour. Vous tirerez probablement des avantages additionnels en dépassant les 10 000 pas par jour, car ils ne représentent pas le but ultime. Vous devriez aussi vous efforcer de rendre ces pas utiles et de toujours marcher au moins à une cadence modérée.

Dix mille pas, cela peut paraître énorme mais rappelez-vous que la plupart d'entre nous en faisons environ la moitié (de 4 000 à 6 000) au cours d'une journée normale. Cela signifie qu'il suffit d'ajouter de 4 000 à 6 000 pas par jour pour en faire 10 000. Si vous marchez d'un pas vif, cela représente une marche de 30 à 60 minutes! Cela correspond aux recommandations du Guide d'activité physique canadien qui propose

de cumuler un minimum de 30 à 60 minutes d'activités additionnelles, la plupart des jours de la semaine.

Rendez votre marche plus intéressante en parcourant des sentiers virtuels (dans les sites America on the Move, <http://aom3.americaonthemove.org/> ou Walking Tour of Canada (pour écoles) à titre d'exemples - en anglais seulement).

Mon podomètre fonctionnera-t-il si je cours?

Oui, le podomètre fonctionne quand vous courez. Souvenez-vous que le podomètre ne mesure pas l'intensité de l'activité mais qu'il continue de compter vos pas, même quand vous courez.

Comment dois-je entretenir mon podomètre?

- Évitez de l'échapper ou de l'écraser car cela pourrait endommager le cristal.
- Évitez les excès d'humidité
- N'enfoncez pas de force l'agrafe du podomètre sur votre ceinture—cela pourrait briser l'agrafe.
- Remplacez la pile quand l'afficheur numérique commence à perdre de l'intensité.

Vous voulez en apprendre plus sur la marche ? Visitez les sites Web suivants.

- Pedestrian and Bicycle Information Centre, www.walkinginfo.org/index.cfm (Walkinginfo.org) (en anglais seulement)
- Mode de vie sain, www.city.ottawa.on.ca/residents/health/living/index_fr.html (Ville d'Ottawa)

