

PODOMÈTRES

Chaque pas compte

Il y a peu d'exercices physiques aussi simples, sains et sans danger que... marcher. Pourquoi ne pas prescrire des pas plutôt que des médicaments ? Avec un podomètre, vous pouvez vous fixer vous-même des objectifs concrets.

JAN ETIENNE

La marche est le premier de tous les sports ; son efficacité ne doit plus être démontrée dans la prévention du surpoids, du diabète, des maladies cardiovasculaires, de l'hypertension, de l'ostéoporose, de la dépression et de l'angoisse. Comment se fait-il qu'un traitement préventif aussi polyvalent ne soit pas davantage exploité ?

La mémoire de vos pas

Nous savons qu'il est important de bouger au moins 30 minutes par jour. Cela n'a l'air de rien mais beaucoup d'entre nous n'y arrivent même pas. Même s'ils sont persuadés que si : personne ne compte les minutes pendant lesquelles il est en mouvement – ce qui serait d'ailleurs très ennuyeux – et tout le monde en fait une estimation plutôt optimiste. D'où l'idée d'employer un podomètre pour avoir le fin mot : accrochez-le à votre ceinture et en fin de journée il vous donnera son verdict... Vous seul connaîtrez le résultat, mais qui sait, cela vous stimulera peut-être à mettre davantage un pied devant l'autre ?

Allez-y progressivement

Commencez par vous fixer un objectif raisonnable, juste de quoi vous sortir de vos habitudes trop sédentaires. Par exemple, en faisant une moyenne de votre nombre de pas quotidiens pendant toute une semaine. Cela vous donne une valeur de départ. Parce que si vous êtes à 3500 pas par jour et que vous fixez d'un seul coup la barre à 10.000, vous brûlerez des étapes et ne vous rendrez pas la tâche facile. Il vaut mieux y aller progressivement pour éviter un découragement prématuré. Car comme chacun le sait : « *Qui veut voyager loin ménage sa monture* ». Par exemple, augmentez votre nombre de pas de 10 % chaque semaine. Passer de 4500 à 5000 pas est un défi tout à fait tenable.




D'accord, pour des sportifs chevronnés, cela semblera dérisoire, mais ne vous préoccupez pas d'eux. Ce qui compte, ce sont les pas que *vous* faites. Et chacun d'entre eux est un bénéfice acquis.

Cette progression prudente donne aussi à votre organisme le temps de s'adapter. Vous évitez ainsi de provoquer des blessures de surcharge. Car pas question de vous réfugier derrière cette excuse pour arrêter net vos bonnes résolutions ! Certains podomètres calculent aussi la distance parcourue et le nombre de calories brûlées. Mais n'y accordez pas trop d'importance : ce ne sont que des estimations grossières, guère fiables.

Des actions concrètes

Un podomètre ne fonctionne que s'il est porté correctement : fixé bien droit sur une ceinture ou un vêtement porté près du corps. Chez les personnes en surpoids, la ceinture prend souvent la tangente sur le devant ; il est donc conseillé de le porter sur la hanche, sinon les mesures sont moins précises. Un podomètre ne compte que les pas. Inutile donc espérer lui faire compter aussi les coups de pédale, les virages en ski, les pas d'un cheval ou les mouvements de natation !

En 2006, la ville de Gand a lancé une campagne originale, en proposant des podomètres aux citoyens : ils ont répondu avec enthousiasme, et le nombre moyen de pas quotidiens de chaque Gantois (de 5000 à 14.000) a augmenté de 900 (1). Cela peut sembler peu, mais ce qui est important, c'est que ce sont les plus sédentaires au départ qui ont augmenté le plus leur activité. Et depuis quelques mois, le reste de la Flandre a embrayé sur l'idée, avec des projets qui fleurissent un peu partout et qui sont regroupés sous le nom « 10.000 stappen Vlaanderen » (2). Un exemple à suivre chez nous ? 

Références :

1. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2009, 6: 3 (gratuit online via www.ijbnpa.org/content/6/1/3).
2. www.10000stappen.be

Equilibre vous offre un podomètre.

Regardez vite en page 71 !

Combien de pas pour moi ?

- 10.000 pas par jour, c'est trop peu pour des jeunes en pleine forme, et bien trop pour des personnes âgées ou des personnes en mauvaise santé. Alors quelles sont les valeurs raisonnables que chacun peut viser ?
- 12.000 à 16.000 pour les enfants de 8 à 10 ans,
- 7000 à 13.000 pour de jeunes adultes en bonne santé,
- 6000 à 8500 pour des adultes en bonne santé,
- 3500 à 5500 pour des personnes âgées ou souffrant de maladies chroniques.

Source : *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2001 ; 72: 1-12.

SPORT ET ESTIME DE SOI

Beau et sportif à la fois...

Un des effets psychologiques de l'exercice physique n'est autre que le contentement éprouvé en se regardant dans le miroir... qu'on ait amélioré sa condition physique ou non !

MARIANNE MEIRE / KR

Vous ne serez sans doute pas étonnés de lire que les sportifs ont en général une meilleure image d'eux-mêmes et se sentent mieux dans leur corps que le commun des mortels. Mais personne ne s'est jamais demandé à quel rythme il fallait faire du sport et quels objectifs il fallait atteindre pour être ainsi satisfait de son image. Car si les avantages psychologiques de l'exercice physique font l'unanimité, ils sont néanmoins beaucoup moins étudiés que ses effets physiques. Anna Campbell et Heather Hausenblas, de l'université de Floride, suggèrent que c'est l'exercice physique proprement dit qui influe positivement sur notre estime de nous-mêmes, et non les conséquences de la pratique sportive sur notre look ou sur notre condition physique.

En analysant les effets psychologiques de l'exercice physique, les deux chercheuses ont constaté que l'image de soi des sportifs s'améliore *toujours*, quels que soient les résultats atteints. Même ceux qui n'ont jamais atteint des objectifs aussi classiquement prisés qu'une perte de poids, des muscles bien saillants, un ventre plat, de la force ou une meilleure condition cardiovasculaire voient leur corps avec davantage de satisfaction.

Un mal insidieux...

De très nombreuses personnes éprouvent de l'aversion à l'égard de leur propre image. D'après Heather Hausenblas, aux USA, 60% de toutes les personnes interviewées à ce sujet reconnaissent qu'elles ne se trouvent pas assez plaisantes. Cette image de soi négative ne fait que croître et se remarque déjà chez des enfants de cinq ans. Les deux chercheuses américaines ont considéré qu'il s'agissait là d'une menace pour la santé globale de la population, puisque leurs compatriotes dépensent chaque année des milliards de dollars pour des crèmes miraculeuses, pilules pour maigrir, appareils farfelus et interventions cosmétiques superflues, et adoptent des comportements néfastes tels que régimes successifs avec effet yo-yo, tabagisme, expérimentation de médicaments et chirurgies diverses. Leur projet était donc de pouvoir identifier les facteurs susceptibles de rendre aux gens une meilleure estime d'eux-mêmes, pour casser ce



BOUGER

cercle vicieux. Mais comme les interventions de psychologie cognitive – classiquement utilisées en thérapie individuelle – ne se prêtent pas, pour toutes sortes de raisons pratiques et d'accessibilité, à une application à l'échelle d'une population entière, elles se sont intéressées à une « thérapie » bien plus universellement applicable, bon marché et socialement valorisé : l'exercice physique.

Elles ont donc collecté toutes les études portant sur l'estime de soi et le sport. Elles en ont sélectionné 57, portant sur différents types de sport, sur des participants de tous âges, conditions physique de départ, sur différentes durées ou intensités des programmes d'exercices, etc. L'idée était d'identifier quelles étaient les conditions requises pour obtenir les meilleures améliorations de l'image de soi.

Peu importe le sport !

Leurs conclusions sont assez réjouissantes : même sans résultat physique visible ou mesurable, la pratique d'un sport a un impact positif sur la manière dont nous nous regardons. Un effet un peu plus marqué chez les femmes que chez les hommes, ce qui tombe bien puisque ces dernières ont plus tendance à se dévaloriser par rapport à leur image. L'âge intervient aussi : les plus âgés se disent plus vite fiers d'eux-mêmes après avoir entamé un programme d'exercices que les jeunes.

Quels sports choisir et à quel rythme les pratiquer ? Peu importe ! Ce qui compte surtout, c'est la régularité et la fréquence de la pratique sportive. On aurait pu supposer que les sportifs qui deviennent plus minces, plus musclés ou qui réussissent les performances les plus exigeantes seraient aussi les premiers à se forger une image d'eux-mêmes plus favorable, mais ce n'est pas le cas. Les gains psychologiques de l'exercice physique sont même indépendants de l'amélioration mesurable de la condition physique ! La prochaine étape sera d'analyser en détail quels sont les mécanismes qui font qu'on peut être fier de soi et mieux apprécier l'image qu'on donne de soi simplement parce qu'on se considère comme « sportif ». ■

Référence : H. Hausenblas en A. Campbell, *Effects of exercise interventions on body image*. *Journal of Health Psychology*, 2009; (14) 6, 780-793.