

# Ça marche avec mon podomètre!

## MODE D'EMPLOI ABRÉGÉ DU PODOMÈTRE «DIGI-WALKER SW-200»

Idéalement, le podomètre devrait être porté du matin après le réveil jusqu'au soir avant le coucher. Pour avoir un niveau d'activité physique bénéfique pour la santé, il est recommandé d'effectuer 10 000 pas par jour. Ces 10 000 pas devraient comprendre l'équivalent de 30 minutes de marche entraînant un essoufflement léger.

Ces recommandations vous paraissent difficiles à atteindre? Fixez-vous votre propre objectif : sur une semaine, évaluez votre moyenne de pas par jour sans changer vos habitudes. Durant la deuxième semaine, essayez d'augmenter, à votre rythme, votre moyenne quotidienne de pas. En effet, toute activité physique supplémentaire est bénéfique pour la santé.



Le podomètre doit être porté à la taille, si possible sur une ceinture ou un support fixe (p.ex. rebord du pantalon, ou rebord horizontal d'une poche).

Le podomètre se place à mi-distance entre le nombril et le flanc, de préférence toujours du même côté (à droite par exemple).

Pour bien fonctionner, le podomètre doit rester en position verticale (perpendiculaire au sol). Il ne fonctionne pas correctement lorsque le rebord du pantalon ou la ceinture ont tendance à s'incliner vers l'avant, ou lorsque le couvercle du podomètre est ouvert.

Une fois correctement positionné, le podomètre peut être mis à zéro:

- Ouvrez le couvercle en soulevant le fermoir situé sur le dessus du podomètre
- Appuyez sur la touche «reset»: le chiffre zéro doit apparaître
- Refermez le couvercle du podomètre
- Le podomètre est prêt à comptabiliser chacun de vos pas!



Le podomètre est sensible aux secousses qui peuvent se produire lorsqu'on se déplace en véhicule. Pour garantir la précision du décompte de pas, il faudrait donc idéalement relever le nombre de pas avant de se déplacer en véhicule, et déduire les pas «faussement» comptabilisés durant le trajet.

Il est normal que le podomètre fasse un bruit dédoublé à chaque pas.

Pour estimer la distance parcourue à l'aide du podomètre, il faut multiplier le nombre de pas effectués par la longueur moyenne d'un pas. Cette longueur dépend du gabarit de la personne, des caractéristiques du terrain, et de la vitesse de marche. Un ordre de grandeur moyen pour la longueur d'un pas lors de la marche à plat est de 70 à 80 cm. Pour connaître votre propre longueur de pas: parcourez une distance connue à votre rythme habituel (par exemple piste de 100 m dans un stade d'athlétisme) en comptant le nombre de pas. La longueur de votre pas correspond à la distance parcourue divisée par le nombre de pas.

## QUELQUES ÉQUIVALENCES CALORIQUES

### Besoins caloriques journaliers (activité et corpulence moyennes)

2000 kcal (femmes)

2500 kcal (hommes)

### Contenus énergétiques des aliments (exemples)

1 croissant (45g): 150 kcal

1 pomme (140 g): 70 kcal

1 bière (3.3 dl): 150 kcal

### Dépenses énergétiques liées à l'activité physique (corpulence moyenne)

Marche, rythme naturel (4 km/h): 200 kcal/h

Marche rapide à plat (5.6 km/h): 250 kcal/h

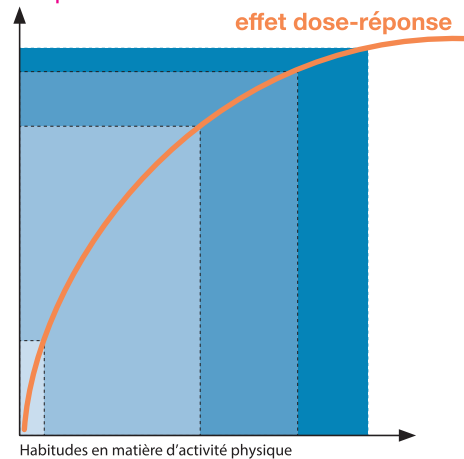
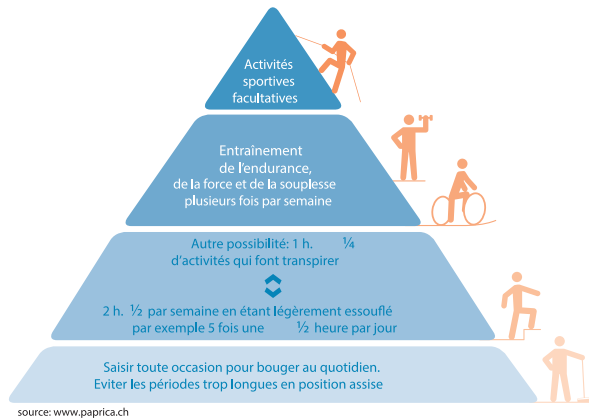
Marche rapide en montée (5.6 km/h): 400 kcal/h

Course à pied (10.8 km/h): 720 kcal/h

Vélo, rythme rapide (21 km/h): 520 kcal/h

# Un effort modéré et régulier suffit pour profiter des bienfaits de l'activité physique

En augmentant légèrement son activité physique, une personne peu active obtiendra déjà des effets importants



A votre rythme au gré de vos sensations !  
Des moyens simples permettent d'estimer l'intensité de son effort

Effort (Intensité)	Activités	Respiration	Capacité de parole	Battements cardiaques
Très léger	Marche lente, position assise	Normale	Chanter	Peu ou pas perceptibles
Léger	Marche, ménage, cuisine, jouer d'un instrument	Accentuée	Conversation phrases longues	Deviennent perceptibles
Modéré	Marche rapide, jardinage, escaliers, randonnée, vélo de loisir, nage, danse	Légèrement accélérée	Conversation ordinaire	Augmentation modérée de la fréquence perçue
Modéré à Intense	Footing léger, marche en montagne, sports légers, porter des charges, pelleter	Accélérée	Phrases courtes	Augmentation importante de la fréquence perçue
Intense	Course à pied, marathon, sports	Très rapide	Phrases très courtes	Sensation de palpitation au niveau du cou
Très intense	Sprint	Hors d'haleine	Mots	Forte sensation de palpitation généralisée

Consultez votre médecin avant de débiter la pratique d'une activité physique si :

- on vous a dit que souffriez d'un «problème de coeur»
- vous avez ressenti des douleurs dans la poitrine en faisant de l'exercice physique ou au repos
- vous vous êtes déjà évanoui ou que vous avez chuté à cause d'un vertige
- vous avez des problèmes d'os ou d'articulation qui semblent s'aggraver lorsque vous êtes physiquement actifs
- vous prenez un ou des médicaments contre l'hypertension artérielle ou pour un problème cardiaque
- vous avez fait des expériences négatives du point de vue médical, en relation avec le sport
- vous avez de la fièvre ou une diminution de l'état général

ZONE «SANTÉ POUR TOUS»

A votre rythme pour celles et ceux qui aiment le calcul ! Fréquence cardiaque (FC)

**FC de repos**  
Mesurée sur 60 secondes, le matin au réveil alors que vous êtes toujours couché et complètement détendu

**FC max. approximative** =  $207 - (0,7 \times \text{âge})$

**FC de réserve** = FC maximum - FC de repos

**FC d'entraînement** = (FC de réserve x % d'effort choisi) + FC de repos

**Exemple de calcul**

Sujet de 60 ans avec FC repos mesurée = 70 batt/min

**FC maximum** =  $207 - (0,7 \times 60) = 165$

**FC de réserve** =  $165 - 70 = 95$

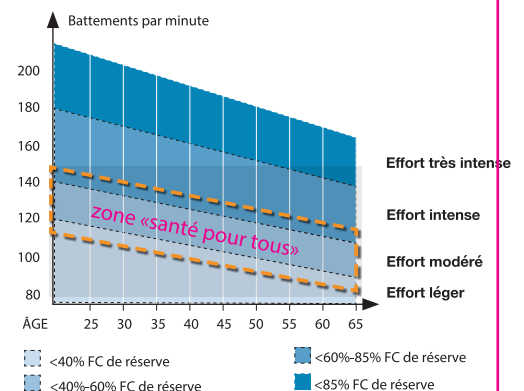
**FC d'entraînement:**

40% à 60% de l'effort maximal

Calcul pour 40% >>  $FC\ 40\% = (95 \times 40\%) + 70 = 108$

Calcul pour 60% >>  $FC\ 60\% = 127$

**Zone cible** = 108-127 batt/min



Source: Bize R. Promotion de l'activité physique au cabinet médical. Manuel de référence à l'intention des médecins. Policlinique Médicale Universitaire, Office fédéral du sport, Collège de Médecine de Premier Recours, Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires. Lausanne 2009.