



Outils connectés pour le suivi de votre activité physique

Par Jean-François Larouche, Kinésologue

Peut-être à votre insu, la plupart des téléphones intelligents monitorent votre nombre de pas et emmagasinent ces données dans son application de santé respective, Santé sous le système d'exploitation de Apple ou Google Fit sous Android. L'accéléromètre est fiable, mais pour des résultats plus représentatifs, vous devez toujours avoir votre téléphone sur vous. Les montres intelligentes ou montres dédiées pour le sport offrent également cette donnée avec



plusieurs autres fonctions, en plus d'être facilement toujours avec vous. Vous pouvez voir le nombre de pas que vous faites et vous fixer des objectifs. Pour les effets protecteurs de la marche sur plusieurs maladies chroniques, les études recommandent entre 6 000 et 8 000 pas.

Il existe également une multitude d'applications vous aidant à comptabiliser ou exprimer les données collectées. En plus de votre nombre de pas, les applications vont calculer le nombre de minutes actives dans une journée. C'est très intéressant lorsqu'on cherche à augmenter notre niveau d'activité physique. Cet outil nous permet de ne pas tomber dans le piège de diminuer notre niveau d'activité physique globale quand nous commençons un nouvel entraînement. Je m'explique. Il n'est pas rare que quelqu'un commence un nouvel entraînement, mais son niveau d'activité physique n'augmente pas parce qu'il est moins actif en dehors de ses entraînements. Si la personne avait pour but d'augmenter sa dépense énergétique, force est de constater que ce sera un échec. Il faut émettre une certaine réserve quant à la dépense énergétique calculée par ces appareils. Si vous avez un capteur de fréquence cardiaque, la précision sera un peu améliorée, mais il existe encore beaucoup de variabilité. Aucune montre ne fait l'unanimité dans sa précision comme en fait foi cette [étude qui compare plusieurs](#)



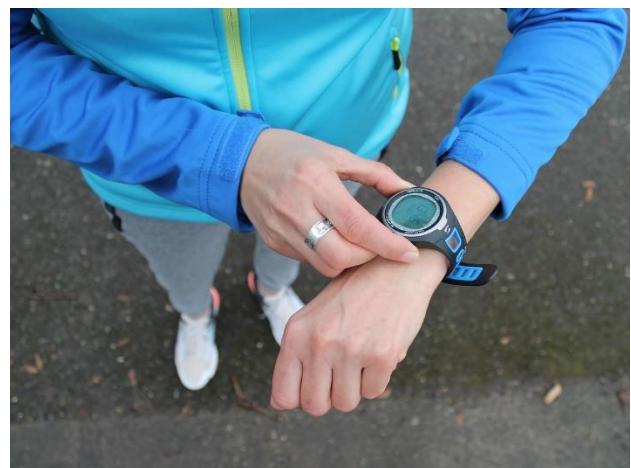
montres à la dépense calorique réelle. Le chiffre en absolu ne devrait donc pas être considéré réellement, mais simplement comme comparaison relative. Par exemple, comparez la dépense énergétique, les calories, d'une journée avec entraînement et une journée sans entraînement.



Une autre donnée intéressante qui est intégrée est votre sommeil. Une composante primordiale pour votre santé, son suivi est très pertinent et validé dans cette étude en comparaison à un journal du sommeil. Pour ce qui est des phases de sommeils, peu d'études permettent d'établir la validité des montres.

En santé publique, le temps inactif ou sédentaire est considéré comme néfaste pour la santé et est évalué indépendamment de l'activité physique. C'est-à-dire qu'être sédentaire plus de 8 h par jour est délétère même si nous nous entraînons 1 h par jour. Avec les outils connectés, il est possible de voir sur 24 heures les moments sédentaires. Il est même possible d'avoir un rappel de bouger lorsque ça fait trop longtemps que nous sommes inactifs.

Les montres permettent d'enregistrer une activité précise comme la distance, la vitesse et les fréquences cardiaques pour une course ou une randonnée de vélo. Les téléphones aussi, avec la fonction GPS, à condition de faire l'activité avec celui-ci. Les fréquences cardiaques peuvent vous aider à doser votre intensité. Les courroies à la poitrine laissent place aux capteurs de fréquences cardiaques sur le poignet, à même la montre. Mon expérience personnelle,





CENTRE ÉPIC

INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL

surtout à haute intensité à la course, la courroie de poitrine est beaucoup plus précise que le capteur au poignet. Les données collectées vous permettent donc de suivre l'amélioration de vos aptitudes physiques comme par exemple avoir une fréquence plus basse pour une vitesse donnée ou simplement réussir un 5km plus rapidement. Il est possible de connecter votre montre à notre plateforme de suivi, Hexfit, pour avoir un journal d'activité physique à partager avec votre kinésologue.

En conclusion, il existe une grande variété de technologie pouvant vous aider dans vos objectifs d'entraînement ou de santé globale dont je n'ai fait que survoler le potentiel. Si vous désirez vous procurer une montre, ou la demander pour Noël mon conseil serait de déterminer vos besoins avant de commencer à magasiner. Pour quelqu'un dans le domaine comme moi, il est facile de se perdre tellement il y a de déclinaison de différents produits. Il faut aussi être à l'aise avec les différentes applications qui se connectent aux montres pour en tirer le maximum de bénéfice. La technologie offre un potentiel, mais il faut savoir l'interpréter pour que ce soit profitable et motivant sinon ça peut rapidement devenir une source de distraction et devenir inutile.