



À vos podomètres!

ACTI-MENU veut vous faire marcher! C'est tout à votre avantage, car la marche a de réels bienfaits sur la santé et le bien-être. Le podomètre est ce petit appareil qu'on accroche à la ceinture et qui permet de calculer le nombre de pas qu'on fait. Il peut être une excellente motivation pour devenir plus actif.



Le podomètre enregistre le nombre de pas grâce à un petit pendule suspendu à un ressort. Pour ce faire, l'appareil doit être bien installé à la verticale. Chez certaines personnes qui ont un tour de taille élevé, il peut être plus difficile de positionner adéquatement le podomètre, ce qui peut affecter le degré de précision.

Comme le podomètre est sensible à tous les mouvements, le nombre de pas est souvent surestimé dans de petits déplacements à gauche et à droite comparativement à une marche sur une plus longue distance. Il peut aussi calculer faussement des pas lorsqu'on voyage en voiture ou en métro. Il vaut mieux l'enlever dans ces moments ou prendre en considération cet aspect.

Bonne marche!

Combien de pas par jour?

- Pour connaître votre nombre de pas habituel dans une journée, portez le podomètre durant quelques jours et notez les résultats.
- Chaque tranche de 3 000 pas correspond à environ 30 minutes de marche.

SI VOUS MARCHEZ...

moins de **4000** pas/jour...

vous êtes **sédentaire**.

Les 4000 premiers pas correspondent aux petits déplacements nécessaires pour accomplir le **train-train quotidien** d'une journée sédentaire.

entre **4000** et **7000** pas/jour...

vous êtes **légèrement actif**.

Dans cette zone, on commence à retirer certains avantages pour notre santé.

entre **7000** et **10000** pas/jour...

vous êtes **actif**. Bravo!

Cette zone est l'objectif visé afin de profiter des bénéfices de l'exercice pour la santé.

plus de **10000** pas/jour...

Vous êtes **très actif**. C'est excellent!

Faire plus de 10000 pas peut apporter **encore plus de bénéfices**.

OBJECTIF

- Selon votre situation, fixez-vous un objectif personnel au-delà des 4000 pas de base pour atteindre progressivement 7000 pas par jour ou, encore mieux, 10000 pas par jour.
- Évidemment, vous pouvez remplacer la marche certaines journées, en tout ou en partie, par d'autres activités physiques de votre choix.