

6 COMBIEN DE PAS FAITES-VOUS PAR JOUR ?

	Semaine			
	1	2	3	4
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				
Moyenne				

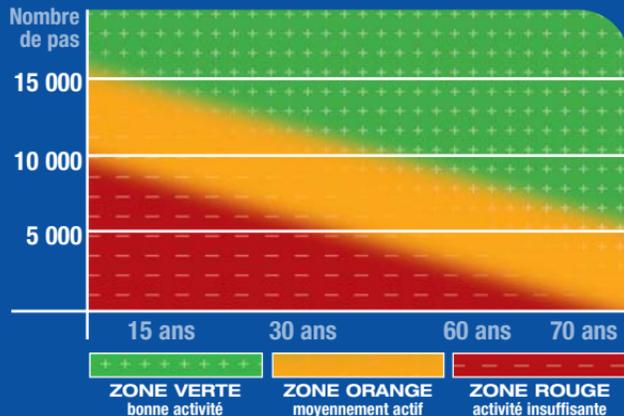
JE FAIS EN MOYENNE : _____ PAS PAR JOUR

MON OBJECTIF : _____ PAS PAR JOUR

N.B. Le podomètre Digi-Walker SW-200 enregistre le nombre de pas que vous faites durant la journée. Certains mouvements, comme les flexions, les sauts et les changements de position peuvent parfois être comptés comme des pas alors que certains pas plus lents peuvent ne pas être comptés. Ainsi, ce modèle ne sera pas fiable pour les personnes qui entraînent les pieds en marchant. Un modèle plus sensible sera alors recherché.

Cet appareil fonctionne à l'aide d'une pile; si aucun chiffre ne s'affiche à l'écran, il peut être nécessaire de la changer.

7 VISEZ LA ZONE VERTE¹



¹ Gaudet-Savard T, Poirier P. Le podomètre : un nouvel outil pour simplifier votre prescription d'exercice. MedActual FMC 2004;4(4):8-11.

À l'aide du graphique, identifiez le nombre de pas que vous devriez faire chaque jour en fonction de votre âge.

- Pour maintenir une bonne santé, la plupart des adultes devraient viser une moyenne d'environ 10 000 pas par jour.
- Cumulez vos pas en faisant vos courses, en passant l'aspirateur, en montant les escaliers, en vous levant plus souvent de votre fauteuil, en délaissant votre ordinateur ou votre téléviseur, en marchant (30 minutes de marche = 3 000 à 4 000 pas). Rien ne vous empêche d'y joindre une ballade à vélo, en ski, en patin ou quelques longueurs de piscine. Faites-vous plaisir !
- Si une perte de poids est souhaitée, essayez d'atteindre 15 000 pas et plus par jour.
- Commencez lentement; fixez-vous un objectif réaliste, ex: ajoutez 1 000 pas par jour dans le mois qui suit, en montant les escaliers, en stationnant votre voiture plus loin que d'habitude ou en promenant « pitou ».

Le podomètre, un outil qui marche !



Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale

Québec



0.5.30
COMBINAISON PRÉVENTION

Comment utiliser le **podomètre**

1 COMMENT **OUVRI** LE BOÎTIER DU PODOMÈTRE

Maintenez le boîtier avec une main, et à l'aide de l'autre main, poussez le couvercle en l'éloignant de sa base.

2 COMMENT **PORTER** LE PODOMÈTRE

Vous devez porter le podomètre correctement pour une lecture précise et fiable.

Fixez le podomètre à la taille, à mi-chemin entre le nombril et la hanche; fixez la courroie de sécurité à la ceinture ou à la ganse du pantalon ou de la jupe.



3 **TEST DES 20 PAS** POUR VÉRIFIER LA FIABILITÉ ET LE BON POSITIONNEMENT DU PODOMÈTRE

1. Placez le podomètre tel qu'indiqué précédemment et appuyez sur la touche « Reset ».
2. Fermez le boîtier et marchez 20 pas.
3. Tout en laissant le podomètre fixé à la taille, ouvrez le boîtier et vérifiez le nombre de pas enregistrés.
4. Si l'écran affiche entre 19 et 21 pas, la position est adéquate; sinon, repositionnez le podomètre sur la ceinture et répétez le test jusqu'à ce que vous trouviez la bonne position.



Note: Le podomètre doit être en position verticale et bien appuyé contre le corps. En ouvrant le boîtier du podomètre, vous pouvez voir l'écran. Si votre abdomen est proéminent, le podomètre doit être placé davantage sur le côté afin d'éviter qu'il se déplace et donne des valeurs incorrectes.

4 COMMENT REMETTRE LE **COMPTEUR À ZÉRO**

Pour effacer le résultat affiché à l'écran, appuyez sur la touche « Reset ».

5 COMMENT VOUS **PROCURER** UN PODOMÈTRE

Recherchez un modèle qui présente les caractéristiques suivantes : un podomètre dont le test des 20 pas est fiable, avec couvercle et courroie de sécurité; un modèle simple qui a une seule fonction, soit le nombre de pas parcourus, au coût d'environ 45 \$, pourra répondre à vos besoins.

Voici quelques suggestions de podomètres fiables :

- **Digi-Walker SW-200** (40 \$ à 50 \$)
que vous trouverez sur le site www.new-lifestyles.ca en cliquant sur « catalog » ou dans les magasins d'articles de sport.
- **New Life Styles NL-2000** (75 \$ à 90 \$)
en plus de calculer le nombre de pas, il donne le nombre de calories dépensées.