

Q.

Un dispositif de suivi de la forme physique m'aidera-t-il à me mettre en forme?

A.

Attachez-le à votre poignet. Téléchargez l'application. Synchronisez-le avec votre téléphone

intelligent. Cliquez, glissez et tapez en vue d'améliorer votre santé.

Voilà l'idée qui sous-tend les dispositifs de suivi de la forme physique et les applications mobiles. Ils sont conçus pour suivre vos habitudes quotidiennes, comme :

- Pas
- Fréquence cardiaque
- Consommation d'eau
- Choix alimentaires
- Habitudes de sommeil
- Respiration
- Distance

Mais le fait d'en avoir un vous rendra-t-il plus en forme?1 Voici quelques conseils pour optimiser l'utilisation de votre dispositif de suivi de la forme physique :

Faites vos recherches

Les dispositifs et les applications de suivi de la forme physique ne sont pas tous identiques. Par exemple, ce ne sont pas tous les dispositifs qui peuvent mesurer la fréquence cardiaque.

Si vous désirez utiliser un outil de suivi de la forme physique dans le but d'améliorer votre santé, faites vos recherches.

- Choisissez un dispositif, une application ou un appareil portable qui possède les caractéristiques que vous recherchez et dont vous avez besoin.

Les recherches ont montré que des technologies à porter et des habitudes saines peuvent vous aider à adopter des changements positifs.²



Attention aux résultats obtenus

Les outils de remise en forme numériques peuvent vous aider à développer des habitudes saines, mais ils ont leurs limites. Par exemple :

- Votre dispositif ne peut pas vous forcer à sortir de votre lit.
- Il est incapable de vous obliger à faire de l'exercice ou à fréquenter le gymnase.
- Il ne s'occupe pas de faire l'épicerie ni de préparer des repas sains.

Les dispositifs et applications de suivi de la forme physique sont conçus pour recueillir des données sur vos habitudes, afin de vous aider à faire de meilleurs choix. Pour ce faire, vous devez faire attention aux résultats obtenus.³ Par la suite, c'est à vous de modifier vos habitudes.

Faites vos connexions hors ligne

Laissez tomber votre téléphone, votre dispositif, vos applications et vos outils technologiques pendant une minute, et réfléchissez un instant. Vous êtes plus susceptible de :

- **Aller au gymnase** ou de vous présenter à une séance d'entraînement si vous savez qu'un ami vous attend.
- **Faire des choix alimentaires judicieux** judicieux au quotidien lorsque vous devez les présenter à un entraîneur, un instructeur ou un médecin.

ASK THE *Wellness* DOCTOR

Quand vous devez partager vos choix avec quelqu'un, vous avez plus de chances de faire de meilleurs choix en matière de santé.

Connectez-vous en ligne

La plupart des outils de suivi de la forme physique sont également dotés de fonctions qui vous permettent de vous connecter avec vos amis sur les médias sociaux, de participer à des événements virtuels et de partager vos progrès. Ça aussi, c'est un excellent moyen de rester sur la bonne voie.

Selon une étude qui combine l'utilisation de dispositifs numériques et de médias sociaux, les gens doublent en trois mois leurs efforts hebdomadaires en matière d'exercice physique.⁴

Soyez régulier

Après la perte de l'attrait de la nouveauté d'un dispositif de suivi de la forme physique, que se passe-t-il? De nombreuses personnes abandonnent. Comme vous le savez, la plupart des résolutions du Nouvel An ont tendance à être adoptées. Si vous voulez profiter au maximum de votre dispositif de suivi de la forme physique, utilisez-le tous les jours.

Suivez vos pas, distances et fréquence cardiaque. Enregistrez votre poids, vos habitudes de sommeil et vos choix alimentaires. Mesurez vos progrès dans le cadre d'une évaluation hebdomadaire et mensuelle.

Vous auriez une meilleure idée de votre état de santé général. De plus, vous disposerez de précieuses données qui vous aideront à faire de meilleurs choix en matière d'alimentation, de forme physique et de santé.

