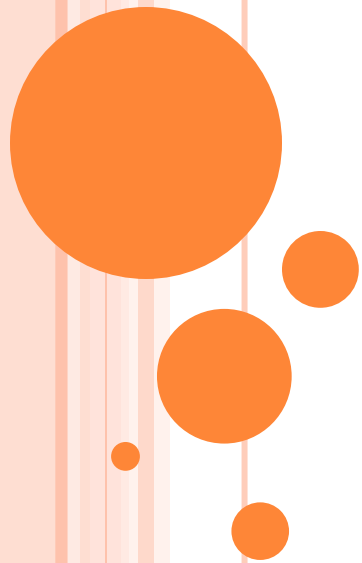


LES APPLICATIONS TÉLÉPHONIQUES ET LES TRACKERS PORTABLES AMÉLIORENT



Les applications de remise en forme des Smartphones d'activité et les trackers portables d'activité physique semblent avoir un effet positif faible à modéré sur l'activité physique, selon un examen systématique et une analyse des essais randomisés. Les améliorations, rapportées dans le *British Journal of Sports Médecine*, correspondaient à 1850 étapes supplémentaires par jour.



L'examen a concerné les adultes en bonne santé en utilisant la technologie contemporaine comme les bracelets de remise en forme et les montres intelligentes avec auto surveillance continue et rétroaction d'après les auteurs. L'analyse comprenait 28 études portant sur 7454 participants âgés de 18 à 65 ans sans maladie chronique, dont 28% étaient des femmes.



Les études ont été publiées entre janvier 2007 et janvier 2020 et ont testé des interventions qui ont duré en moyenne 13 semaines. La plupart des interventions ont utilisé un tracker de remise en forme avec ou sans application. Les applications et les trackers avec des messages texte et des fonctionnalités permettant la personnalisation étaient significativement plus efficaces que ceux qui n'avaient pas ces éléments.



L'adhésion des participants aux études a également été associée à l'efficacité. « Compte tenu de la portée élargie et croissante des Smartphones, même des améliorations modestes de l'activité physique peuvent produire des effets importants au niveau de la population », écrivent les auteurs. Ils ont suggéré que les cliniciens pourraient prescrire l'utilisation d'applications pour téléphones intelligents ou de trackers d'activité pour étendre leurs avantages»

Les références sources sont Biotech Innovation JAMA 9 février 2021

