

Motiver l'activité physique pour des personnes vivant avec le diabète de type 2 à l'aide d'une montre intelligente

essai clinique randomisé



Groupe 1

Consultation avec un kinésologue



Groupe 2

Kinésologue + **montre intelligente** (Fitbit)



L'activité physique diminue de façon importante les risques d'apparition du diabète de type 2 et de ses complications. Après 3 mois, les **participant(e)s qui ont utilisé la montre** :



se disent **satisfait(e)s** ou **très satisfait(e)s** de l'utilisation de la montre



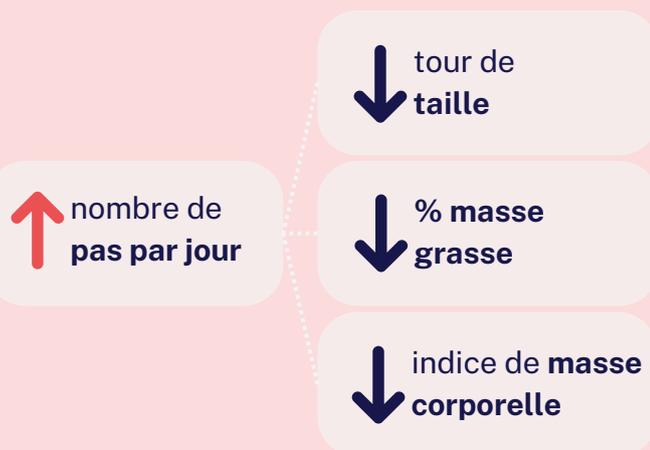
trouvent que l'information donnée par la montre est **utile**



affirment que cela les **incite à poursuivre** l'activité physique après l'intervention

Les participant(e)s qui ont utilisé la montre ont eu une plus grande augmentation de leur participation à de l'activité physique, mais **le groupe qui n'a pas utilisé de montre s'est aussi significativement amélioré**. Cette augmentation dans leur niveau d'activité physique pourrait être en lien avec la consultation auprès du **kinésologue!**

Pour les participant(e)s qui ont utilisé la montre :



en comparaison avec le groupe qui n'a pas utilisé la montre

L'utilisation d'une montre intelligente comme moniteur d'activité physique :

- pourrait être un **bon outil de motivation** pour augmenter l'activité physique des personnes diabétiques de type 2
- pourrait devenir un outil supplémentaire pour la **gestion des maladies chroniques**

Idéation du projet | Christian Chabot, patient-partenaire
Réalisation du projet | Cynthia Pelletier, MSc(c), sous la supervision de Marie-Pierre Gagnon, Ph. D et Caroline Rhéaume, Ph. D
Infographie | Joanie Bédard, M. Sc

Pour l'article complet
> [cliquez ici](#)