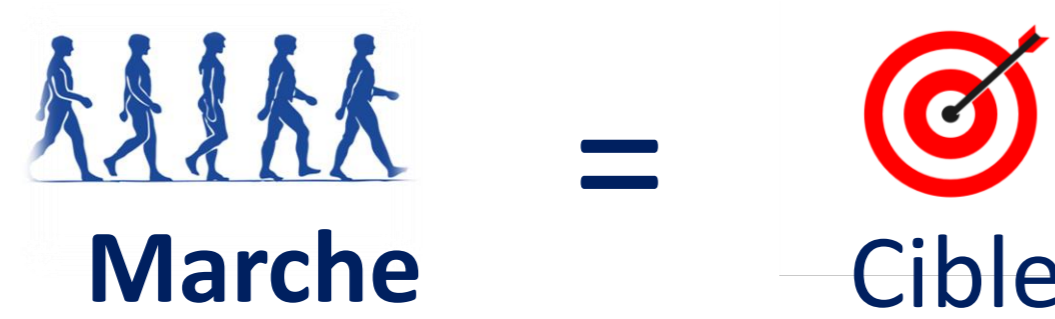


LE SELF-CONTROL PRÉDIT-IL LA MARCHÉ AU QUOTIDIEN?

Audrey VANGRAMBEREN, Aurélie WAGENER (PhD), Anne-Marie ÉTIENNE (PhD) & Alexis RUFFAULT (PhD)
Unité de Psychologie de la Santé, ULiège

INTRODUCTION

- Sédentarité = 4^{ème} facteur de risque de mortalité + ↗ maladies chroniques
- Initiatives de promotion de la santé pour ↗ activité physique
- Tendance émergente : ↗ l'activité physique de la vie quotidienne vs. exercice [1]



Nécessité de mieux comprendre les déterminants de la marche

- Trait de **self-control** → réponses adaptatives (e.g., comportements de santé)
- ✓ Exécution / inhibition de comportements
- ✓ Comportements automatiques / contrôlés [2]



Objectif ?

Evaluer l'impact du self-control sur la marche au quotidien

Hypothèse ?

Niveau élevé de self-control
↓
+ de marche / choix actifs

MÉTHODOLOGIE

PARTICIPANTS (N = 6)

Adultes tout venants (≥ 18 ans)

- 4 femmes / 2 hommes
- Age moyen : 43 ans (21-65)
- IMC moyen : 27 kg/m² (19-34)
- Critères d'exclusion :
 - ✓ Connaissance du bâtiment modèle de l'environnement virtuel
 - ✓ Phobie des ascenseurs
 - ✓ Infirmité motrice permanente

PROCÉDURE

Questionnaires en ligne

- Self-control (Brief SCS)
- Activités physiques liées à la marche (NEPAQ)

8 immersions en réalité virtuelle

- Environnement virtuel : bâtiment universitaire
- Script vidéo : se rendre à une réunion de travail
- 3 variables croisées :

Environnement :
○ Escalier caché
○ Escalier visible

Lieu réunion :
○ 1^{er} étage
○ 3^{ème} étage

Urgence :
○ < 1 minute
○ 15 minutes

→ **Choix actif** (escalier) vs. **sédentaire** (ascenseur)



RÉSULTATS

- Niveau moyen de self-control : 77% (67-93)
- Niveau moyen de marche auto-déclaré (vie réelle) : 75% (67-85)
- Niveau moyen de décisions vers l'escalier (réalité virtuelle) : 19% (0-62)

DISCUSSION

- Niveau moyen de marche auto-déclaré dans la vie réelle > niveau moyen de décisions vers l'escalier en réalité virtuelle
- Explications possibles :
 - Meilleure connaissance des options de choix actifs (localisation des escaliers) dans la vie réelle
 - Surestimation de la mesure auto-rapportée
- Self-control ↗ → décisions vers l'escalier (RV) ↗
- Self-control ↗ → marche auto-déclarée (vie réelle) ↘
- Explications possibles :
 - Choix plus automatique dans la vie réelle (situations habituelles)
 - Choix plus réfléchi en RV + environnement inconnu

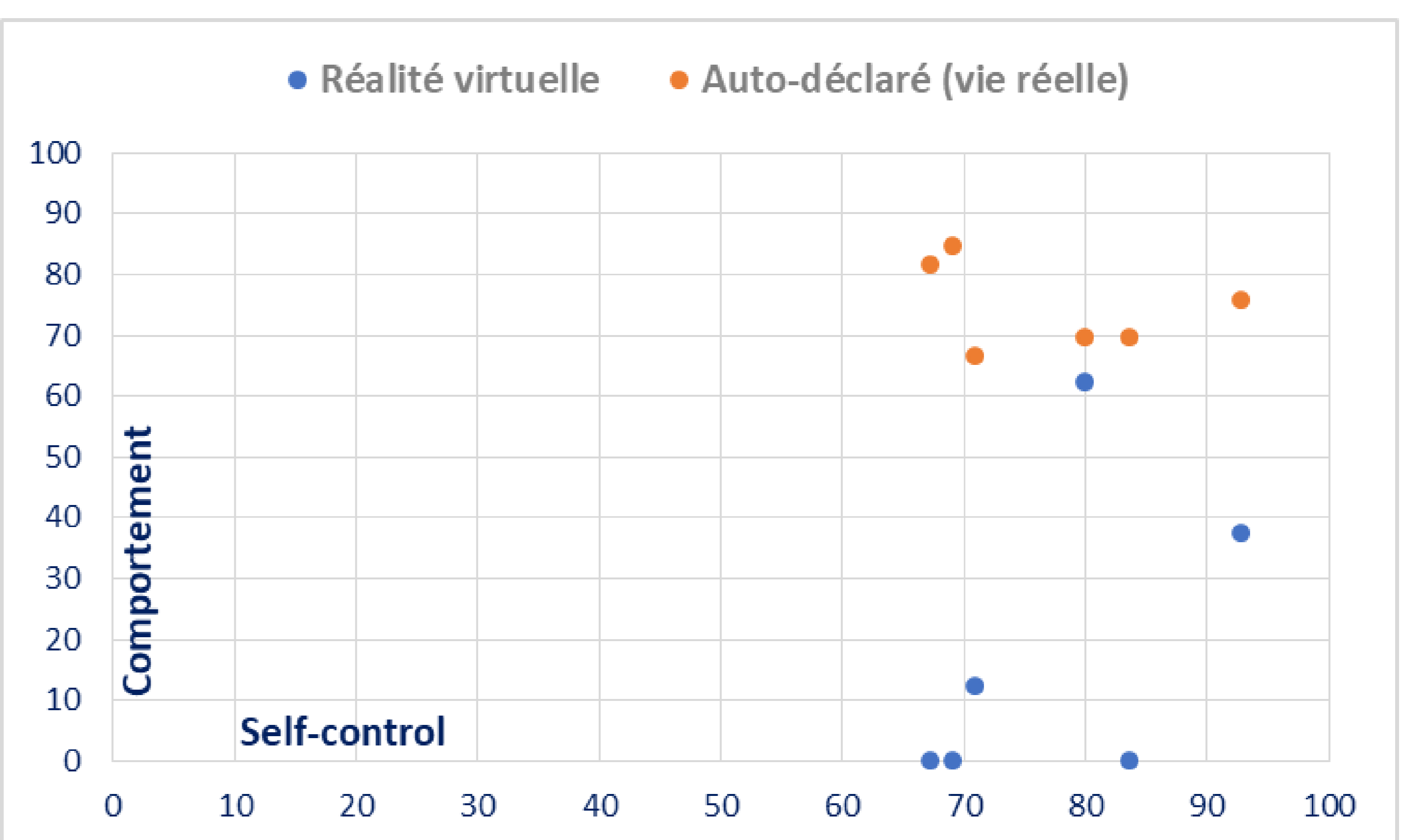


Figure 1. Comportement de marche (en réalité virtuelle vs auto-déclaré) en fonction du niveau de self-control

CONTACT :

Audrey VANGRAMBEREN : audrey.vangramberen@student.uliege.be

Alexis RUFFAULT : aruffault@uliege.be

BIBLIOGRAPHIE :

[1] Smith, L. (2015). *Sports Med.*

[2] de Ridder, D. (2012). *Personality and Social Psychology Review.*