

Escaliers ou ascenseur ?

Utilisation de la réalité virtuelle (RV) pour identifier les déterminants qui influencent notre décision

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

INTRODUCTION

- Sédentarité = facteur de risque majeur de maladies non transmissibles (MNT) (p. ex., maladies cardio-vasculaires, cancer, diabète) [1] ⇒ **OBJECTIF** : déterminer les variables qui influencent notre décision afin de promouvoir l'activité physique d'une manière plus efficace
- L'activité physique présente des avantages importants pour la santé et contribue à prévenir les MNT [1] ⇒ Identifier comment ces variables (motivation et niveau d'activité physique) incitent les individus à choisir une solution active (i.e., prendre les escaliers) ou passive (i.e., prendre l'ascenseur) dans un contexte d'urgence et d'effort à produire
- Théorie de l'autodétermination :
 - Motivations → Comportement [2]

MÉTHODOLOGIE

PARTICIPANTS :

✓ Critères d'inclusion :

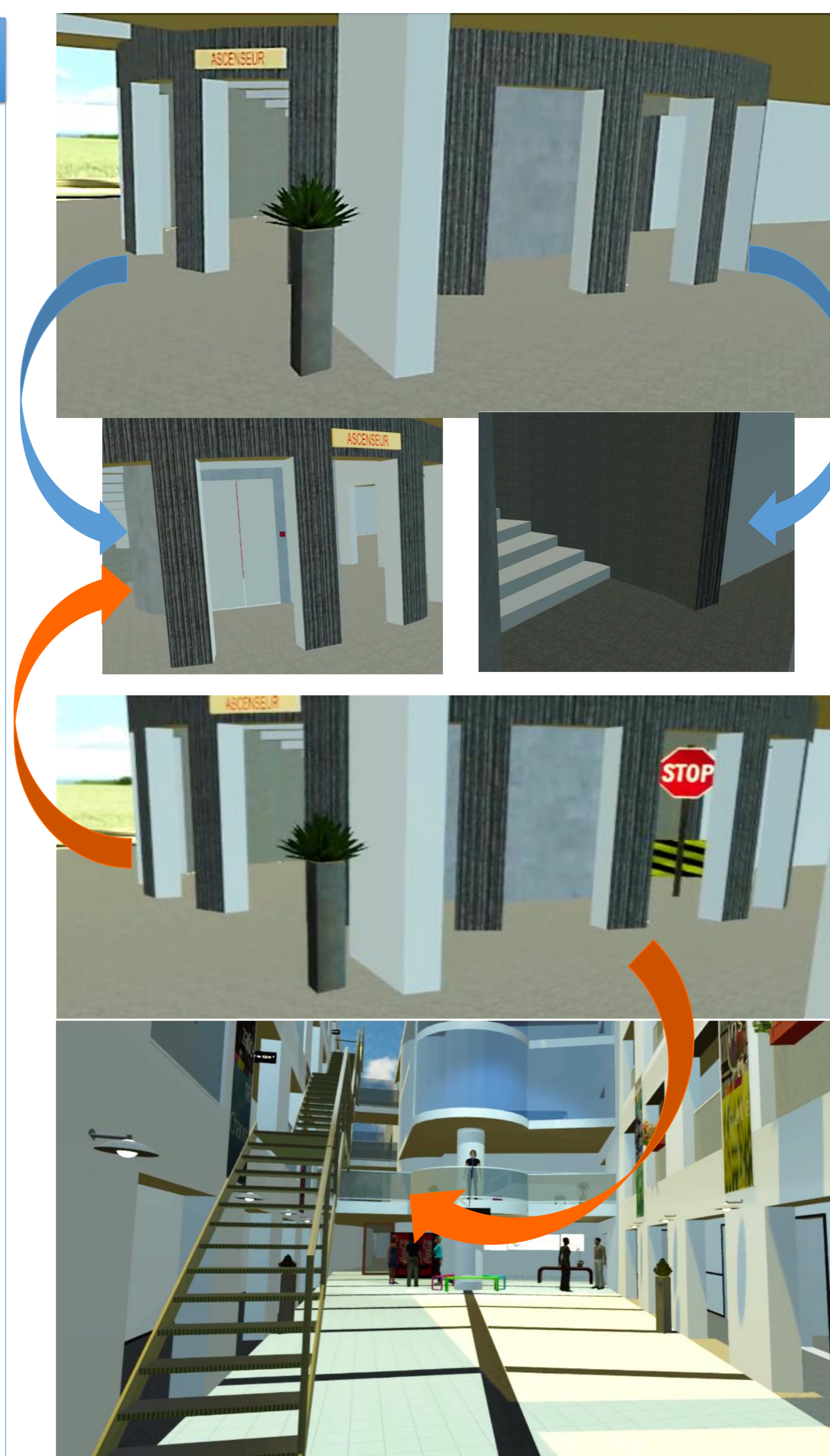
- Âge ≥ 18 ans
- Connaître le bâtiment d'HEC

✓ Critères de non inclusion :

- Incapacité/contre-indication à monter des marches
- Peur de l'ascenseur
- Incapacité à utiliser un casque de RV

SÉLECTION ET PROCÉDURE :

1. Enquête en ligne reprenant différents questionnaires (IPAQ et EMAPS)
2. Immersion dans un environnement virtuel représentant HEC avec pour objectif d'atteindre une salle de réunion. → Chaque participant sera immergé dans huit contextes aléatoires différents :
 - Escaliers accessibles mais **cachés** ou inaccessibles mais solution **visible**
 - Urgence de temps (moins d'une minute) ou non (15 minutes d'avance)
 - Objectif au 1^{er} ou au 3^{ème} étage



RÉSULTATS

7 participants :

- 0,71 femmes
- Age moyen 30 (20 - 45)
- IMC moyen 23,09 (21,33 - 27,64)
- Niveau d'activité physique moyen 1876,14MET (642,00 - 4026,00)
- Temps passé assis 8h (7h-10h)

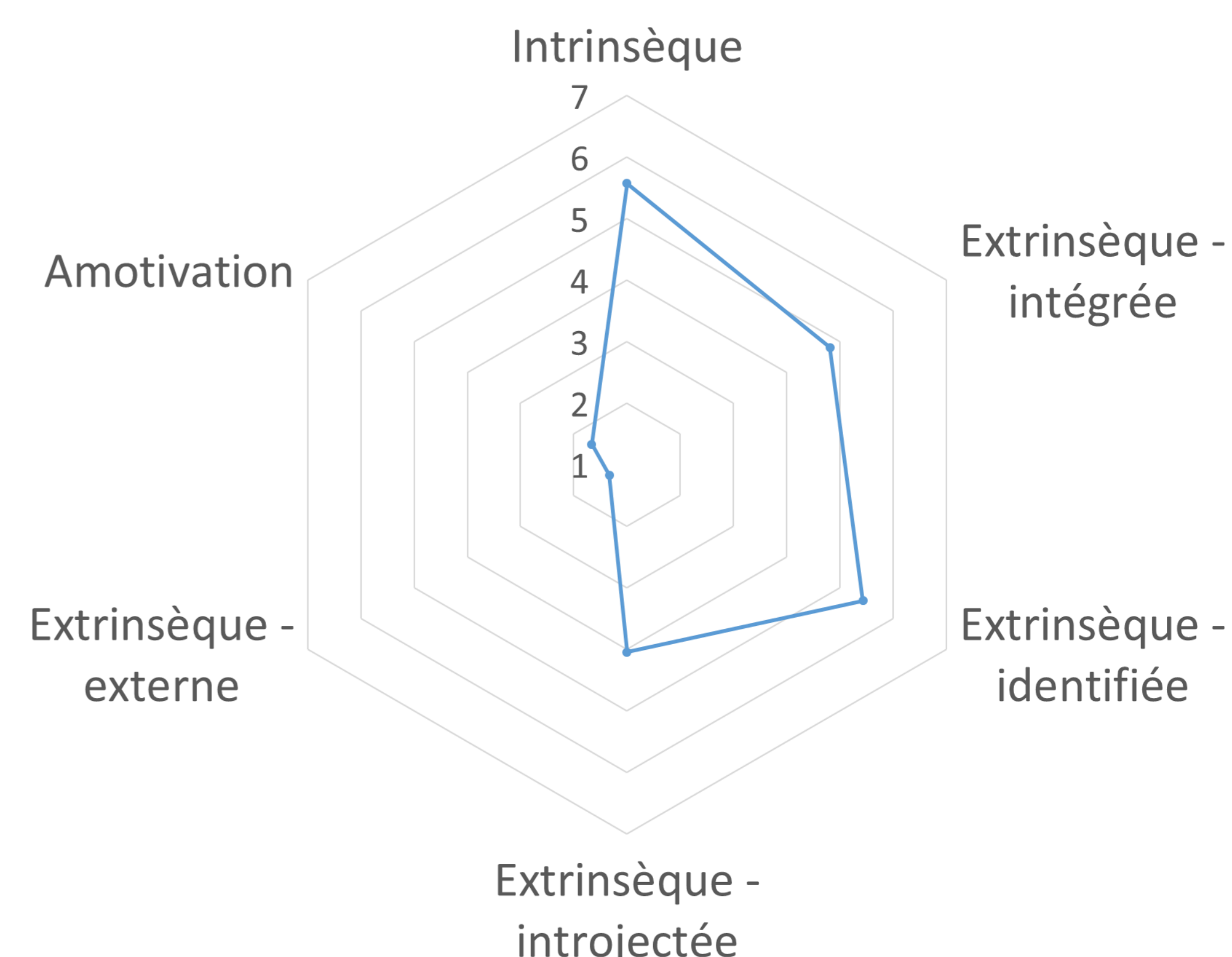


Figure 1. Motivation à pratiquer de l'activité physique - EMAPS

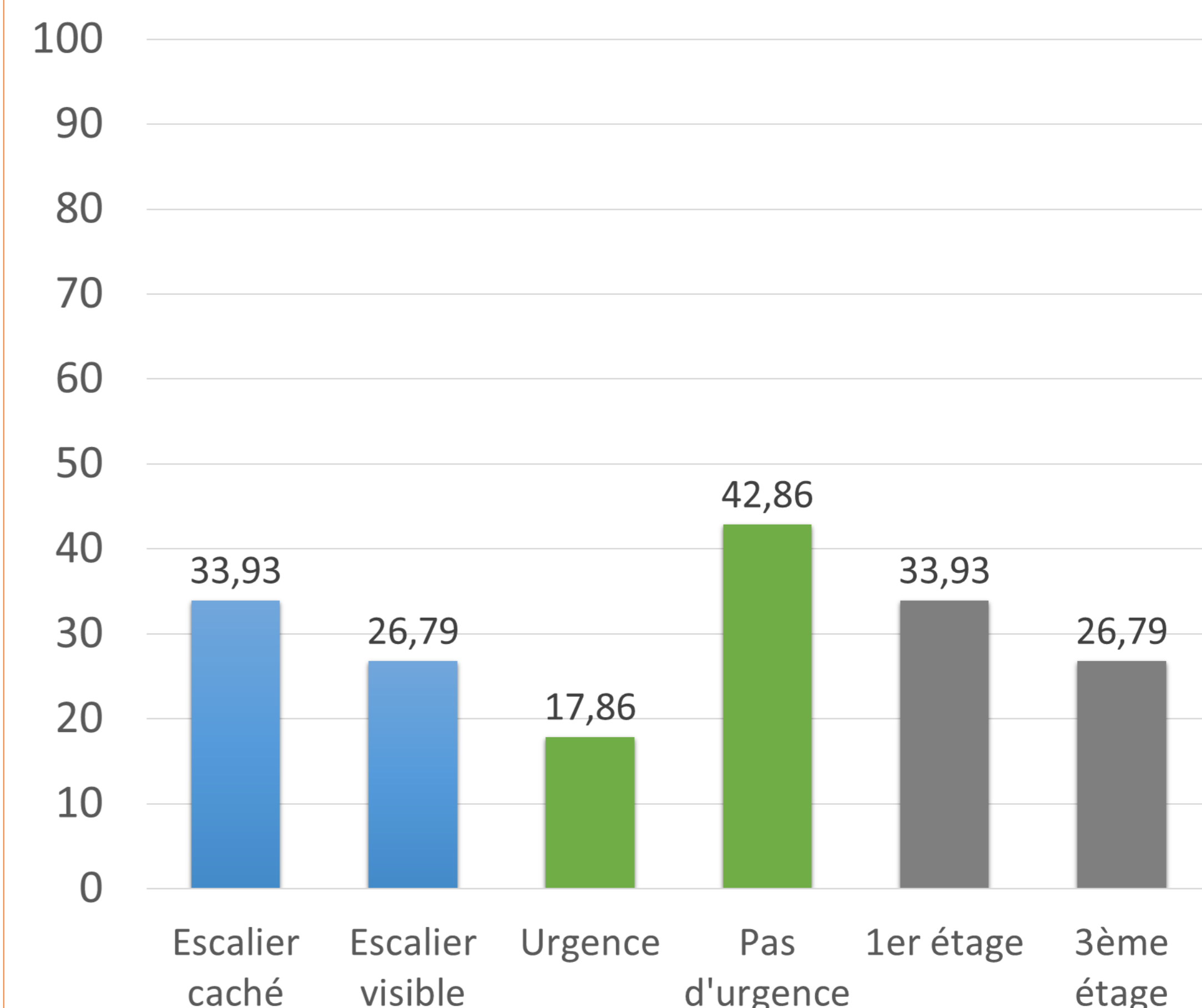


Figure 2. Pourcentage de décision « escalier » pour chaque condition

DISCUSSION & CONCLUSION

→ Lorsqu'il n'y a pas d'urgence et lorsque l'effort produit est peu important, les individus semblent prendre les escaliers plus souvent

→ Au près d'individus qui connaissent le bâtiment, lorsque l'escalier caché est inaccessible, ils ont plus tendance à prendre l'ascenseur, sans chercher l'escalier de remplacement

LIMITES : peu de participants, l'environnement en RV est en cours de validation (cyber-malaise, sentiment de présence)

BIBLIOGRAPHIE

[1] OMS (2018) ; [2] Deci & Ryan (1985)

CONTACT :

Florence MIESSE : florence.miesse@student.uliege.be

Alexis RUFFAULT: aruffault@uliege.be