

FUTURA

10.000 pas par jour pour garder la santé : mythe ou réalité ? (La Santé Sur Écoute #10)

Podcast écrit et lu par : Julie Kern

[Thème de La Santé Sur Écoute, une musique lo-fi détendue.]

Bonjour, ici Julie Kern, cheffe de la rubrique santé chez Futura. Bienvenue dans ce nouvel épisode de la Santé sur Écoute. C'est la rentrée et vous vous êtes peut-être fixé des objectifs sportifs. Pourquoi pas marcher les fameux 10.000 pas quotidiens nécessaires à notre santé ? Mais est-ce que vous vous êtes déjà demandé d'où venait ce chiffre ? Issu d'études scientifiques ou fixé de façon arbitraire, nous allons démêler tout cela ensemble dans cet épisode de La Santé sur Écoute ! N'hésitez pas à [nous suivre sur vos plateformes d'écoute préférées](#) pour ne pas manquer un seul épisode !

[Musique lo-fi au piano.]

Quand on regarde les articles sur internet sur ce sujet, ce serait l'OMS qui aurait mis en place l'objectif des 10.000 pas quotidiens pour garder la forme. Autant vous le dire, j'ai cherché longtemps sur leur site pour trouver l'origine de ce chiffre, sans succès. Si l'OMS est d'accord pour dire que la sédentarité est associée à des problèmes de santé et que la marche est un bon moyen de bouger facilement, elle n'a jamais établi la limite minimale de 10.000 pas par jour.

10.000 pas par jour, cela correspond à environ 6,5 kilomètres selon votre foulée. Ce n'est pas à la portée de tout le monde, aussi bien en termes de temps que de capacité physique. Pour une méta-analyse très relayée datant de septembre 2021, faire 10.000 pas jour ou plus est même considéré comme une activité physique élevée. L'étude a été menée sur des personnes d'âge moyen, entre 40 et 65 ans. Peut-être que cet objectif est donc plus facile à atteindre pour les auditeur·ice·s plus jeunes qui nous écoutent. Toujours est-il que cette étude, menée auprès de 2.000 personnes, montre que faire entre 7.000 et 10.000 pas par jour suffit pour voir des effets positifs sur notre santé, et plus précisément sur les maladies cardiovasculaires.

Une étude plus récente, de mars 2022, s'est posé la même question mais en élargissant le champ à toutes les causes de mortalité. Marcher entre 6.000 et 8.000 pas par jour réduit le risque de mortalité pour les plus de 60 ans. C'est entre 8.000 et 10.000 pas par jour pour les moins de 60 ans.

[Transition musicale.]

On comprend déjà que la limite des 10.000 pas quotidiens est avant tout symbolique. Parce qu'une étude toute fraîche, parue le 12 septembre dernier, met le doigt sur un élément qu'on

n'a pas encore évoqué : le rythme de marche. Les scientifiques ont suivi 78.500 participants, équipés d'un tracker d'activité, pendant près de 7 ans. Ils ont observé qu'à partir d'une cadence de 100 pas par minute tenue sur 30 minutes, des bénéfices sur la santé apparaissent, même si l'objectif des 10.000 pas n'est pas atteint.

On ne va pas se mentir, marcher 10.000 pas tous les jours, c'est beaucoup. Les Français marchent environ 8.000 pas par jour, donc seule une minorité dépasse l'objectif artificiel des 10.000 pas quotidiens. De plus, faire une autre activité sportive que la marche compte aussi ! Natation, basket, foot, tennis, vélo, toutes ces activités sportives sont à prendre en compte dans votre nombre de pas quotidiens. 65 % des Français ont pratiqué au moins une activité physique en 2020, une année pourtant marquée par les confinements. Ainsi si vous êtes déjà sportif·ve, et que la marche n'est pas votre tasse de thé, ce n'est pas la peine de culpabiliser si vous ne faites pas, en plus, 10.000 pas tous les jours.

[Transition musicale.]

Néanmoins, la marche reste la forme d'activité physique la plus accessible aux personnes valides, quels que soient leur âge ou leurs conditions de revenus. C'est la solution la plus simple pour faire du bien à son corps, mais aussi à son mental, puisque la marche libère des endorphines qui diminuent le stress et l'anxiété. Cerise sur le gâteau : marcher dans la nature booste encore un peu plus tous ces effets positifs. Et c'est une excellente façon de garder sa santé sur écoute !

Merci d'avoir passé ce moment avec moi. Vous trouverez les sources de cet épisode dans la description pour vous forger votre propre avis. N'oubliez pas que les informations partagées pendant cette capsule audio ne se substituent pas à un diagnostic médical émis par un médecin. Si vous avez le moindre doute concernant votre santé, n'hésitez pas à consulter un professionnel. Pour soutenir notre travail et améliorer notre visibilité, [abonnez-vous](#) et partagez ce podcast autour de vous. On se retrouve bientôt pour le prochain épisode de La Santé sur Écoute. À la prochaine !