Transcription

Et vous, combien de pas faites-vous par jour ? Êtes-vous du genre plutôt paresseux ?

- Oh, peut-être 2 000 à peu près.
- Je n'aime pas ça.

Ou au contraire, motivé.

- Je viens au travail le matin, je fais une bonne portion à pied et le midi, si j'ai le temps, je vais souvent faire un petit tour de pâté, histoire de digérer en paix.
- À peu près 10 000 pas par jour, ce qui est standard, je pense, enfin ce qui est le but en général.

Les fameux 10 000 pas par jour. Certains en font une obsession, enregistrer partout sur les montres connectées, les téléphones portables. Ce n'est en fait qu'un slogan marketing inventé par un fabricant japonais de podomètre lors des Jeux Olympiques de 1964. Mais en réalité, pas besoin d'en faire autant, 7 000 suffisent pour être en forme, selon une revue scientifique. Cela permet de réduire les risques de décès prématurés, 47 % en moins par rapport à des personnes qui ne font que 2 000 pas par jour. 25 % en moins pour les maladies cardiovasculaires. Des bénéfices aussi pour la santé mentale, 22 % de dépression en moins. Et cela ne représente qu'une petite heure de marche.

- De toute façon, à mon avis, je suis déjà au-delà parce que je travaille debout essentiellement, en plus au moins une demi-heure de marche pour aller bosser.
- Il faut juste pas utiliser sa voiture au quotidien comme moi.

Un objectif à la portée de tous, ou presque selon cette médecin du sport.

- 45 minutes, par jour, de marche, tout cumulé, pendant 24 heures, de minuit à minuit, c'est quand-même pas la mer à boire. 7 000 pas, il s'agit bien de 7 000 pas par jour. Alors il y a des gens qui disent « oui, mais je me rattrape le week-end ». On a fait des études sur le rattrapage du week-end, ce n'est jamais aussi bien que de marcher tous les jours.

7 000, 10 000 pas, le plus important est d'abord de se remettre en mouvement dans une société de plus en plus sédentaire.

CréatiFLE 2026