Regardez le reportage et choisissez le bon résumé. Trouvez les éléments faux.

De nos jours, de plus en plus d'appareils connectés nous permettent de compter les pas que nous faisons dans la journée. Les médecins du sport disent qu'il faut faire en moyenne 10 000 pas par jours. Ils conseillent de se rattraper le week-end, si nous n'avons pas la possibilité de les faire dans la semaine.

Compter ses pas est à la mode. Dans notre société de plus en plus sédentaire, il faut faire attention à bouger suffisamment. Pour être en bonne santé, il est recommandé de faire 7 000 pas par jour, tous les jours. Ce faisant, on peut diminuer les risques de décès prématurés, de maladies cardiovasculaires et de dépression.

Faire 10 000 pas par jour est un slogan marketing qui date des Jeux Olympiques de 1964. Il vient d'un fabricant japonais qui voulait vendre des podomètres avec cet argument. Mais depuis, des chercheurs ont confirmé la véracité de ce slogan et ils conseillent de le respecter pour être en bonne santé.

CréatiFLE 2026