



mythe ou réalité ?

10 000 pas par jour pour être en bonne santé

Il est bien ancré dans les esprits que marcher 10 000 pas par jour constituerait l'objectif à atteindre pour s'assurer une meilleure santé. C'est d'ailleurs l'un des objectifs préconisés par l'OMS pour se maintenir en forme, préserver sa santé et maîtriser son poids. Mais d'où vient ce chiffre de 10 000 pas ? Est-ce vraiment LE seuil significatif à atteindre ?

Il a en effet été prouvé que les personnes qui marchent 10000 pas par jour ont une meilleure immunité et une meilleure santé que les personnes sédentaires, que ce soit au niveau mental ou cardiovasculaire, en termes de prévention du surpoids, du diabète de type 2, de certains cancers, et même de mortalité toutes causes confondues.

Il faut savoir qu'au départ, cet objectif ne repose pas sur la science, mais est issu d'une simple campagne marketing. Dans les années 1960, une société japonaise a lancé un nouveau podomètre sur le marché, dont le nom Manpo-kei signifiait « mesure de 10000 pas ». Cet objectif « arbitraire » s'est alors peu à peu imposé comme la norme journalière à atteindre au Japon, puis partout dans le monde.

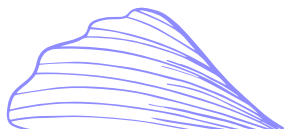
Depuis lors, la science s'est intéressée à la comptabilisation des pas quotidiens en lien avec la santé.

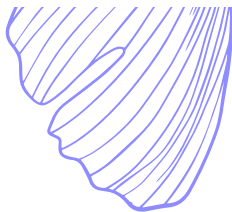
« Il est trop réducteur de préconiser 10 000 pas/jour »

Une étude récente auprès d'un panel de 16000 femmes seniors a montré que 4400 pas/jour (soit moins de la moitié de l'objectif) suffisent déjà à améliorer significativement leur espérance de

Une personne normale fait environ 100 pas par minute

L'objectif de 10000 pas représente donc en moyenne 1h40 de marche et environ 7,5 km, ce qui peut apparaître comme un objectif inaccessible pour de nombreuses personnes, que ce soit en termes de capacité physique ou de temps disponible.





ON S'EN MÊLE

vie. Le bénéfice en termes de santé continuait d'augmenter jusqu'à 7500 pas/jour, seuil au-delà duquel aucun bénéfice supplémentaire significatif n'était observé. Marcher lentement ou rapidement n'est pas comparable en termes d'intensité d'exercice. De nombreuses études ont montré que les exercices de haute intensité, même de courte durée, apportaient autant, voire plus de bénéfices que des exercices de moindre intensité. Par ailleurs, «les pas» sont loin d'être le seul moyen de faire de l'activité physique: des sports comme la natation ou le vélo apportent autant de bénéfices pour la santé. Ensuite, on ne peut placer tout le monde dans le même panier: personnes jeunes ou âgées, sédentaires ou plus actives, atteintes ou non de troubles métaboliques ou autres.

« La sédentarité est l'un des pires fléaux en termes de prévention santé »

Le chiffre de 10000 pas/jour peut sembler une montagne pour certaines personnes plus sédentaires et les décourager totalement de tenter d'augmenter leur activité physique. Or, ce qui compte fondamentalement, c'est de progresser par rapport à sa situation de départ: faire un état des lieux de son activité actuelle et se fixer des objectifs personnels. Si on réalise, au départ, 4000 pas par jour, on peut viser, dans un premier temps, d'en faire 500 ou 1000 de plus. Cela est possible simplement avec des mesures du quotidien: se garer un peu plus loin de sa destination, prendre les escaliers, considérer les tâches ménagères comme autant d'opportunités de faire de l'activité physique plutôt que comme de simples corvées...

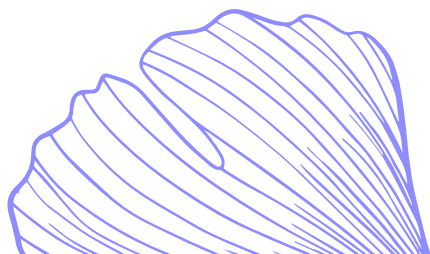
Il faut retenir que la sédentarité est l'un des pires fléaux en termes de prévention santé. Il est donc fortement recommandé de faire des pauses et de bouger régulièrement au cours de la journée pour relancer toute la circulation énergétique de l'organisme. Ensuite, ce qui compte avant tout, c'est la régularité de l'activité, qu'elle soit de faible ou de plus forte intensité. Que ce soit en marchant ou en pratiquant toute autre activité, le plus important est de bouger quotidiennement.

Sources:

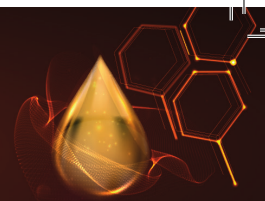
- L. Vanderloo, «10000 pas par jour, qu'en pense la science?», HuffPost Québec, 2017
- W. E. Kraus & al., «Daily Steps Counts for Measuring Physical Activity Exposure and its Relation to Health», American College of Sports Medicine, 2019



Hélène Wacquier
Nutrithérapeute
Co-Fondatrice de l'UDNF
www.living-nutrition.be
0486 / 61 87 71



phyt-inov
international



Quiet Full (stress & sommeil)

Les notions de stress, d'anxiété et de dépression s'intensifient dans nos sociétés modernes.

QUIET-FULL est le complément alimentaire idéal pour les personnes stressées ou surmenées. Il aide à réduire l'anxiété, améliore la qualité de vie, l'humeur générale et finalement apporte un sommeil réparateur.

FORMULE DE
JP WILLEM



AilCoQ10 (système cardio-vasculaire)

L'ail est riche en sels minéraux et en vitamines A, B et C. L'association de l'ail et du CoQ10 se potentialise et joue un rôle remarquable concernant le maintien du taux normal de cholestérol et soutient la circulation sanguine. En y ajoutant des extraits d'aubépine et d'olivier, les effets sont encore amplifiés.

FORMULE DE
JP WILLEM



Gommage Doux (Visage & Corps)

Le Gommage Flora d'Essarts (açaï/abricot/sève de bouleau) est très efficace pour éliminer les cellules mortes de votre épiderme.

Votre peau ainsi lissée permettra une meilleure absorption des crèmes hydratantes et un renouvellement cellulaire.

100% D'ORIGINE
NATURELLE



... et tous nos autres compléments
alimentaires et soins sur :
www.phyt-inov.com

phyt-inov
international

Ne présente que des produits savamment dosés pour des résultats rapides et sûrs. Les satisfactions de ses clients sont ses plus grandes motivations.

DOCUMENTATION GRATUITE SUR DEMANDE

BIOINFO Bel. 09.20.2021

Nom :
Prénom :
Adresse :
CP/Ville :
Tél. :
E-mail :

À renvoyer à : Phyt-Inov SA, Oeuchettes 11,
CH-2843 Châtillon (SUISSE)
www.phyt-inov.com - (0041) 32 466 89 14



Instagram
@phytinov