

Combien de pas pour garder la santé ?

13/05/2022



Bonjour le Monde !

Il est bien entendu utopique de croire que le nombre de pas qu'on fait par jour va à lui seul nous garder en bonne santé mais c'est un des très nombreux paramètres qui entrent en jeu !

Nous sommes faits, ou avons été conçus (Comment ça par qui ?), pour marcher sur nos deux jambes et pieds, en tout cas à première vue, et nous avons également besoin de périodes de repos !

Dans nos régions, il y a belle lurette que nous ne chassons plus pour nous nourrir et d'ailleurs plus personne ne sait où habitent les lasagnes pour aller les chasser !

Suivant vos activités, vous restez assis très (trop) longtemps ou vous êtes trop

debout avec un travail lourd ou vous avez de la chance et avez un plus ou moins bon équilibre entre les stations debout, assise et couchée.

Dans le premier cas, il va être impératif de trouver le moyen de marcher pour ne pas devenir obèse (car en plus on mange trop et de plus en plus mal) et/ou voir ses muscles fondre (mais non, on ne les voit pas vraiment !).

Mais **combien faut-il faire de pas par jour** pour éviter cela ?

Ça dépend:

- **de 6000 à 8000 pas chez les plus de 60 ans**
- **de 8000 à 10000 pas chez les moins de 60 ans**

Ces chiffres sont des moyennes à ne pas prendre au pied de la lettre et faire trop de pas sur la journée peut avoir un effet inverse sur votre durée de vie.

Il n'y avait jamais eu de recherche scientifique sur le sujet mais les chiffres donnés ci-dessus sont le résultat d'une ré-analyse de données provenant d'études scientifiques sur des sujets proches faites entre 1999 et 2008 et il ressort que le lien entre le nombre de pas effectués par jour et l'espérance de vie soit bien réel.

Par contre la vitesse des pas ne semble pas avoir d'influence. Marcher oui, courir non ! Bon maintenant vous faites ce que vous voulez !

On a tous en tête le fameux chiffre de 10000 pas qui ne se fonde en fait sur rien du tout et provient d'une campagne publicitaire pour un podomètre lancée à l'occasion des Jeux Olympiques de Tokyo en ... 1994 !

Tous à vos podomètres mais sans dictature !

Comment dites-vous ? Mais non, je ne vends pas de podomètre avec dictaphone !!!

Li P'ti Fouineu vous salue bien !

Source: Magazine En Marche de la mutualité chrétienne n° 1693 édition Brabant Wallon