



10 000 pas par jour : Mythe ou réalité ?

Marcher davantage est associé à une réduction du risque de démence, de diabète et de maladies cardiaques, mais une nouvelle étude indique que vous pouvez faire moins de 10 000 pas par jour et tout de même profiter de tous ces bienfaits.

L'origine des 10 000 pas

Contrairement à une idée largement répandue, l'objectif des 10 000 pas par jour ne repose pas sur des bases scientifiques solides. Il provient en réalité d'une campagne marketing lancée en 1964 par une entreprise japonaise, qui commercialisait un podomètre nommé **Manpo-kei**, signifiant «**compteur de 10 000 pas**». Ce nombre a surtout été choisi pour sa simplicité et son aspect motivant.

Avec le recul, il est plus facile de comprendre pourquoi cet objectif est aujourd'hui remis en question. Pendant des années, on a considéré qu'atteindre 10 000 pas quotidiens était essentiel pour rester en bonne santé.

Pourtant, de plus en plus d'études suggèrent que ce seuil, bien qu'assez populaire, ne s'appuie pas sur des preuves scientifiques solides et qu'il a probablement été diffusé avant tout pour encourager l'utilisation de podomètres.

Des travaux récents, notamment publiés dans la revue *The Lancet Public Health*, apportent un éclairage différent. En analysant les études menées ces dernières années sur le lien entre nombre de pas et santé, les chercheurs concluent que les bénéfices apparaissent bien en dessous de ce fameux cap des 10 000 pas, notamment pour réduire le risque de maladies chroniques.

Le grand nombre d'études publiées au cours de la dernière décennie a finalement fourni suffisamment de données pour établir un objectif global en matière de nombre de pas. Une étude réalisée en 2023 et incluse dans l'analyse des chercheurs, a par exemple, montré que 2 800 pas suffisent à réduire le risque de maladies cardiovasculaires, le nombre de pas le plus bénéfique étant de 7 200.

Marcher est bon pour la santé.

Il n'est pas obligatoire de faire 10 000 pas par jour pour se sentir mieux.

D'où vient la référence aux 10 000 pas ?

- ➔ Elle vient d'une publicité japonaise pour un podomètre : «Manpo-kei», qui se traduit par « compteur de 10 000 pas ».
- ➔ Ce nombre a été choisi car il était facile à retenir et percutant

Ce que dit la science aujourd'hui

- ➔ Marcher -10 000 pas par jour est déjà utile pour la santé.



Les bienfaits de la marche

Sous le soleil et dans les paysages de Martinique (*), la marche s'impose comme une activité simple et particulièrement bénéfique. Accessible à tous et ne nécessitant aucun équipement spécifique, elle agit positivement sur de nombreux aspects de la santé :

- + Elle **favorise le bien-être mental** en aidant à **diminuer le stress**, l'anxiété et les baisses de moral, notamment grâce à la libération d'endorphines.
- + Elle **soutient la santé cardiovasculaire** en améliorant la circulation sanguine, en contribuant à faire baisser la tension artérielle et en régulant le cholestérol.
- + Elle participe au **maintien d'un poids équilibré et à la prévention du surpoids**.
- + Elle **aide à tonifier les muscles et à préserver la solidité des os**, limitant ainsi les risques d'ostéoporose.
- + Elle **améliore l'équilibre et la coordination**, un atout précieux pour réduire les risques de chute avec l'âge.

(*) 1. Boire régulièrement de l'eau – 2. Se protéger du soleil (casquette, crème solaire, etc.)

➔ Peut se faire n'importe où



→ Les bienfaits de la marche



Diminue le
stress



Bon pour
le cœur



Aide à garder
un poids stable



Renforce les
muscles



Préserve la
solidité des os



Améliore
l'équilibre

Les vraies recommandations

L'**Organisation Mondiale de la Santé (OMS)** privilégie plutôt des recommandations basées sur la durée et l'intensité de l'activité physique :

→ **Enfants et adolescents** (5 à 17 ans) :

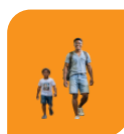
Au moins 1 heure d'activité physique par jour, d'intensité modérée à élevée.

→ **Adultes** (18 à 64 ans) :

Entre 2 h 30 et 5 heures par semaine d'activité modérée, ou entre 1 h 15 et 2 h 30 par semaine d'activité intense.

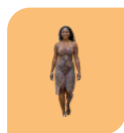
→ **Personnes âgées** (65 ans et plus) :

Les mêmes durées que pour les adultes (2 h 30 à 5 h modérées ou 1 h 15 à 2 h 30 intenses par semaine), en ajoutant des activités pour améliorer l'équilibre et prévenir les chutes.



Enfants et ados (5 à 17 ans)

Activité physique : au moins 1h00 chaque jour.



Adultes (18 à 64 ans)

Activité physique : entre 2h30 et 5h chaque semaine.



Personnes âgées (65 ans et plus)

Activité physique : entre 2h30 et 5h chaque semaine + exercices d'équilibre

L'essentiel est d'adopter un rythme qui vous correspond et d'avancer à votre propre cadence.

Que vous fassiez 4 000, 8 000 ou 12 000 pas par jour !

Chaque pas compte et participe à une vie plus active et à une meilleure santé.

Alors, enfiler vos chaussures et lancez-vous : chaque pas vous rapproche un peu plus de votre bien-être.

→ **Pour en savoir plus**

Promotion Santé Martinique travaille en transdisciplinarité, intersectorialité et accompagne gratuitement les acteurs du territoire concernés par une alimentation favorable à la santé.

Voici quelques sources disponibles :

- Nombre de pas quotidiens et résultats en matière de santé chez l'adulte : revue systématique et réponse méta-analyse – [Cliquez ici pour en savoir plus : The Lancet Public Health](#)
- Relation entre le nombre de pas quotidiens, la mortalité toutes causes confondues et les événements cardiovasculaires – [Cliquez ici pour en savoir plus : Relationship of Daily Step Counts to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events | JACC](#)
- « VRAI OU FAKE. Faut-il vraiment faire 10 000 pas chaque jour pour être en bonne santé ? » – France info – [Cliquez ici pour accéder à l'article en ligne France Info](#)



Contact :

Nina PAPAYA

Chargée de mission Santé Publique – Promotion Santé Martinique



0596 63 16 32 –  nina.papaya@promotion-sante-martinique.fr

Siège

Promotion Santé Martinique

Immeuble « Les Amandiers »

Voie numéro 1

Zone Industrielle La Lézarde

97232 Le Lamentin

APE Code 94.12Z

SIRET N° 326 482 452 00066

Organisme de formation N° 97970180397 du 12 juin 2012

Association loi 1901

Adhérent de la Fédération Promotion Santé

Standard 05 96 63 82 62

Courriel contact@promotion-sante-martinique.fr

Site Internet <https://www.promotion-sante-martinique.fr/>

RS [LinkedIn](#) – [Instagram](#) – [Facebook](#)

