

Marcher a une action bénéfique sur les maladies suivantes :

Le diabète

L'Hypertension Artérielle et les maladies cardio-vasculaires

Les cancers

Les maladies mentales

Les troubles de l'équilibre

Les troubles de la mémoire

Et donc la mortalité globale.

Ce qui ressort clairement c'est que faire 7 000 pas par jour, en comparaison avec ceux qui sont peu actifs, et qui font 2 000 pas, induit une importante amélioration de la santé chez ceux qui réalisent cette moyenne de 7 000 pas.

Classiquement, on évoquait 10 000 pas par jour pour améliorer de manière importante sa santé. Cette cible est à oublier ?

En 1964, à l'occasion des Jeux olympiques de Tokyo, l'entreprise japonaise Yamasa a en effet commercialisé le tout premier podomètre portatif au monde, le Manpo-kei – dont le nom se traduit par « compteur de 10 000 pas ».

Autrement dit, la recommandation du seuil de 10 000 pas à franchir pour rester en bonne santé ne repose sur aucune étude scientifique, mais sur une campagne marketing japonaise qui a tellement bien réussi qu'on a oublié l'objet au profit de la formule.

Depuis quelques années, des études sérieuses ont travaillé à préciser scientifiquement les bienfaits de la marche. Et ces études réalisées de façon rigoureuse ont précisé le nombre de pas et la durée de marche par jour à réaliser afin d'améliorer significativement sa santé.

Déjà, en 2019, une étude américaine menée sur plus de 16 000 femmes âgées de 72 ans en moyenne a, de fait, établi une corrélation entre le nombre de pas qu'elles effectuaient chaque jour et leur risque de mourir à brève, moyenne ou longue échéance.

Et voici ce que les chercheurs ont plus précisément établi : les femmes qui faisaient 4 400 pas en moyenne par jour avaient 40% de risque en moins de mourir prématurément par rapport à celles qui en faisaient moins de 2 700.

Plus ces femmes marchaient, plus le taux de mortalité était faible... et cette amélioration se poursuit jusqu'à 7 500 pas... mais pas davantage : au-delà de ce plateau, plus aucun bienfait n'était constaté [3].

Et là cette méta-analyse qui vient de sortir concerne les hommes et les femmes jeunes et moins jeunes. Et cette cible des 7 000 pas ressort de manière significative comme un objectif qui améliore nettement la santé.

Que retenir en pratique suite à cette publication concernant le nombre de pas à effectuer par jour pour améliorer sa santé ?

Combien de pas par jour pour la santé ?

Nouvelle méta-analyse de 57 études (161 000+ adultes suivis)

7000 pas par jour apportent des bénéfices majeurs*

- -47% risque de mortalité toutes causes
- -25 à -47% maladies cardiovasculaires
- -38% démence
- -37% mortalité par cancer
- -14% diabète de type 2
- -22% symptômes dépressifs
- -28% chutes

Autres enseignements

- Bénéfices dès 3000-4000 pas/jour
- Gains modestes au-delà de 7000 pas/jour
- 10 000 pas/jour : non essentiel

Chaque pas compte

Comparés à 2000 pas/jour | The Lancet Public Health, 2025



Marcher 7 000 pas par jour ferait baisser de 38% le risque de démence, de 22% celui de dépression et de 14% le risque de diabète. Cela réduirait aussi le risque d'avoir un cancer et de faire des chutes, selon l'étude, qui avertit que cette hypothèse repose sur des preuves moins nombreuses.

« Il n'est pas nécessaire d'atteindre 10 000 pas par jour pour avoir des bénéfices majeurs pour sa santé », a résumé le professeur Paddy Dempsey, co-auteur de l'étude et chercheur médical à l'université de Cambridge. « Les gains les plus importants se produisent dès 7 000 pas, au-delà ils tendent à se stabiliser », a-t-il ajouté.

La courbe significative ou on assiste à une vraie amélioration de sa santé se situe au niveau de la tranche 5 000 à 7 000 pas.

Pour l'auteur, ceux qui parviennent déjà à faire 10 000 pas ou davantage au quotidien doivent persévérer. A l'inverse, ceux qui jugent les 7 000 pas difficiles à atteindre, ne doivent « pas se décourager ».

« Si vous ne faites que 2 000 à 3 000 pas par jour, essayez d'en ajouter 1 000 : cela représente seulement 10 à 15 minutes de marche légère réparties sur la journée. » Les messages de santé publique doivent cesser de viser la perfection et mettre l'accent sur le fait que même une petite augmentation de l'activité physique peut faire une grande différence.

Pour atteindre les 7 000 pas, il faut avoir le temps. Que conseillez-vous en pratique pour y arriver ? Est-ce le nombre de pas, ou le temps passé à marcher qui compte ?

Faire déjà 30 minutes, voir idéalement 60 minutes de marche est significativement bénéfique pour la santé. Plus que le nombre de pas c'est aussi la durée qui est bénéfique.

Il y a des astuces pour y arriver progressivement même dans les gestes de la vie quotidienne.

Par exemple si vous habitez en appartement, éviter de prendre l'ascenseur, et si au début ce n'est pas facile de monter les escaliers, utilisez les pour descendre.

Autre exemple, quand vous êtes au téléphone, se lever et marcher. Comme on est souvent « collé » à son téléphone et souvent en train de le consulter, ça fait pas mal de pas en fin de journée.

Si le boulanger n'est pas loin de chez vous, allez chercher le pain le matin à pied.

Autre exemple descendre du bus un arrêt avant la destination.

Autre astuce, il a été aussi prouvé par des études sérieuses que rester 2 heures d'affilée assis est mauvais pour sa santé. Certains proposent d'installer une minuterie sur le téléphone portable qui sonne toutes les deux heures. Vous saurez alors que vous devez vous lever pour marcher même.

Les enfants aussi deviennent de plus sédentaires, aller faire régulièrement une marche avec ses enfants ou petits-enfants est bénéfique pour toute la famille.

En pratique si on arrive à atteindre régulièrement ces 7 000 pas, quels sont selon cette fameuse étude les bénéfices sur la santé ?

Les bénéfices sont multiples, mais c'était déjà connu. D'où notre slogan au sein du Groupe HTA-Guadeloupe, « Boujé Sé Santé ». Là, cette étude confirme le niveau d'activité ou ces bénéfices sont significatifs. Déjà c'est une diminution de

De moitié la mortalité toute causes confondues, c'est énorme en termes de santé publique

Moins 25 % de mortalité cardiovasculaires

Moins 38 % de démence

Moins 37 % de mortalité par cancer

Moins 22 % de symptômes dépressifs

Moins 28 % de chutes

Pour rappel, ces bénéfices apparaissent dès 3 000 à 4 000 pas, sont significatifs à 7 000 pas, et au-delà les gains sont modestes. Si la vitesse de marche varie d'une personne à l'autre, 7 000 pas représentent environ une heure de marche par jour. Même répartie en plusieurs fois sur la journée, ça suffit.

Pour s'assurer qu'on arrive progressivement à ces recommandations, il suffit d'avoir un podomètre, qui est un accessoire que l'on fixe au niveau de la ceinture et qui renseigne sur le nombre de pas effectué. Sinon il y a des applications sur les téléphones portables très pratiques.

Et pour conclure j'aime bien cette maxime : « J'ai 2 médecins, ma jambe droite et ma jambe gauche »

Et ce slogan, Boujé sé méyé médikaman nou ni.