



# 10 000 pas par jour, une intention plus qu'un objectif !

---

Il a maintenant été prouvé que chez les femmes de plus de 45 ans, faire **4 400 pas par jour** suffit pour réduire les risques de mortalité, avec un minimum de 2 700 pas par jour, **quelle que soit l'intensité !**

Avec plus de marche par jour, les taux de mortalité diminuent progressivement avant de se stabiliser à environ 7 500 pas/jour\*.

Il faut aussi noter que marcher plus vite n'est pas lié à une mortalité plus faible, en d'autres termes, il n'y a pas d'effets de la vitesse de marche sur la mortalité. Ces nouveaux résultats suggèrent donc que pour cette population, **c'est la quantité de pas**, plutôt que l'intensité de la marche qui est importante, avec un maximum de bénéfices atteints avant les fameux 10 000 pas tant convoités.

Ces résultats permettent d'encourager les nombreuses personnes pour qui les 10 000 pas par jour n'est pas un objectif accessible.

**Il ne vous reste donc plus qu'à marcher, même à faible allure et en petite quantité !**

*\*Lee et al. 2019. American Medical Association*