

10'000 pas ou 30 minutes par jour ?

Comparaison des manières d'exprimer les recommandations en matière d'activité physique¹

Les recommandations suisses, éditées par le réseau HEPA, préconisent une activité physique d'intensité modérée durant 2h30 par semaine (par ex. 30 min par jour, 5 fois par semaine) ou une activité intense durant 1h15 par semaine.

Estimer sa durée d'activité physique hebdomadaire n'est pas chose aisée ; l'alternative consiste à compter ses pas à l'aide d'un podomètre tous les jours, et d'établir une moyenne sur une semaine.

Il n'existe pas de recommandation officielle en Suisse sur le nombre de pas quotidiens. Néanmoins, la littérature scientifique propose une conversion des recommandations exprimées en durée (compatibles avec les recommandations suisses). Cette estimation est de 10'000 pas par jour pour un adulte en bonne santé.

On observe une incohérence si l'on essaie de comparer ces 10'000 pas et la recommandation des 30 min. d'AP modérée par jour en regard de la distance parcourue en marchant. En effet, avec une longueur moyenne de pas de 75 cm, on parcourrait 7.5 km avec 10'000 pas, alors que l'on marcherait 2.8 km en 30 minutes avec une allure rapide (5.6 km/h). Les deux recommandations semblent ainsi différentes.

La recommandation des 10'000 pas *inclut* la recommandation des 2h30 d'AP d'intensité modérée par semaine.

En réalité, les 10'000 pas comprennent tous les déplacements réalisés au cours d'une journée, y compris ceux qui représentent une faible dépense énergétique (ex. les petits déplacements que l'on fait en restant debout dans un métro). De plus, la recommandation des 10'000 pas suppose que 3'000 d'entre eux doivent être réalisés sous la forme d'une activité physique d'intensité modérée à élevée (comme par exemple marcher avec un léger essoufflement), et ce durant au moins 10 minutes consécutives. Ceci est équivalent à la recommandation des 2h30 d'AP par semaine. En conséquence, la recommandation des 10'000 pas par jour comprend à la fois les 30 min d'AP d'intensité modérée, ainsi que l'ensemble des petits déplacements que l'on fait au cours d'une journée².

Comme expliqué, cela suppose qu'au moins le tiers des pas se feront sous la forme de marche d'intensité modérée à élevée, ce qui nécessite une distance relativement longue. Ce supposé est vraisemblable dans la mesure où il est difficile d'atteindre 10'000 pas en une journée uniquement avec les déplacements d'intensité faible (que l'on ferait par exemple en restant à son domicile). Cette recommandation sous-entend ainsi l'accomplissement probable de distances continues plus longues (env. 3 x 1 km), durant lesquelles il est possible d'atteindre une intensité modérée.

En synthèse, marcher 10'000 pas implique nécessairement d'accomplir 30 minutes d'activité physique modérée par jour, de manière continue (par ex. en marchant 3 x 10 minutes consécutives, soit env. 3 x 1 km), ce qui permet d'atteindre les recommandations de 2h30 d'AP par semaine à intensité modérée.

23.11.2016 / fp

¹ Interprété à partir de : Tudor-Locke C, Craig CL, Brown WJ, Clemes SA, De Cocker K, Giles-Corti B, et al. How many steps/day are enough? For adults. Int J Behav Nutr Phys Act. 2011;8:79.

² On estime qu'il faut un minimum de 5000 pas quotidiens pour dépasser le seuil de sédentarité.