

## 10 000 pas par jour pour réduire la pression artérielle

### Source

Tully MA et coll. (2011) **UNISTEP (University students exercise and physical activity) Study: A pilot study of the effects of accumulating 10,000 steps on health and fitness among University students.** *Journal of physical activity and health* 8:663-7.

On recommande souvent de faire un minimum de 10 000 pas par jour. Cependant, peu d'études mettent en évidence la pertinence de cette recommandation dont les bienfaits sur la santé sont pourtant réels et mesurables.

Un groupe de chercheurs s'est penché sur la question. Ils ont divisé en deux groupes 141 étudiants en santé, mais sédentaires. Les sujets du premier groupe devaient faire 10 000 pas par jour durant six semaines, alors que ceux du groupe témoin devaient maintenir leur niveau habituel d'activité physique. Au début et à la fin du programme, on a mesuré l'indice de masse corporelle (IMC) et la pression artérielle (PA) de tous les sujets qui ont aussi passé le test d'estimation du VO<sub>2</sub>max de Léger-Lambert.

Au début, les deux groupes présentaient des caractéristiques similaires. Après six semaines, les sujets du groupe actif qui devaient effectuer 10 000 pas par jour en faisaient davantage, soit environ 12 500 par rapport à 8 500. Leur IMC et leur aptitude aérobie n'avaient cependant pas changé après les six semaines du programme. Cependant, leur pression artérielle avait significativement diminué, comparativement à celle des sujets du groupe témoin.

La marche, cette activité physique simple de tous les jours, s'accompagne donc d'effets bénéfiques pour la santé. Toutefois, son intensité n'est pas suffisante pour améliorer le VO<sub>2</sub>max. Par conséquent, il serait indiqué de combiner la marche à des exercices d'intensité plus élevée.

Annabelle Dumais et Guy Thibault