

## La marche, c'est MATHÉMATIQUE

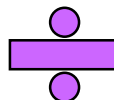
Lorsqu'il est question d'activité physique, les chiffres sont souvent mentionnés : nombre de kilomètres parcourus, durée de l'entraînement, vitesse calculée, nombre de calories dépensées, etc. La marche ne fait pas exception, et le chiffre couramment utilisé pour la mesurer est le nombre de pas par jour.



En effet, cette donnée est souvent analysée lors des recherches scientifiques pour évaluer le niveau d'activité physique des patients. L'appareil le plus fréquemment utilisé est le podomètre, qui est un petit appareil peu dispendieux qui calcule le nombre de pas par jour. Par contre, la plupart des téléphones intelligents peuvent aussi faire le calcul grâce à diverses applications mobiles.

**Qu'est-ce que le résultat du nombre de pas par jour représente<sup>1</sup> ?**

Nombre de pas / jour	Style de vie estimé
Moins de 5000	Sédentaire
5000 à 7499	Très peu actif
7500 à 9999	Peu actif
Plus de 10 000	Actif
Plus de 12 500	Très actif
15 000 à 18 000	Nombre recommandé pour la perte et/ou le maintien du poids



Si l'on souhaite augmenter légèrement notre nombre de pas par jour, qu'est-ce que cela peut apporter<sup>2</sup> ?

<b>Si le nombre de pas par jour passe de 3000 à 5000...</b>	Possibilité de perdre jusqu'à <b>10 lb</b> de gras par année.
<b>Si le nombre de pas par jour passe de 5000 à 10 000...</b>	Possibilité de perdre jusqu'à <b>26 lb</b> de gras par année, soit <b>0,5 lb</b> par semaine.

Somme toute, ce qu'il faut retenir, c'est que la marche peut faire une réelle différence dans notre niveau d'activité physique, ainsi que dans le contrôle du poids et de la santé. Il est donc important de marcher le plus souvent possible chaque jour, que ce soit durant les pauses au travail, pour se rendre à l'école, pour aller faire quelques achats, pour amener les enfants à l'école, etc. Et, bien sûr, lors des séances du Club de marche M&V amie Lolë et du Studio Denise St-Pierre! 😊

<sup>1</sup> Tudor-Locke, C. and Bassett DR. Sports Medicine. 2004;34(1): 1-8.

<sup>2</sup> Boulay, P. (2013) KIN220 – Notes du cours 4 [Présentation PowerPoint]. Repéré dans l'environnement Moodle : [www.usherbrooke.ca/moodle/](http://www.usherbrooke.ca/moodle/)

Chronique rédigée par Mélissa Turcot, étudiante B.Sc. Kinésiologie, pour le Studio Denise St-Pierre (mars 2015).