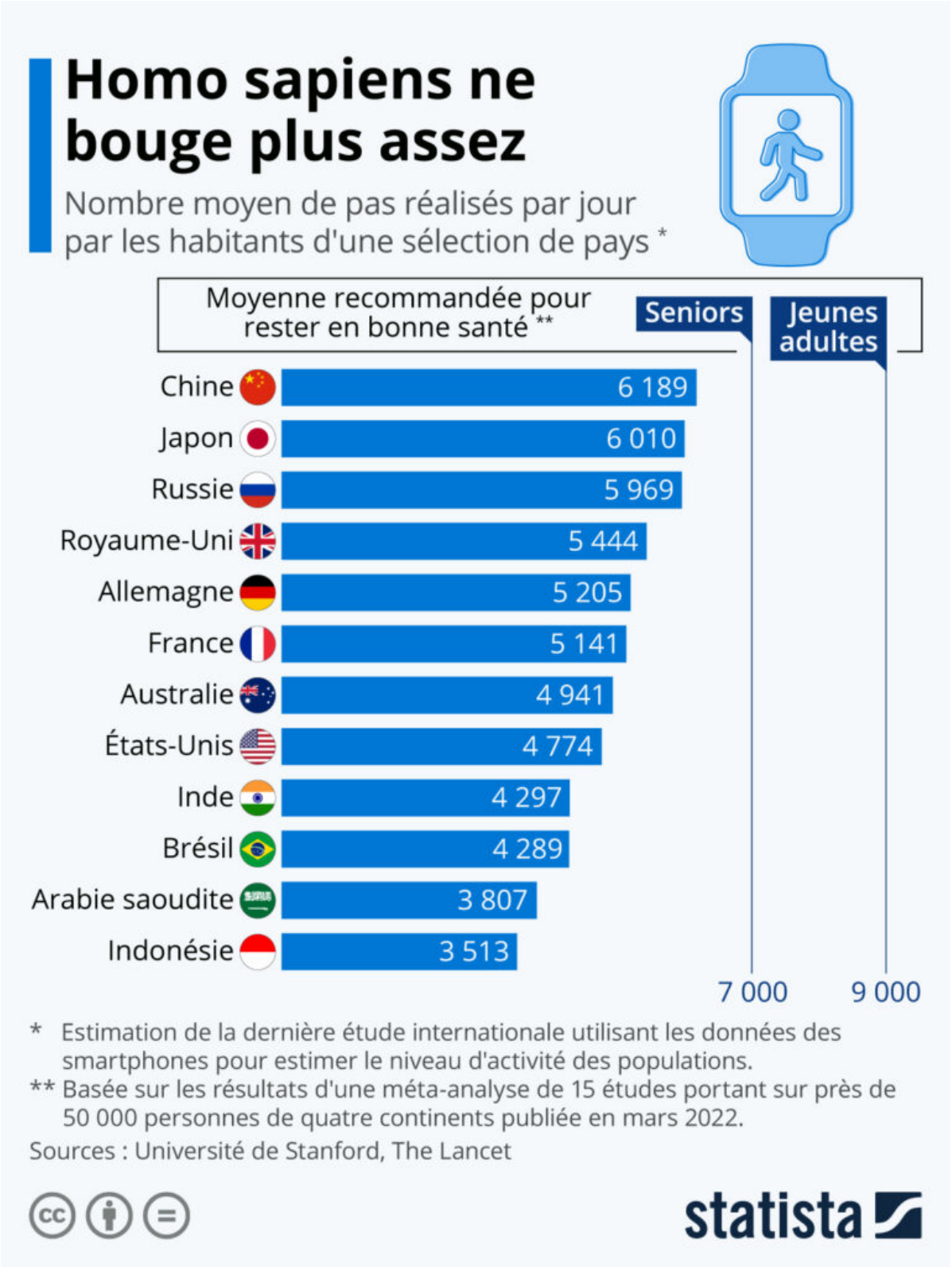
Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 20 novembre 2026

Homo sapiens ne bouge plus assez

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 20 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 20 novembre 2026

L'OMS estime que le surpoids touche de nos jours près de 40 % de la population mondiale adulte et que le nombre de cas d'obésité a presque triplé depuis le milieu des années 1970. Cette évolution est principalement la conséquence de la hausse de la consommation d'aliments caloriques riches en lipides, couplée à la baisse généralisée de l'activité physique, en lien notamment avec la nature de plus en plus sédentaire des modes de vie. Grand nomade à ses débuts sur Terre, il semble aujourd'hui qu'Homo sapiens ne se déplace plus assez.

Une méta-analyse de 15 études portant sur près de 50 000 personnes de quatre continents offre de nouvelles informations sur le nombre optimal de pas de marche quotidiens à effectuer pour garder la santé. « Le mantra souvent répété des 10 000 pas par jour est né d'une campagne vieille de plusieurs décennies, sans aucune science pour étayer l'impact réel sur la santé », expliquent les chercheurs à l'origine de cette analyse. D'après leurs travaux, le bénéfice en matière de réduction du risque de mortalité se situerait plutôt autour de 6 000 à 8 000 pas par jour pour les seniors et de 8 000 à 10 000 pour les adultes plus jeunes. Un niveau d'activité physique qui semble toutefois loin d'être atteint par le plus grand nombre, comme le suggère une autre étude.

Grâce à une application mobile, des chercheurs de l'université de Stanford ont pu suivre le nombre de pas réalisés par plus de 700 000 hommes et femmes dans 111 pays durant 95 jours. Cette analyse mondiale réalisée il y a quelques années a révélé que le nombre moyen de pas effectués au quotidien est d'environ 5 000 (4 961 pour être précis). C'est à Hong Kong que les individus marchent le plus (6 880 pas par jour), suivi de la Chine avec 6 189 pas quotidiens. Notre graphique montre que les Français se situent légèrement au dessus de la moyenne mondiale avec 5 141 pas par jour, tandis que les Indonésiens sont ceux qui se déplacent le moins à pied parmi la centaine de populations étudiées (3 513 pas par jour).

De Tristan Gaudiaut pour Statista