

# Je marche avec un podomètre

**Le site du Docteur Didier VERMEULEN**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/didier-vermeulen](http://www.docvadis.fr/didier-vermeulen)



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

**L'activité physique est indispensable à votre santé. Il n'est pas nécessaire de passer des heures en salle de gym pour un effet bénéfique. Accrochez-vous un podomètre à la taille dès le matin et, le soir, regardez le nombre de pas effectués.**

## **Une activité physique sert à :**

- Prévenir la prise de poids, le risque de maladies cardiovasculaires, la survenue du diabète de type 2 (souvent lié au surpoids).
- Abaisser le cholestérol.
- Aider à résister au stress ou à l'ostéoporose.
- Participer au traitement d'une manière efficace.

**Mais on trouve toujours une bonne excuse pour retarder l'inscription dans un club de gym ou se rendre à la piscine et, lorsqu'on est inscrit, tous les prétextes sont bons pour rater un cours.**

## **Vous pouvez faire plus simple**

Utilisez toutes les activités de la vie quotidienne. En particulier, la marche. L'homme a toujours marché, c'est pourquoi la marche est le meilleur moyen d'améliorer la forme. Bien sûr, il est plus difficile de calculer votre effort, qui ne se gère pas en temps. Une heure de gym est une évidence. Mais comment connaître votre dépense en énergie après trois étages sans ascenseur ou dix minutes de marche rapide ? Très simple : offrez-vous un podomètre. C'est un petit appareil fiable et peu onéreux, qui compte vos pas. Tous vos pas. Du lever au coucher, accrochez-le à votre taille. C'est un instrument sensible au mouvement qui, à chaque secousse, comptabilise un pas. Il faut donc bien lire le mode d'emploi, afin de ne pas surestimer le

nombre de pas effectués dans la journée. Il va vous permettre de faire le point sur votre activité, de la faire progresser peu à peu. Si vous avez l'habitude de la voiture, du métro, du bus ou de l'ascenseur, n'essayez pas, dès les premiers jours, de vous mettre à rechercher la performance. Tout effort doit être progressif. Commencez d'ailleurs par un bilan médical pour dépister les éventuels facteurs de risque. Ensuite, à vous de jouer. Si vous utilisez les transports en commun, faites une station à pied. Si vous prenez votre voiture, gardez-vous un peu loin de votre lieu de destination. Oubliez les ascenseurs. Profitez de vos temps libres, de vos week-ends ou de vos vacances pour vous promener à pied. Visitez, courez avec les enfants, sortez le chien quatre fois par jour... toutes les idées sont bonnes. L'essentiel est de progresser dans l'augmentation de sa dépense énergétique. Et vous allez voir que, très vite, vous atteindrez vos 10 000 pas et que vous vous sentirez en excellente forme.

Comptez vos pas dans la journée pour calculer votre dépense calorique

### Pas à pas

- Si vous faites moins de 3 000 pas par jour, vous êtes totalement sédentaire. Vous faites le minimum vital pour la vie quotidienne.
- Entre 3 000 et 6 000 pas, vous avez une activité modérée.
- De 6 000 à 10 000 pas, vous commencez à bouger assez pour que cela ait une incidence bénéfique sur votre santé.
- Au-dessus de 10 000 pas, vous pratiquez une activité soutenue de 30 minutes par jour qui vous maintiendra en forme physique et mentale.