

SANTÉ Recherche



PHOTO ADOBE STOCK

# PRÉVENIR LE CANCER OBJECTIF: 10 000 PAS PAR JOUR

**Une étude rapporte que marcher 10 000 pas par jour est associé à une baisse marquée du risque d'être touché ou de décéder d'un cancer.**

Il est maintenant clairement établi que l'adoption d'un mode de vie physiquement actif est associée à une réduction significative de l'ensemble des maladies chroniques, qu'il s'agisse de maladie cardiovasculaire, de diabète de type 2, de démence ou de plusieurs types de cancers. Malheureusement, ce potentiel préventif demeure grandement inexploité, avec près de trois Canadiens sur quatre qui ne font pas le minimum d'activité physique recommandé, soit 150 min par semaine.

**PAS QUOTIDIENS**

Une autre façon simple d'estimer le niveau d'activité est de mesurer le nombre de pas effectué



**RICHARD  
BÉLIVEAU**

Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

pendant une journée.<sup>(1)</sup>

Encore ici, les études qui ont mesuré ce paramètre confirment que la plupart des Nord-Américains sont peu actifs, ne faisant en moyenne qu'entre 4 000 à 6 000 pas par jour, soit seulement la moitié de ce qui est nécessaire pour être considéré comme actif (10 000 pas).

Nombre de pas quotidiens	Niveau d'activité
< 5000 pas	Sédentaire
5000 à 7499 pas	Peu actif
7500 à 9999 pas	Moderément actif
10 000 à 12 499 pas	Actif
> 12 500 pas	Très actif

Il y a donc un énorme déficit à combler pour atteindre des niveaux d'activité suffisants pour réduire le risque de maladies chroniques.

**OBJECTIF**

Une étude récente illustre bien l'importance d'augmenter le nombre de pas quotidiens pour prévenir le cancer et diminuer le risque de mortalité prématurée.<sup>(2)</sup>

Dans cette étude, réalisée auprès de 78 500 personnes (âge moyen de 61 ans) suivies pendant 7 ans, les chercheurs ont examiné l'association entre le nombre de pas quotidiens des participants (mesurés à l'aide d'un accéléromètre porté au poignet) et l'incidence de 13 types de cancer influencés par l'activité physique (ce qui inclut les cancers les plus fréquents, en particulier ceux du sein et du côlon).

Ils ont observé une association très nette entre le nombre de pas effectués

chaque jour et le risque de développer ou de décéder de l'un ou l'autre de ces cancers, avec une diminution progressive du risque qui atteint un maximum d'environ 35 % à 10 000 pas par jour.

Des réductions similaires du risque de maladies cardiovasculaires et de mort prématurée en général ont aussi été observées, ce qui montre encore une fois à quel point la sédentarité est nocive et qu'il faut absolument être actif pour améliorer sa santé.

Pour une personne sédentaire ou peu active, une cible de 10 000 pas par jour peut sembler un objectif difficile. Mais il faut rappeler qu'une augmentation du niveau d'activité, même plus modeste, peut avoir des effets positifs mesurables : par exemple, une méta-analyse de 15 études regroupant un total de 50 000 personnes a montré que faire de 6 000 à 8 000 pas par jour sont associés à une réduction d'environ 50 % du risque de mortalité prématurée.<sup>(3)</sup>

**COMMENCEZ PAR 1000, PUIS AJOUTEZ**

L'important est donc de commencer graduellement à marcher un peu plus, par exemple en ajoutant 1000 pas par jour (soit une marche de seulement 10-15 minutes) et d'augmenter progressivement la durée de cette marche.

Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, marcher plutôt que conduire au dépanneur, sortir sur l'heure du lunch, rester debout en parlant au téléphone, planifier des marches dans votre agenda, en redécouvrant la beauté de la nature dans les parcs ou la forêt, autant de façons d'intégrer ce changement dans votre vie.

La survie des espèces animales, comme l'homme, a dépendu, durant toute l'évolution de la vie sur Terre, de notre capacité de déplacement, que ce soit pour échapper aux prédateurs omniprésents, pour la chasse des animaux ou pour la cueillette des plantes essentielles à notre survie. Nous avons été chasseurs-cueilleurs pendant plus de 90 % de l'évolution humaine... Notre physiologie et notre biochimie sont intimement associées et coordonnées avec un niveau très intense d'activité physique, depuis des millions d'années d'évolution.

Cette sédentarité soudaine des dernières décennies est génératrice de problèmes de santé, parce qu'elle est incompatible avec les mécanismes moléculaires de l'homéostasie qui nous gardent dans cet équilibre métabolique que nous appelons santé.

Après l'arrêt du tabagisme, bouger est certainement le changement dans votre vie qui aura le plus d'impact sur la qualité de votre quotidien, sur la réduction du risque de développer des maladies chroniques et sur l'augmentation de votre espérance de vie globale.

(1) Tudor-Locke C et coll. Revisiting « how many steps are enough? » *Med. Sci. Sports Exerc.* 2008; 40: S537-43.

(2) Del Pozo Cruz B et coll. Prospective associations of daily step counts and intensity with cancer and cardiovascular disease incidence and mortality and all-cause mortality. *JAMA Intern. Med.* 2022; 182: 1139-1148.

(3) Paluch AE et coll. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. *Lancet Public Health* 2022; 7: e219-e228.