

# ***Faut-il vraiment faire 10.000 pas par jour pour être en forme ?***

Tiphaine Honnet

| Le 10 février 2019

**La bonne question.-** Votre podomètre râle quand vous n'avez pas atteint ledit quota. A-t-il raison de vous faire culpabiliser ? Réponse avec un médecin du sport et un cardiologue nutritionniste.

*En ce moment*

Au pas, au trot, au galop. Recommandée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la marche fait partie des activités physiques les plus simples à pratiquer pour être en forme et optimiser sa santé. Les plus consciencieuses d'entre nous la mesurent à l'aide d'une application ou d'un podomètre. Objectif : viser à tout prix les 10.000 pas par jour. Pas plus, pas moins. Mais d'où vient cette mesure au juste ? A-t-elle été approuvée scientifiquement ?

*Un mythe inventé au Japon*

On ne fera pas durer le suspense plus longtemps. Aucune étude scientifique n'a validé à ce jour ces propos, selon le docteur Martine Duclos, médecin du sport et présidente du comité scientifique de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps). En réalité, ce chiffre est né à l'occasion des premiers Jeux olympiques de Tokyo en 1964, lorsque l'entreprise Yamasa Corporation a lancé un podomètre appelé Manpo-kei. Traduction de l'engin : mesure des 10.000 pas.

Une donnée confirmée ensuite par les travaux d'un chercheur de l'Université de santé et de bien-être de Kyushu (Japon), Yoshiro Hatano, mais dont le sujet d'étude portait sur la population japonaise. «Les mensurations d'un homme japonais moyen sont plus petites que celles d'un Occidental», observe la présidente de l'Onaps. Impossible donc de le rapporter au Français moyen.

*Des bienfaits largement démontrés*

*Une sédentarité alarmante*

Selon une récente étude publiée en septembre 2018 dans la revue *The Lancet*, 29,3% des Français auraient une activité physique insuffisante. Actuellement, la sédentarité (temps passé assis en période éveillée) atteint les 12 heures par jour, alerte la présidente de l'Onaps.

Bonne nouvelle pour l'Hexagone, le quota journalier à effectuer pour être en forme s'abaisse plutôt entre 5000 à 6000 pas, selon l'Onaps. Pratiquée de manière régulière, cette activité physique «diminuerait de 30 à 40% les risques de cancers, de diabète de type II et de maladies cardio-vasculaires», insiste le cardiologue et nutritionniste Frédéric Saldmann. «Pour produire de l'énergie, les muscles captent du glucose et des graisses, ce qui évite qu'ils s'accumulent autour du cœur, du foie et du pancréas», complète le docteur Martine Duclos.

Dans les faits, comment quantifier ce mouvement ? On connaît les podomètres et les applications spécialisées pour compter les pas mais la montre s'avère être également un bon indicateur. L'OMS préconise ainsi aux personnes de 18 à 64 ans 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée dans la semaine (soit une vingtaine de minutes par jour), ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou un mélange des deux.

*Oubliez la marche fractionnée*

Marcher de l'arrêt de bus au travail, du bureau à la photocopieuse ou du lit au canapé... on pourrait grapiller les pas ici et là au fil de la journée. Pour autant, le combo intensité et continuité serait le plus efficace. «On commence seulement à brûler le sucre à partir des vingt premières minutes, avertit Frédéric Saldmann. Passé ce délai, on s'attaque aux mauvaises graisses et ensuite on libère plus de 1000 molécules protectrices». Alors qu'attend-on pour mettre le nez dehors ?

# Dans les coulisses de la piscine de la Butte-aux-Cailles

Mis à jour le 12 février 2019



**Se baigner dans un lieu classé aux Monuments historiques reste toujours une expérience singulière. Suivez-nous dans les coulisses d'une piscine publique où l'on nage en extérieur été comme hiver et où les réalisateurs de films se bousculent.**

Il est à peine 9 heures en cette matinée glaciale de février, et déjà une dizaine de baigneurs enchaînent les longueurs... en extérieur. Rien d'insensé, l'eau étant chauffée grâce à [un système innovant et unique](#), mais le contraste est saisissant avec la rue visible en contrebas, où les passants se hâtent emmitouflés dans leurs habits d'hiver. La scène, étonnante, résume bien l'esprit de la [piscine de la Butte-aux-Cailles](#). Insolite, le lieu l'est depuis son ouverture voilà près d'un siècle, en 1924. À commencer par le choix de son emplacement, au-dessus d'un puits artésien d'eau chaude.

Son architecte, lui non plus, n'a rien de commun. Ancien étudiant des Beaux-Arts à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, Louis Bonnier se passionne pour l'art nouveau. Sa piscine sera unique, toute en courbes, jouant avec la lumière, utilisant des matériaux modernes pour l'époque comme le béton armé. L'architecte de la Ville va même plus loin. « La Butte-aux-Cailles ressemble à une cathédrale, s'en amuse Guy Pellegrin, son directeur. Le bassin occupe la place de la nef et nos bureaux surélevés celle de l'orgue, mais on y trouve aussi un presbytère, des arcs-boutants et un campanile ».

## Piscine du 7<sup>e</sup> art

Celle qui fut à sa création la troisième piscine publique construite à Paris entre aux Monuments historiques en 1990. Progressivement, elle n'attire plus uniquement les nageurs, mais les amoureux du patrimoine... et les touristes. « Nous avons beaucoup d'étrangers qui viennent ici se baigner car c'est indiqué dans les guides », sourit Guy Pellegrin, qui multiplie par ailleurs les événements festifs, notamment en nocturne, pour diversifier son public. Le cinéma s'entiche lui aussi du lieu – des scènes du *Grand Bain* de Gilles Lellouche, sorti en 2018, y ont été tournées. Près d'une vingtaine de tournages de films, clips, pubs ou séries TV y ont lieu désormais chaque année.

Dans les années 50, c'est dans ses sous-sols que le 7<sup>e</sup> art y avait ses quartiers. Les caves en briques servaient de décor aux films noirs avec Lino Ventura et Jean Gabin. Rien d'étonnant, tant cet espace inaccessible au public recèle de curiosités, des vestiges des rails qui servaient à transporter les wagons plein de charbon jusqu'aux chaudières, en passant par la forêt de piliers qui supportent le bassin intérieur. Tout une infrastructure difficile à imaginer quelques mètres plus haut, lorsque l'on barbote dans l'eau.

**Bienvenue aux aquaphobes**

Une personne sur cinq aurait peur de l'eau. À un degré variable, cette phobie peut aller de la simple appréhension à l'idée de se noyer à la crise d'angoisse dès que l'on s'éloigne du bord. Pour lutter contre cette peur, la piscine de la Butte-aux-Cailles propose tous les vendredis des [cours d'aquaphobie](#). Dispensés par Laetitia, maître-nageuse de la Ville, ils se tiennent par petits groupes de 6-8 personnes. Les exercices d'immersion, de flottaison et de respiration ont pour but de redonner confiance après un événement traumatisant survenu souvent dans l'enfance. Et par la même occasion, de retrouver du plaisir à se baigner seul ou avec ses proches.