

Accueil / Société / Santé

Santé cardiaque : voici combien de marches il faudrait vraiment monter chaque jour pour vivre plus longtemps

par [Johanna Wozniak](#)

Créé le 07/07/2024 à 08:50, modifié le 07/07/2024 à 08:50



© KucherAV - shutterstock

Au-delà de l'alimentation, il n'est pas rare d'entendre que pratiquer une activité physique régulière a un impact positif sur la santé. C'est pour cela qu'il a été démontré que pour éviter le risque de maladies cardiovasculaires, il était nécessaire de monter un certain nombre de marches par jour.



aufeminin



Si dans votre routine quotidienne, vous avez l'impression de ne pas forcément avoir le temps d'effectuer [une activité sportive régulière](#), on a peut-être trouvé la solution pour palier à cela. Selon une étude, il y aurait un nombre précis de marches à monter par jour pour vivre plus longtemps.

Les escaliers sont votre solution miracle. On ne répétera jamais assez qu'**il est nécessaire de pratiquer au moins pendant 30 minutes, une activité physique régulière**. Il n'est pas rare que la population ait du mal à se dégager du temps entre le travail, la maison et les tâches à effectuer pour prendre le temps nécessaire à une activité sportive. C'est pour cela que **la Fondation Coeur et Recherche a lancé une campagne pour lutter contre la sédentarité**.

"Montez les escaliers pour sauver votre vie"

Chaque année, [140 000 décès sont recensés en France](#). La cause de ces décès serait les maladies cardiovasculaires, **première cause de mortalité chez les femmes, et deuxième cause chez les hommes**. C'est pour cela que la Fondation Coeur et Recherche a lancé une campagne de sensibilisation pour informer la population sur le manque d'activité physique et la sédentarité.

Dans le communiqué de presse envoyé aux rédactions, la Fondation Coeur et Recherche a tenu à proposer un défi pour tous les Français cet été : monter au moins 50 marches par jour. **"À l'approche des Jeux Olympiques, la Fondation Coeur et Recherche lance une campagne d'affichage en partenariat avec JC Decaux et invite tous les Français à relever un défi simple mais crucial pour leur santé : monter au moins 50 marches par jour"**, peut-on lire sur le communiqué de presse.



© megaflopp - shutterstock

Un geste simple mais qui pourrait sauver des vies

Cela peut paraître anodin, mais il suffit simplement de prendre cette habitude. Choisir les escaliers plutôt que l'ascenseur. En effet, prendre cette habitude simple tous les jours permettrait de réduire jusqu'à 20% le risque de [maladies cardiovasculaires](#). **"Il est établi qu'en montant au moins 50 marches chaque jour, nous pouvons améliorer notre santé cardiovasculaire de manière significative"**, a indiqué la Fondation Coeur et Recherche.

"En intégrant des exercices physiques comme la montée des marches dans notre vie quotidienne, nous renforçons non seulement notre cœur mais aussi nos poumons et nos muscles, contribuant ainsi à une meilleure santé"

générale et à une plus grande longévité", a également précisé la fondation. Un défi crucial qui pourrait avoir des conséquences positives sur la santé de la population et qui limiterait le risque de maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde, accidents vasculaires cérébraux ou encore une insuffisance cardiaque).

Johanna Wozniak

Rédactrice Actus

Diplômée de l'Ecole de journalisme de Nice, j'ai 26 ans et je suis originaire du Sud de la France. Passionnée par la lecture et le sport, je suis également une ...

Activité physique

Activité sportive

Actualités

Nutrition et santé

