TEAM ORIM
La lettre mensuelle de l'Association ORIM

N°4 · JUIN 2026

Le mouvement, pas à pas

Édition rétrospective, rédigée en novembre 2026. La lettre mensuelle de l'Association commence en novembre 2026. Les numéros de mars à octobre retracent nos premiers mois, un par mois, à partir des documents de l'Association.

ÉDITORIAL

Juin ne compte aucun événement public pour l'Association. Ce numéro porte sur le mouvement régulier, quatrième levier de nos statuts, à travers une question simple : combien de pas par jour ? La réponse des chercheurs est encourageante : nul besoin d'exploit, le bénéfice augmente avec les pas, jusqu'à un plateau qui dépend de l'âge.

Marcel O. Chevalley · Président fondateur

LA VIE DE L'ASSOCIATION

Aucun événement public ce mois-ci. Ce numéro se consacre au levier du mois et à l'assiette de saison.

Chronobiologie alimentaire	Alimentation anti-inflammatoire	Sommeil et gestion du stress	**Mouvement régulier**

LE LEVIER DU MOIS · MOUVEMENT RÉGULIER

Combien de pas par jour ? La réponse de 15 études

Un consortium international de chercheurs a réuni 15 études qui ont mesuré, avec un capteur porté sur soi, le nombre de pas quotidiens de 47'471 adultes. Ceux-ci ont ensuite été suivis pendant 7 ans en moyenne.

Par rapport au quart le moins actif (environ 3'500 pas par jour), le risque de décès toutes causes confondues était plus bas de 40 % à 53 % dans les groupes plus actifs. Le bénéfice augmentait avec le nombre de pas jusqu'à un plateau : vers 6'000 à 8'000 pas par jour à partir de 60 ans, vers 8'000 à 10'000 pas avant 60 ans.

Ce que cela change au quotidien. Pour une personne peu active, ajouter des pas au fil de la journée (trajets à pied, escaliers, courte marche après le repas) est une piste simple. En cas de maladie ou de reprise après une longue inactivité, l'avis de votre médecin vient d'abord.

Limites : des études d'observation : elles montrent une association, pas une relation de cause à effet ; les personnes en meilleure santé marchent peut-être aussi davantage.
Source : Paluch AE, Bajpai S, Bassett DR, Carnethon MR, Ekelund U, Evenson KR, et al. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. *The Lancet Public Health* 2022 ; 7(3) : e219-e228. DOI 10.1016/S2468-2667(21)00302-9 · PMID 35247352.

L'ASSIETTE DU MOIS · JUIN

Salade de petits pois, courgette et menthe

Pour 4 personnes · 20 minutes

- 400 g de petits pois écossés
- 2 courgettes
- 1 bouquet de menthe
- 100 g de feta
- 1 citron
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Cuire les petits pois 3 à 4 minutes dans l'eau bouillante salée, puis les rafraîchir.
2. Tailler les courgettes en fins rubans à l'économe.
3. Mêler petits pois et courgettes, ajouter la menthe ciselée et la feta émiettée.
4. Arroser de jus de citron et d'huile d'olive, saler, poivrer.

Le principe. Une salade de midi légère, puis dix minutes de marche : deux gestes simples qui s'additionnent.

SOUTENIR L'ASSOCIATION

L'Association vit grâce à ses membres et à ses soutiens.

Devenir membre | Soutenir l'Association

Association ORIM · Association de droit suisse (art. 60 CC), siège à Genève · Bureau administratif : Route de Pallatex 15, 1163 Etoy (VD), Suisse · info@orimnutrition.org · www.orimnutrition.org
Contenu éducatif, sans visée médicale : il ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.