

# Les bienfaits de la marche sur la santé

Accessible à tous, **la marche** est l'activité de plein air la plus pratiquée en France.

**LA MARCHÉ C'EST L'PIED**



La marche est une activité d'endurance modulable à souhait. Elle s'adapte à tous les niveaux physiques, requiert peu de matériel et se pratique partout, en toute saison.

Quelle que soit sa durée ou son intensité, elle est **bénéfique pour tous, tant qu'elle est pratiquée, point essentiel, au rythme de chacun**



Elle est aussi prescrite en prévention, pendant la maladie et dans le cadre d'une réadaptation à l'effort des personnes fragilisées après un infarctus ou une greffe du coeur par exemple.

La marche est moins traumatisante que la course à pied. Elle ne malmène pas les articulations. Lorsque nous courons, nous décollons du sol et, à chaque réception, nos membres inférieurs subissent trois à quatre fois le poids de notre corps. En marchant, nous gardons toujours un pied à terre, ce qui divise cet impact par deux et évite les microtraumatismes (entorses, usure des ligaments, inflammation du tendon d'Achille...).

- **Elle limite le risque des maladies cardio-vasculaires**

- A l'effort, le coeur augmente sa fréquence, améliorant ainsi la circulation sanguine et l'apport d'oxygène dans les tissus.

- Elle contribue à la maîtrise de l'hypertension artérielle, réduit le risque d'accident coronarien et vasculaire cérébral

- . Elle stimule le retour veineux et diminue les risques d'œdème, de varice ou de phlébite, y compris chez les personnes âgées et les femmes enceintes.

- Elle lutte contre l'excès de cholestérol et améliore le bon cholestérol
- Elle prévient l'apparition du diabète de type II
- **Elle renforce le squelette et les articulations en**
  - freinant la résorption osseuse qui favorise l'ostéoporose
  - entretenant la mobilité articulaire et évite l'ankylose,
  - diminuant les douleurs liées à l'arthrose.
- **Elle entretient les muscles**
  - En marchant vous tonifiez les muscles fessiers et des jambes mais aussi ceux de la colonne vertébrale et les abdominaux.
- **Elle améliore la respiration**
  - La marche développe les capacités respiratoires et améliore l'état des bronchiteux chroniques et des asthmatiques.
- **Elle lutte contre le surpoids et l'obésité mais elle n'est pas un régime amaigrissant**
  - Associée à une alimentation variée et équilibrée, la marche contribue à la fonte des graisses et au renforcement musculaire.
  - À faible allure (3 à 4 km/heure) elle brûle 100 calories par heure ; à un rythme plus soutenu (6 à 7 km/h) la dépense énergétique atteint 300 calories par heure
  - Cela n'entraîne pas forcément une perte de poids mais favorise une meilleure répartition muscle / graisse
- **Elle renforce le système immunitaire**
- **Elle réduit sensiblement le risque de développer un cancer du sein ou du côlon.**
- **Elle améliore le transit intestinal**
- **Elle participe au bon fonctionnement du cerveau**
  - Lorsque vous marchez, vous oxygénez davantage votre cerveau.
  - Pratiquée régulièrement, la marche améliore les fonctions cognitives (mémoire, concentration) et participe à la prévention des maladies neuro-dégénératives.
- **Elle est le meilleur antidépresseur naturel**
  - La randonnée se pratique à l'extérieur et procure une sensation de bien être. Elle diminue l'anxiété et améliore la qualité du sommeil.
  - Elle renoue le lien social chez les personnes seules : marcher ça veut dire sortir de chez soi et aller vers les autres.



Pour retrouver ou garder la forme marchez régulièrement. Les premiers bienfaits seront rapidement visibles.

N'attendez pas d'avoir du temps ou d'avoir envie de bouger et vous y mettre sinon.....vous n'arriverez pas à user vos chaussures.

Et pour ceux qui diront j'habite en ville...adoptez certains réflexes au quotidien : laissez votre voiture au garage dès que vous le pouvez, descendez une station de bus ou de métro avant votre arrêt et préférez l'escalier à l'ascenseur.



Et n'oubliez jamais « un jour de sentier, huit jours de santé »

Dr Michel BERARD (octobre 2018)