

## Les vertus de la marche - chérissez votre corps et stimulez vos neurones!



### 1. Introduction

La marche est une activité particulièrement **facile à pratiquer**, seul ou en groupe, à n'importe quel âge, à n'importe quel moment, sur n'importe quel endroit et qui **ne nécessite aucun investissement**, excepté celui d'une paire de chaussures adaptée au type de marche que vous pratiquez.

*“ Quand on ne veut qu'arriver, on peut courir en chaise de poste; mais quand on veut voyager, il faut aller à pied.”*

**Jean Jacques Rousseau**

*Même Rousseau optait pour la marche à pied!*

Tout le monde sait que le marche a des vertus pour la santé physique et mentale - maintenant nous allons étudier plus précisément ses effets positifs pour le corps et pour la mentale, ensuite nous allons vous donner quelques astuces clés pour marcher plus.

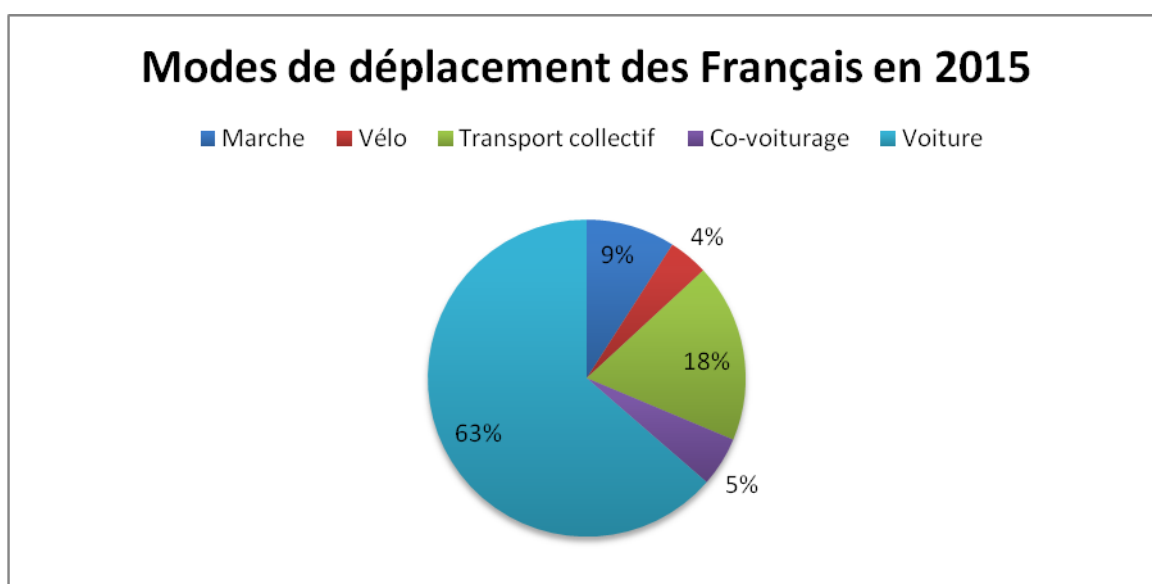


## 2. Les vertus de la marche

*"Dieu n'a pas donné de voitures à tout le monde, mais il nous a donné deux jambes."*

**Alphonse Esquiros ; L'esprit des anglais (1856)**

Et pourtant, encore en 2015, la majorité des français se déplaçaient au travail le plus souvent en voiture<sup>1</sup> - heureusement la marche occupait la troisième place dans ce sondage dès après les transports collectifs !



**Mais pourquoi devrait-on privilégier la marche à pied ?** Car marcher au moins **30 minutes par jour** est un cadeau que vous faites pour votre corps !

**La marche a des effets positifs physiques reconnus sur :**

- la consommation maximale en oxygène c'est à dire la capacité cardio-respiratoire
- la réduction de la masse corporelle et en particulier de la masse grasseuse
- la pression artérielle
- les niveaux de cholestérol et en particulier le HDL cholestérol qui est le bon cholestérol
- la densité osseuse et la prévention de l'ostéoporose
- la force musculaire
- l'équilibre

### **Le saviez-vous ?**

1 minute de vélo = 150 pas  
1 minute de natation = 96 pas  
1 minutes de yoga = 50 pas

<sup>1</sup> <http://resources.grouperandstad.fr/6-francais-sur-10-utilisent-leur-voiture-pour-se-rendre-au-travail/>

- la longévité : Faire de la marche rapide au moins 75 minutes par semaine peut prolonger votre espérance de vie de 2 ans.
- la flexibilité et la posture du corps

La marche a des effets positifs cognitifs reconnus sur :

- l'anxiété et la dépression
- la diminution de stress
- le contrôle de l'appétit
- la qualité de sommeil

### 3. Astuces

#### RYTHME ET REGULARITE

Chacun doit marcher à son rythme ! Généralement on peut parler de trois types de marches différents :

- La marche lente : au-dessous de 4,8 km/heure
- La marche normale et dynamique : à une vitesse comprise entre 4,8 et 6,4 km/heure.
- La marche rapide : à une vitesse comprise entre 6,4 et 8 km/heure.

Si on arrive à marcher à plus de 8 km/heure, **on dépense plus qu'en courant** à la même allure.

Néanmoins, le principe de prudence impose de ne pas forcer, de ne pas réveiller une douleur, mais de s'astreindre à **marcher régulièrement le plus souvent possible**. D'ailleurs, il est plus facile, si votre emploi du temps le permet, de marcher tous les jours ½ heure, que de faire une heure de marche trois fois par semaine.

#### **NE PAS FORCER, C'EST :**

- marcher à son rythme
- ne pas prendre de chemins difficiles
- s'organiser à marcher dans des endroits agréables

#### 1,2, 3 – ALLONS Y !

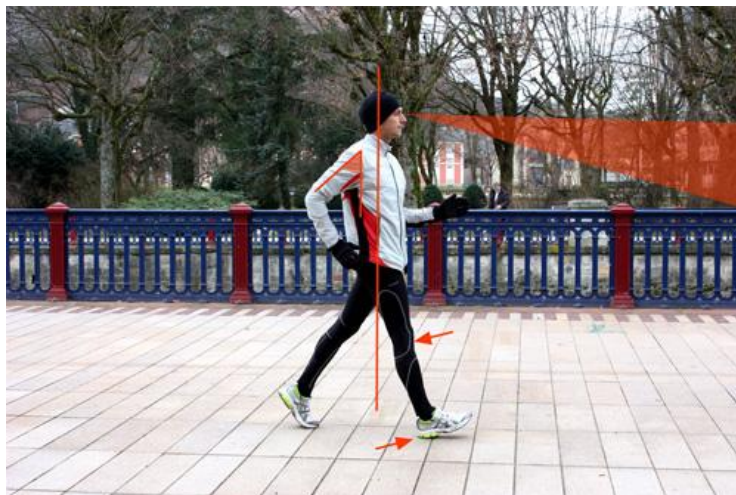
Première étape est d'avoir des bonnes chaussures avec des semelles adaptées à la forme de vos pieds.

**Ensuite, échauffez-vous !** Démarrez votre marche tranquillement à votre rythme, sans forcer, et augmentez la vitesse du pas petit à petit. En cas de douleur, de fatigue, de palpitations ou de survenue de douleurs anormales, arrêtez-vous et reposez vous pour un moment.

Après avoir pris l'habitude de marcher à votre rythme, vous **pourrez progressivement essayer de marcher d'un bon pas** avec une marche suffisamment rapide pour que votre système d'adaptation cardio-respiratoire soit encore plus sollicité. Vous ferez alors un travail d'endurance sans vous en rendre compte.

#### **La tête et la bonne posture :**

- le regard doit se porter à 15-20 mètres devant soi.
- se tenir bien droit en essayant de se grandir tout en abaissant bien ses épaules.
- le cou et tous les muscles du visage doivent être détendus.



**La dépense énergétique lors de la marche est bien réelle**, de l'ordre de 250 à 400 Kcal par heure de marche. L'énergie sera produite par combustion du glucose et des acides gras sanguins, des graisses corporelles.

Si vous partez pour une longue marche, n'oubliez pas à apporter votre bouteille d'eau car il est **indispensable de s'hydrater suffisamment**.

## IDEES DE SORTIE

Si vous souhaitez marcher en plus de vos déplacements quotidiens, il existe plusieurs associations qui organisent des marches et des randonnées en Ile-de-France ainsi qu'ailleurs en France :

Association	Lien	Région
TCF Randonnée	<a href="http://tcf-randonnee.com/sites">http://tcf-randonnee.com/sites</a>	France
Marche ta Forme	<a href="http://marchetaforme.com/">http://marchetaforme.com/</a>	Paris
Sport Seniors	<a href="http://www.sport-seniors-paris.com/">http://www.sport-seniors-paris.com/</a>	Ile-de-France
CIHM	<a href="http://www.cihm.info/">http://www.cihm.info/</a>	Paris et Ile-de-France
Association Seuil : réinsertion des jeunes par la marche	<a href="http://assoseuil.org/">http://assoseuil.org/</a>	Paris

### *Sources*

[www.mon-poeme.fr/citations-marcher/#qPllYdizFsbuJiXH.99](http://www.mon-poeme.fr/citations-marcher/#qPllYdizFsbuJiXH.99)

(Consulté 26/02/2016)

<http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/sports-activites-physiques/marche/effets-marche>

(Consulté 26/02/2016)

[www.irbms.com/marche-bienfaits-sante](http://www.irbms.com/marche-bienfaits-sante) (Consulté 26/02/2016)

<http://www.fshn.hs.iastate.edu/nutritionclinic/handouts/WalkingFactsBenefits.pdf>

(Consulté 26/02/2016)

<http://resources.grouperandstad.fr/6-francais-sur-10-utilisent-leur-voiture-pour-se-rendre-au-travail/>

(Consulté 26/02/2016)

[www.enviedemarcher.com/2011/02/tout-savoir-sur-la-technique-de-la-marche-athletique.html/#.VtBnipwrLIU](http://www.enviedemarcher.com/2011/02/tout-savoir-sur-la-technique-de-la-marche-athletique.html/#.VtBnipwrLIU)

(Consulté 26/02/2016)