

Marche : quelques pas et tout va mieux
Rien ne sert de courir : une promenade régulière permet d'améliorer
durablement son état de santé,
d'un point de vue physique comme spirituel.

PAR ANNE JEANBLANC

Publié le 28/07/2017 à 15:53 | Le Point



Randonneur dans la vallée de la Fontaine salée, sur le flanc sud du Puy de Sancy (photo d'illustration). © SIPA

"La marche est le meilleur remède pour l'homme." Cette phrase, attribuée au célèbre médecin grec Hippocrate, il y a environ deux mille cinq cents ans, garde toute sa valeur dans nos sociétés de plus en plus sédentaires. Elle peut même être renforcée par un adage qui précise : "J'ai deux médecins, ma jambe droite et ma jambe gauche." Car se déplacer à pied requinque le physique et le mental, à tous les âges de la vie ! Le cœur et ses vaisseaux en tirent un bénéfice durable, les os et les articulations aussi, l'état de santé général s'en trouve amélioré, la silhouette s'affine et l'humeur est souvent au beau fixe après une longue balade.

Il est aujourd'hui conseillé de faire 10 000 pas* par jour. Pourquoi ce chiffre ? Parce qu'il est rond et qu'il sonne bien à l'oreille ? Toute personne travaillant dans un bureau et équipée d'une appli permettant de compter les pas sait combien il est difficile de "tenir la distance" au quotidien. Et cette quantité ne tient pas compte de l'âge, de l'état de santé, des antécédents médicaux ou

du poids. Alors, ne pas l'atteindre ne doit en aucun cas conduire au découragement. D'ailleurs, certains spécialistes estiment qu'il suffit de marcher au moins trente minutes d'affilée (soit en moyenne 3 000 pas, si le rythme est relativement soutenu) cinq jours par semaine pour commencer à ressentir les premiers bienfaits : la régularité importe plus que l'intensité de l'effort.

Des bénéfices pour le corps...

Sur les maladies cardio-vasculaires

De multiples études montrent combien cette activité serait bonne pour le muscle cardiaque et ses vaisseaux. Elle augmenterait le taux de "bon" cholestérol tout en empêchant le "mauvais" de s'accumuler dans les artères. Elle aiderait à prévenir les infarctus du myocarde et les accidents vasculaires cérébraux. Elle fait d'ailleurs partie des programmes de remise en forme après un problème cardiaque ou une greffe.

Sur les capacités pulmonaires

Certes, cela n'a rien à voir avec certains sports bien plus exigeants sur le plan de la respiration, mais la marche améliore nos capacités pulmonaires et donc l'oxygénation de l'ensemble de nos organes et tissus. On la recommande même aux asthmatiques, pour augmenter progressivement leur souffle.

Sur le poids et le diabète

La simple marche ne fait pas maigrir : une heure effectuée d'un bon pas ne "brûle" que 300 calories (l'équivalent d'un croissant !). Mais, couplée à une alimentation variée et équilibrée, elle modifie progressivement la silhouette, car les muscles se renforcent, au détriment de la graisse. Cette activité a également des effets bénéfiques dans la prévention du diabète de type 2.

Sur le risque de cancer

Certaines études indiquent qu'une pratique régulière réduirait le risque de développer un cancer du sein ou de l'intestin.

Sur le squelette

Des effets positifs sont démontrés sur la densité osseuse et donc la prévention de l'ostéoporose, sans pour autant créer de microtraumatismes des articulations et des tendons, comme c'est le cas pour la course. Qui plus est, les pratiquants risquent moins de se blesser en tombant, car leurs articulations ont plus l'habitude de travailler et leurs muscles sont plus résistants.

Sur l'ensemble de l'organisme

Ce type d'exercice renforce le système immunitaire et aide à lutter contre les infections. Il améliore le transit intestinal, ainsi que la facilité d'endormissement et la qualité du sommeil. Enfin, marcher de façon régulière stimule le retour veineux et diminue donc les risques d'œdèmes, de varices ou de phlébites, y compris chez les personnes âgées ou les femmes enceintes.

... et pour l'esprit

Contre le stress et les tensions

Plutôt que tourner en rond chez soi et ruminer ses problèmes, rien ne vaut une longue balade. La marche impose un relâchement physique des épaules et de la nuque. Elle permet aussi de réfléchir plus sereinement et donc éventuellement de trouver des solutions aux difficultés rencontrées.

Pour doper son moral

Les scientifiques ont largement démontré que le fait de marcher libère des endorphines, ces messagers cérébraux qui contribuent à la sensation de bien-être. Ces substances aux effets proches de la morphine agiraient aussi comme coupe-faim, voire réduiraient les pulsions alimentaires.

Pour libérer son esprit

Pour cela, mieux vaut éviter les rues bondées, les zones de circulation intense. Le calme de la campagne, d'une forêt, du bord d'un lac permet à

l'esprit de vagabonder librement. Les résistances quotidiennes s'effacent et de nouvelles idées ou des projets peuvent alors prendre corps. "Les grandes pensées naissent en marchant", estimait déjà Nietzsche, il y a plus de cent vingt ans. Des scientifiques l'ont démontré depuis.

Pour faire des rencontres

Marcher, c'est aussi sortir de son isolement. **Tous les randonneurs racontent de belles rencontres, des moments d'échange inoubliables et de convivialité qui enrichissent le quotidien.**

* Pour effectuer 10 000 pas, il faut entre une heure et demie et deux heures en marche lente ou entre une heure dix et une heure vingt en marche rapide.

La bibliothèque du marcheur

Immortelle randonnée. Compostelle malgré moi, de Jean-Christophe Rufin (Guérin, 2013).

Marcher, une philosophie, de Frédéric Gros (Carnets Nord, 2009).

Pensées en chemin. Ma France, des Ardennes au Pays basque », d'Axel Kahn (Stock, 2014).

L'art de la marche, d'Olivier Bleys (Albin Michel, 2016).