

Bien-être

Marche : cinq bienfaits surprenants sur la santé

On ne le répétera jamais assez: marcher est bon pour la santé. La marche à pied réduit notamment le risque de surpoids ou de maladies cardiovasculaires. Mais saviez-vous que ses bienfaits vont bien plus loin ?

Par A.M. - Hier à 13:00 | mis à jour aujourd'hui à 07:07 - Temps de lecture : 2 min



« La marche est le meilleur remède pour l'homme » : cet adage est souvent attribué à Hippocrate, célèbre médecin de la Grèce antique. Illustration Adobe Stock

1. Elle renforce le squelette

« Les os sont des structures vivantes, qui réagissent aux contraintes qu'ils subissent et se renforcent d'autant plus qu'ils sont sollicités », explique le kinésithérapeute Stéphane Demorand dans une chronique publiée sur le site internet du magazine “Le Point”.

Il affirme que marcher quatre heures par semaine réduirait le risque de fracture de la hanche de 43 %.

« Les articulations ne sont pas en reste, et le cartilage articulaire se renforce dès lors qu'il est soumis à des contraintes », ajoute le praticien.

2. Elle contribue à la santé mentale

« Les effets de la marche sur le plan psychologique et cognitif sont très bien documentés », estime le docteur Louis Bherer, neuropsychologue et professeur au département de médecine de l'Université de Montréal, interrogé par Radio Canada.

« On voit aussi chez les gens qui pratiquent la marche une diminution de l'anxiété, parce que cela nous permet de sécréter les “hormones du bonheur”, l'endorphine et la sérotonine », ajoute la kinésithérapeute Carol-Ann Julien, elle aussi citée sur le site web de la radio.

3. Elle contribue aux fonctions cognitives

« Après trois ou quatre mois d'exercice, on commence à voir des effets au niveau de l'attention, de la vigilance et de la vitesse de réponse », constate le docteur Bherer.

« Après plusieurs mois d'entraînement, on va même voir des améliorations au niveau de la mémoire et des régions cérébrales qui soutiennent la mémoire », poursuit-il.

La pratique régulière de la marche peut ainsi diminuer le risque de développer certains troubles cognitifs liés à l'âge, comme la démence.

4. Elle aide la digestion

La marche digestive n'est pas un mythe. « Elle favorise une bonne digestion en stimulant les organes du système digestif de façon mécanique », explique le site d'actualité Passeport Santé.

« Marcher quelques minutes et quelques dizaines de mètres est suffisant », précise-t-il.

5. Elle allongerait l'espérance de vie

D'après Stéphane Demorand, « 75 minutes de marche hebdomadaire allongeraient l'espérance de vie de près de deux ans ».

« Deux mille quatre cents ans après sa mort, la science n'a eu de cesse de confirmer l'adage d'Hippocrate. La marche est un fabuleux médicament, la meilleure des préventions, et ses bénéfices sont innombrables », conclut le kinésithérapeute.

Magazine Santé

Magazine



À LIRE AUSSI

Les chaussettes qui font fureur dans toute l'Europe ! Les séniors ne les quittent plus...

Revue-Bien-Être.com | Sponsorisé