

La marche, la santé à la portée de tous

Pratiquée dès le plus jeune âge, la marche est avant tout un moyen de locomotion mais c'est également une activité physique qui nécessite un équipement minimal et qui peut se pratiquer quasiment partout et en toutes saisons. Véritable alliée santé, la marche permet de pratiquer facilement et régulièrement. Qu'elle prenne la forme d'une randonnée en montagne, d'une marche sportive ou d'une simple promenade urbaine, voici quels sont ses bénéfices.

La marche, source de nombreux bienfaits pour la santé

Au-delà d'offrir de nombreux bienfaits pour le corps et pour l'esprit, la marche est l'activité idéale pour les personnes souhaitant faire travailler leur système cardiovasculaire et entretenir leur silhouette.

En effet, la marche a l'avantage majeur de brûler les calories et de transformer graisses et glucides en énergie. Couplée à une alimentation saine, cette activité permet donc de perdre du poids et de développer un physique tonique.

La marche, efficace dans la prévention de nombreuses maladies

La marche intervient dans la prévention de nombreuses maladies.

Prévention des maladies cardiovasculaires

Pratiquée de façon régulière, la marche augmenterait le taux de « bon » cholestérol tout en empêchant le « mauvais » cholestérol de s'accumuler dans les artères.

Au niveau des capacités respiratoires, elle améliore la capacité de notre corps à utiliser de l'oxygène. De ce fait, le cœur et les poumons travaillent plus efficacement et les effets s'en ressentent sur le souffle.

De plus, la pratique de la marche a montré des bénéfices dans la prévention des accidents cardiovasculaires (AVC, infarctus) et du diabète de type 2.

Prévention de certains cancers

Bonne nouvelle supplémentaire, et non des moindres, l'activité physique engendrée par la pratique de la marche permet de diminuer significativement le risque de développer un cancer du sein ou de l'intestin.

Prévention d'autres maladies

La marche favorise également le transit intestinal et protège de l'ostéoporose grâce à l'augmentation de la densité osseuse.

Bénéfices sur la santé psychique

Sur le plan psychologique, la marche permettrait de booster le moral et de chasser les pensées négatives. Cette sensation de « bonne humeur » serait liée à l'exercice physique mais aussi à l'exposition à la lumière du jour. Le cycle de sommeil est ainsi mieux régulé et la marche est moins fatigué.

La marche : une activité du quotidien

Marcher, c'est bien mais marcher efficacement, c'est mieux. Pour que l'ensemble de ces bénéfices se ressentent sur notre corps, il est recommandé de faire 10 000 pas par jour. Cela paraît inaccessible ? C'est en réalité très simple. Il suffit d'intégrer la marche à ses activités quotidiennes.

Sans même nous en rendre compte, nous faisons en moyenne 7 000 pas dans une journée. Il ne manque que 3 000 pas pour atteindre l'objectif des 10 000 pas quotidiens. Il suffit donc de petits réflexes, comme prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, emmener les enfants à pieds à l'école ou encore descendre une station plus tôt ou se garer plus loin quand on va au bureau pour voir les bénéfices apparaître sur votre santé. Le plus important est d'être assidu et régulier dans sa démarche et de faire de cette activité, une habitude.

La marche sportive : le bon compromis

Lorsque la marche est devenue une habitude, il est intéressant de pousser l'exercice et de pratiquer la marche à un rythme plus soutenu. Cela revient à marcher à une allure de 7 à 9,5 km à l'heure en moyenne pendant au moins 30 à 45 minutes par jour. Pour les personnes qui disposent de moins de temps, marcher 3 à 4 fois par semaine est également un bon rythme de croisière.

La marche nordique : l'alternative sportive

Pour ceux qui souhaitent intensifier l'effort, la marche nordique est la version « musclée » de la marche sportive. Véritable discipline sportive, elle permet un renforcement général de toutes les chaînes musculaires et articulaires du corps grâce à l'utilisation de bâtons.

Plus tonique, elle permet de dépenser, en moyenne, deux fois plus de calories que la marche normale et est généralement pratiquée sur des chemins plus escarpés (montagne, forêt).

Source : Attitude prévention

« L'association des assureurs français au service de la prévention des risques du quotidien ».

Document édité par BungyPump-France afin de sensibiliser sur les bienfaits de la marche sur le capital santé des pratiquants.

