

Les bienfaits de la marche

Les effets salutaires de la marche sur la santé sont avérés. Accessible à tous, elle constitue une activité physique très populaire, praticable en toutes saisons et comporte de nombreux bénéfices pour le corps, le cœur et la santé en général. Entre autres, la marche permet de renforcer le cœur et les poumons, de contrôler l'hypertension et aide à contrôler le taux de cholestérol dans le sang. Elle contribue aussi à conserver un poids santé et augmente la sensation d'énergie, renforce l'ossature et tonifie les muscles. Elle permet en outre un meilleur contrôle de son appétit et favorise la digestion. Mais elle réduit encore le stress et améliorer la qualité du sommeil.

De surcroît, la pratique de la marche permet d'éradiquer les trajets inutiles en voiture, car les transports motorisés sont en partie responsables de la pollution atmosphérique, elle-même génératrice de nombreuses maladies (troubles et maladies des voies respiratoires, vulnérabilité accrue aux infections et aux allergies, irritations des muqueuses oculaires, nasales et de la gorge, ainsi que décès prématurés).

Selon les responsables de la santé publique, chacun, homme ou femme, junior ou senior, devrait faire une demi-heure d'exercice physique par jour, d'une intensité au moins égale à une marche rapide. Cela permet de réduire notablement les risques de contracter une maladie cardio-vasculaire, le diabète gériatrique, certains cancers ou une atrophie des os. Cette condition est remplie quotidiennement avec des activités telles que monter un escalier, faire du vélo ou tondre le gazon. Il est également possible d'accumuler des mini marches tout au long de la journée.

La marche, pour qui, pourquoi ? – La marche augmente l'irrigation sanguine au niveau des membres inférieurs et renforce le muscle cardiaque. Elle stimule la circulation veineuse des jambes, muscle les membres inférieurs et les fesses, améliore sensiblement le rendement des poumons. Essayez, tous les jours, de vous ménager un moment pour marcher. Si vous habitez en ville, rendez-vous à votre travail à pied, quand cela est possible. Si vous prenez des transports collectifs, arrêtez-vous un ou deux arrêts avant votre destination afin de marcher un peu. Autant que possible, faites vos courses à pied, et profitez du week-end pour aller marcher en forêt.

Pour les enfants, les adolescents et les jeunes adultes, la marche ne saurait être une activité physique suffisante. Les personnes âgées, en revanche, y trouveront un sport idéal, car elle permet de mobiliser en douceur l'ensemble de l'organisme, et peut constituer un minimum suffisant, si elle est couplée à quelques séances de gymnastique pour dérouiller sans forcer les articulations. Il est cependant nécessaire de marcher assez longtemps afin de retirer un bénéfice de cette activité. Marchez au minimum une heure par jour, soit un parcours de quatre à cinq kilomètres, avec des chaussures adaptées. Si vous êtes cardiaque, en particulier si vous souffrez d'une angine de poitrine ou avez souffert d'un infarctus du myocarde, la marche n'est pas contre-indiquée, bien au contraire. Elle aura un effet excellent sur votre cœur, renforçant et facilitant la circulation sanguine dans vos artères coronaires.

Les bienfaits internes – Marcher d'un pas vif oblige le cœur à travailler davantage pour oxygéner suffisamment les muscles. Cet effort supplémentaire accroît la force de ses contractions et lui permet de battre plus lentement que le cœur d'une personne sédentaire. De plus, l'activité physique favorise l'augmentation du taux de ce qu'on appelle le "bon cholestérol", celui qui non seulement ne s'accumule pas sur les parois des artères, mais empêche l'accumulation du "mauvais cholestérol". Aussi, il est clair que la marche renforce le muscle cardiaque. Tant et si bien que la plupart des cardiologues la prescrivent de préférence à tout autre exercice.

La marche permet encore d'abaisser la tension artérielle. De fait, avec des artères moins durcies et moins obstruées par les plaques de cholestérol, votre tension artérielle de repos sera plus basse. Il faut cependant la vérifier, surtout à l'effort. En effet, l'effort provoque une élévation de la tension qui peut, chez certaines personnes, atteindre des niveaux dangereux. De plus, avec un cœur et des vaisseaux en meilleur état que ceux des sédentaires et une tension artérielle non excessive, vous risquerez moins d'accidents cardiaques et cérébro-vasculaires que les personnes du même âge que vous, mais qui ne pratiquent pas d'activité physique.

La marche ralentit également l'érosion du tissu osseux. La densité de vos os dépend surtout de l'alimentation que vous avez eue dans votre jeunesse. Plus vos os sont denses à 35 ans, moins vous risquez de souffrir d'ostéoporose. Si vous n'avez pas su prévenir efficacement la maladie, la marche vous aidera au moins à limiter les dégâts.

Perdre du poids – Oui, la marche permet de réduire l'embonpoint et d'affiner la silhouette. C'est vers l'âge de 25 - 30 ans que le rythme auquel le corps brûle les calories (métabolisme) commence à ralentir, et malheureusement, il devient à ce moment très difficile de perdre du poids sans se mettre au régime. Et évidemment, la plupart des gens reprennent les kilos perdus une fois l'objectif atteint. Aussi, la meilleure solution, c'est encore le bon sens. Si vous pratiquez une activité physique régulière, votre appétit sera tel que vous consommerez naturellement ce qui sera essentiel pour compenser vos dépenses énergétiques et votre poids se maintiendra. La clé est donc premièrement un régime, puis marcher afin de conserver son poids sans souffrir de la faim.

La recherche menée par l'Université Duke, publiée dans Archives of Internal Medicine, concernant l'impact de l'exercice et l'embonpoint montre qu'il existe un écart notable entre les participants qui pratiquaient quotidiennement une activité physique et un groupe témoin composé de sédentaires. Après huit mois, ces derniers avaient gagné, en moyenne, 1,13 kg tandis que 73% des participants du groupe des actifs avaient conservé leur poids. Dans certains cas, ils en avaient même perdu. Les chercheurs ont donc voulu savoir quelles étaient la durée et l'intensité d'exercice nécessaires pour maintenir son poids. Ils en sont arrivés à la conclusion que pour une même distance jogger et marcheurs accusaient une dépense énergétique globale similaire et donc une perte de poids sensiblement identique. Rien ne sert donc de courir comme le proverbe nous l'explique.

En dernier lieu, les bienfaits de la marche sont tout simplement raffermissants et rajeunissants. Après 30 ans, la masse musculaire fond inexorablement, si bien que vers la cinquantaine, une personne dont le poids n'a pas varié d'un kilo verra sa silhouette s'alourdir. Toutefois, en marchant d'un bon pas et en balançant vigoureusement les bras, on renforce ainsi les muscles des épaules, des bras, du dos, de l'abdomen, des cuisses et des jambes, on stimule la circulation tout en faisant travailler les fibres musculaires tout en s'épargnant les blessures courantes des sportifs du dimanche : foulures, claquages, tendinites.

Réduire le stress – Marcher présente aussi des vertus sur notre psychisme. Les contrariétés de la vie quotidienne surexcitent notre système nerveux, accélèrent notre rythme cardiaque et font monter notre tension musculaire et artérielle. Or, l'exercice physique est aussi un remède contre le stress, ce qui compte ici, ce n'est pas l'exercice lui-même, mais les conditions dans lesquelles on le pratique.

Si vous marchez rapidement pendant un quart d'heure parce que vous avez peur d'arriver en retard, vous accroissez votre stress. La même marche, à la même vitesse, pratiquée dans un espace vert, avec pour seul but d'améliorer votre santé ou même de réaliser une performance, réduit le stress dont vous souffrez. Et si, grâce à l'exercice physique, vous êtes moins stressés, vous vous sentirez bien dans votre peau et c'est toute votre vision de l'existence qui sera transformée.

La marche constitue un excellent moyen de se vider l'esprit. Telle une méditation active, elle agit comme une berceuse tonifiante. La sensation d'espace au gré des paysages que nous traversons procure une sensation analogue sur le mental. Elle sert d'exutoire tout trouvé et place l'esprit dans un état de conscience légèrement modifié à même de l'apaiser. L'usage du corps offre l'occasion de se recentrer et confère un sentiment profond d'harmonie. L'activité physique en elle-même s'accompagne d'un cortège d'hormones qui assurent un bien-être et un confort physique particulièrement agréable.

Avant de vous lancer de longues marches, choisissez un trajet à votre mesure (un terrain plutôt plat pour le débutant, vallonné pour le marcheur intermédiaire et en pente pour le marcheur expérimenté).

Effectuez le même trajet tous les deux jours. Faites alterner les types de terrains (des pentes aux terrains plats, du trottoir à la pelouse) pour que le trajet demeure intéressant et pour ainsi éviter les blessures dues à l'excès.

Fixez-vous des objectifs et projetez des sorties pendant toute la saison plutôt que de vous concentrer sur des fins de semaine intensives. Cela vous sera grandement facilité si vous vous trouvez un partenaire pour la marche. En demandant à un ami ou à un voisin de vous accompagner, vous serez davantage motivé et vous serez sur la bonne voie. La marche est une activité dont peut profiter toute la famille et elle intègre le mouvement dans la vie de tous. La marche à un pas rapide offre les mêmes avantages aérobiques que le jogging. Toutefois, tenez-vous-en à la règle « parler en marchant » : si vous ne pouvez pas parler en marchant, c'est que vous marchez trop vite pour votre niveau de forme physique.

Si vous pratiquez déjà la marche et que vous aimeriez commencer un programme de jogging, ajoutez une minute de jogging à votre marche à quelque moment que ce soit. Augmentez progressivement sur une période de six semaines jusqu'à ce que vous marchiez 45 minutes quatre fois par semaine et que vous joggiez 35 minutes trois fois par semaine.