



## La marche : une activité physique simple et efficace!

La marche est l'activité physique la plus naturelle pour l'être humain. Peu importe le temps que nous avons, la météo ou l'endroit où nous sommes, il est toujours possible de marcher. Il suffit d'avoir une bonne paire de chaussures et un peu de motivation. La marche, est une excellente façon de vous mettre en forme et de garder le moral!

*La marche est le meilleur remède pour l'homme »*  
— Hippocrate, père de la médecine il y a près de 2500 ans.

### Les bienfaits de la marche

La marche permet de se sentir bien dans notre corps, comme dans notre tête. Voici quelques exemples des bienfaits de la marche sur la santé :

- ✓ Améliore la circulation sanguine.
- ✓ Renforce les os et les muscles et diminue les risques de chutes.
- ✓ Améliore le sommeil.
- ✓ Lubrifie les articulations.
- ✓ Améliore les capacités de notre cerveau, comme l'attention et la mémoire.
- ✓ Protège contre plusieurs maladies : maladies du cœur, diabète, cancers du côlon et du sein, dysfonction érectile.
- ✓ Préviend la démence et les pertes cognitives associées à l'âge.
- ✓ Diminue le stress et l'anxiété.

### Chaque minute de marche est un pas dans la bonne direction!

Si vous n'êtes pas déjà actif, tout ajout d'activité physique comme la marche peut entraîner des bienfaits. Faites un pas dans la bonne direction : commencez dès aujourd'hui à marcher et augmentez peu à peu votre temps de marche. Plus vous marcherez, plus les bénéfices seront grands. Si vous n'avez aucun problème de santé et souhaitez profiter de tous les avantages de la marche, vous devriez viser 150 minutes de marche par semaine à un pas modéré (être un peu essoufflé, mais encore capable de parler). Cependant, sachez que chaque minute de marche est bonne pour la santé! De plus, il est très néfaste de rester assis durant de longues périodes de temps. C'est pourquoi il est conseillé de vous lever quelques minutes à toutes les 20 minutes. Levez-vous, bougez et marchez dès que vous en avez l'occasion!

## Une activité physique pour tous

La marche est une activité douce où il y a peu de risques de blessures. À peu près n'importe qui peut marcher, même les personnes qui utilisent une canne ou une marchette. Il suffit d'ajuster votre effort à vos capacités. Vous avez des douleurs articulaires? Vous souffrez d'une maladie chronique? Cela ne devrait pas vous empêcher de marcher. La marche devrait même vous aider! **L'important est d'y aller à votre rythme.** Soyez attentif aux signaux de votre corps comme la douleur ou encore la fatigue. Ajustez votre effort en conséquence. Respirez de façon régulière et n'hésitez pas à faire des pauses au besoin. Bien sûr, si vous avez des malaises importants en marchant, parlez-en avec votre médecin.

## Quelques conseils pratiques

- **Activez-vous avant de partir.** Même si la marche n'est pas une activité intense, il est important de réchauffer vos muscles et vos articulations avant de partir. Il suffit de marcher doucement pendant quelques minutes avant d'augmenter le rythme.
- **Hydratez-vous.** Si vous faites une marche de 30 minutes ou plus, assurez-vous d'être bien hydraté. Au besoin, surtout s'il fait chaud, apportez-vous une bouteille d'eau.
- **Bougez vos bras en marchant.** Cela fera travailler le haut de votre corps.
- **Faites équipe avec de bons souliers.** Portez des souliers fermés, confortables, ajustés à vos pieds et avec des semelles antidérapantes. **En hiver**, portez des crampons pour prévenir les chutes.
- **Marchez en bonne compagnie.** Vous aurez certainement plus de plaisir. Vous serez aussi plus motivé à marcher. Enfin, vous serez plus en sécurité en cas de problème.
- **Choisissez bien votre parcours.** Optez pour un parcours qui convient à vos capacités. Par exemple, vous pouvez marcher au centre d'achat ou dans les corridors si les rues sont glissantes. Vous pouvez aussi choisir un parcours où il y a des bancs pour vous reposer.

### **Vous avez envie de vous joindre à un club de marche ou bien de démarrer un nouveau club?**

Téléphonez ou visitez le site web du Groupe Promo Santé Laval

450-664-1917 poste 401 **ou** <https://gpslaval.com/Services/clubs-de-marche/>

## Sources

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1696692/marche-quotidienne-soutenue-benefices-sante>

<https://oppq.qc.ca/blogue/marche-a-pied-bienfaits-et-bonnes-pratiques>

[http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/loisir-sport/kino\\_marche\\_geste\\_naturel.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/kino_marche_geste_naturel.pdf)

Rédaction Novembre 2021