



être bien
bouger

La marche, C'EST LE PIED !

1 heure de marche à
6 km/h correspond
à 6 000 pas
et à 300 kcal



La marche est une activité physique accessible à tous. Ses bienfaits sur la santé et la gestion du poids sont avérés et elle permet en plus de varier les plaisirs.

Elisabeth de La Morandière

La marche est un moyen de locomotion simple. Il suffit de se lever et d'avancer. C'est un sport sans formalités d'inscription, sans droit d'entrée, une pratique libre donc au sens le plus vrai du terme. La marche est reconnue pour être peu traumatisante pour le corps car les impacts qu'il subit ne représentent qu'environ 1,5 fois le poids du corps, contre 3 fois en course à pied*. Et c'est tant mieux car, selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), effectuer l'équivalent de 10 000 pas quotidiens est le minimum d'activité requise pour se maintenir en forme. Marcher pour se tonifier, marcher pour lutter contre la dépression, marcher pour se relaxer, respirer..., la marche a des vertus thérapeutiques et se pratique de différentes manières, à vous de trouver celle qui vous convient.

La marche pour gérer le stress et les états dépressifs

Le simple exercice de la marche est efficace dans le traitement de l'anxiété et de la dépression. Lorsque l'on marche à une allure accélérée, le corps produit jusqu'à 5 fois plus d'endorphine qu'au repos. Appelée « hormone du bonheur », c'est une source de bien-être pour le mental car elle permet de développer les pensées positives et de prévenir les coups de blues liés au stress. Dans son ouvrage, *Guérir par la marche*, Éditions Eyrolles (16 €), le docteur Eric Griez, médecin psychiatre, développe les effets bénéfiques d'une marche à l'allure normale, sur l'inflammation, l'équilibre hormonal et surtout sur son pouvoir de régénération des cellules nerveuses. Il remarque d'ailleurs que dans les pays nordiques entre autres, elle est de plus en plus souvent utilisée à des fins thérapeutiques pour l'anxiété et surtout les états dépressifs. Des thérapeutes portugais ont publié en 2011 une étude portant sur des patients n'ayant pas réagi au traitement médicamenteux traditionnel par antidépresseurs. Certains se

sont alors vu prescrire, pour renforcer le traitement une séance de marche de 30 à 45 minutes cinq fois par semaine, dont l'une en salle sur tapis roulant, les quatre autres se déroulant individuellement en extérieur. En douze semaines, plus de la moitié ayant reçu ce programme complémentaire de marche se sont améliorés, certains atteignant même une rémission complète.

- LE CONSEIL DE CÔTÉ SANTÉ : on choisit un itinéraire simple afin de profiter au mieux des bienfaits de l'activité.

La marche sportive : un renforcement musculaire

La marche sportive, aussi nommée marche rapide ou marche active, est un sport qui se pratique prioritairement en milieu urbain (parcs, digues, stades, tapis de course) et à un rythme accéléré. Il fait travailler à la fois le souffle, l'endurance et presque tous les muscles du corps. En fonction des objectifs de chacun, son allure varie de 5 à 10 km/heure. Ce type de marche n'est pas traumatisant pour les articulations car le corps est toujours en contact avec le sol, à condition de bien dérouler le pied, du talon au gros orteil. Il n'y a donc pas de saut ou de rebond, ce qui limite les impacts et donc le risque de blessure. La marche rapide renforce les muscles des bras, des épaules et tout particulièrement les muscles fessiers et les cuisses. Les marcheurs sportifs peuvent faire des séances de 30 minutes à plusieurs heures, la fréquence dépend elle aussi des objectifs fixés mais peut aller jusqu'à plusieurs fois par semaine.

- LE CONSEIL DE CÔTÉ SANTÉ : la chaussure choisie doit être légère, souple et adaptée à la marche sur routes et chemins avec une bonne résistance pour s'adapter à tous les temps.

La marche nordique : une activité complète

En 1970, des skieurs de ski de fond, en mal de neige, décident de faire comme si la neige était là et se mettent à ar-

Choisir son « compteur de pas »

- **Le podomètre simple :** petit, léger et abordable, il oblige cependant à noter manuellement les données sur un agenda car on ne peut pas le connecter à un autre appareil. Mais c'est un moyen efficace pour prendre conscience de sa progression et il se fait vite oublier.

- **Le traqueur d'activité :** on choisit un modèle tactile, plus intuitif, et de préférence étanche. Il existe toute une gamme de modèles plus ou moins sophistiqués. Déterminez bien vos besoins pour sélectionner le meilleur rapport qualité/prix.

- **Le smartphone :** ils sont tous équipés d'un accéléromètre qui lié à une application dédiée, permet d'analyser l'activité physique. Il suffit de porter le téléphone comme on porte un podomètre ou un traqueur (sur la hanche, au bras). Les applications de tracking d'activité fournissent en principe les mêmes informations. Mais il est difficile d'exiger du téléphone qu'il enregistre de façon fiable quand il est collé à l'oreille.

penter les chemins à l'aide de deux bâtons et en allongeant les pas. La marche nordique était née ! Une activité très complète qui mobilise l'ensemble du corps de la partie inférieure à la partie supérieure. L'usage des bâtons permet aussi d'accélérer le pas (la dépense énergétique est équivalente à un petit footing), de se projeter plus rapidement vers l'avant et de solliciter donc l'ensemble des muscles. À la différence de la randonnée, les bâtons ne sont pas posés verticalement en avant du corps mais sont orientés pointes vers l'arrière, comme en ski de fond.

- LE CONSEIL DE CÔTÉ SANTÉ : les bâtons doivent être non-rétractables, composés de fibres carbone et de verre pour absorber au mieux les vibrations remontant aux articulations des coudes et des épaules. Pour la hauteur, retirez environ 45-50 cm à votre taille. Pour corser l'activité, optez pour les Bungy Pump, des bâtons à piston qui offrent une résistance qu'il faut vaincre à chaque pas. Résultat, un meilleur travail du haut du corps et une dépense calorifique accrue, proche de celle du jogging !



La marche en montagne : un bol d'air pur

La randonnée pédestre en montagne se situe à mi-chemin entre promenade et marche sportive. Outre le côté sportif, les adeptes de cette marche en montagne bénéficient de bienfaits sur le corps. Cette marche améliore les capacités respiratoires et l'amplitude pulmonaire, redonne de l'énergie, renforce la souplesse des tendons et des ligaments et à moins de 1 000 m d'altitude, peu à peu le corps se détend et retrouve un rythme plus naturel.

- **LE CONSEIL DE CÔTÉ SANTÉ :** le randonneur alterne des efforts soutenus et des moments plus calmes, rester au chaud et au sec dans ses vêtements tout au long de l'exercice est donc essentiel et il faut à tout prix éviter l'humidité. Et en montagne, le temps peut aussi très vite changer. On s'équipe d'une polaire, d'un coupe-vent et d'une bonne paire de chaussettes en fibres synthétiques ou en laine.

La marche aquatique : drainante

Lorsqu'on habite près de la mer et qu'on aime le contact avec l'eau, la marche dans l'eau, baptisée Marche



aquatique Côtière, ou Longe-Côte® selon les écoles, est une autre manière de pratiquer la randonnée. Elle consiste à longer la plage, immergée jusqu'à la poitrine (hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles). On fait à la fois travailler le haut et le bas du corps grâce à la résistance de l'eau et on s'offre un drainage lymphatique des jambes très naturel car à chaque mouvement, l'eau de mer masse et active la circulation sanguine. Une bonne façon de lutter contre la rétention d'eau.

- **LE CONSEIL DE CÔTÉ SANTÉ :** mieux vaut porter un maillot manches longues ou une combinaison pour éviter d'avoir froid, sauf si l'on pratique cette activité en plein été sur les plages du sud de la France. Le port de chaussures aquatiques ou sandalettes en plastique est fortement recommandé car ils permettent de limiter le risque de blessure aux pieds.

Marcher pieds nus : un plaisir simple et naturel

Dans son livre *Marcher pieds nus*, Éditions Terran (10 €), Philippe Lahille nous entraîne sur ses pas pour nous aider à retrouver des sensations perdues et savourer les bienfaits sur notre santé. Marcher pieds nus permet de retrouver un centre de gravité aligné avec sa colonne vertébrale, améliore la circulation sanguine car on travaille davantage le mollet, ce qui diminue le risque de jambes lourdes. En réflexologie plantaire, le massage des zones reflexes sous les pieds en relation avec les organes favorise une meilleure circulation des énergies ; c'est donc bénéfique pour l'organe concerné. Quand on marche pieds nus, le massage des zones reflexes se fait naturellement sur l'ensemble de la plante du pied tout au long de la randonnée.

- **LE CONSEIL DE CÔTÉ SANTÉ :** on choisit avec soin son lieu pour se déchausser. Près du

SHOPPING

- Combinaison intégrale 4/3 Femme, Olaian.

Recommandée par les adeptes du longe côte, cette combinaison est conçue pour l'eau froide, comprise entre 12 et 17°C pour une durée de 2 heures environ. 120 €, Decathlon.



- Chaussures de sport

Mach 2, Hoka One One. Avec elles, j'ai presque l'impression de marcher nu pieds et ma foulée est renforcée par la mousse caoutchouc de la semelle intermédiaire qui absorbe encore mieux les chocs. 150 €, magasins de sport et de running.



- Podomètre accéléromètre Onwalk 500 noir, Newfeel.

Pratique, ce podomètre mesure vos pas, la distance parcourue et les calories dépensées. Il indique lorsque les 10 000 quotidiens sont atteints. 15 €, Decathlon.

- **Bracelet d'activité, Fitbit Inspire™, Fitbit.** Ce bracelet étanche jusqu'à 50 mètres permet le suivi automatique des activités quotidiennes et du sommeil. Grâce à lui, on reste motivée. 69,95 €, Carrefour, Leclerc, Auchan, Darty, Fnac et en ligne sur fitbit.com



- **Soin Nutri-réparateur Pieds, Phyt's.** Cire d'Abeille, Huiles végétales de d'Argan, de Colza, de Tournesol, Huile de Chanvre, Huile essentielle de Tea Tree..., tout y est dans ce soin magique pour réparer et prendre soin de ses pieds endoloris. 17,40 € les 100 g, boutiques sur phyt's.com

littoral, sur les petits sentiers de sous-bois en terre battue utilisés par les VTT, sur les bords de lacs, sur les pelouses autorisées des jardins botaniques. Et après sa séance, on chouchoute ses pieds avec une crème hydratante.

*Les zooms de l'observatoire, Cetelem Enquête. Octobre 2017.

Six pistes pour marcher le plus possible.

Extraits de *Guérir par la marche*, du docteur Eric Griez, Éditions Eyrolles, 16 €.

- Marchez de long en large quand vous êtes au téléphone.
- Préférez les escaliers aux escalators et à l'ascenseur quand c'est possible. Les escaliers vous font faire un pas par marche.
- En voiture, garez-vous dès que vous le pouvez même si vous

êtes encore un peu loin de votre destination.

- Qu'il s'agisse du train, du tram, du bus, du métro, faites les cent pas sur le quai puis descendez une station ou un arrêt plus tôt.
- Au travail, suggérez à votre collègue de faire votre réunion debout, en marchant.
- Au supermarché, allez d'un endroit à l'autre de façon désordonnée au lieu de parcourir les rayons systématiquement. Autant de pas ajoutés à votre compte.