

## LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ

### Les avantages de la marche à pieds

#### 1- Améliore la santé cardio vasculaire

La marche réduit le risque de maladie cardiaque, abaisse la tension artérielle et, lorsqu'elle est pratiquée assez rapidement, améliore la condition cardiorespiratoire..

#### 2- Renforce la masse osseuse

Quel que soit notre âge, la marche renforce la solidité des os. Cela signifie que la marche régulière peut ralentir le processus d'ostéoporose.

#### 3- Tonifie les muscles

L'intégration de la marche dans notre vie quotidienne renforce les muscles des jambes, de la ceinture abdominale et de la partie inférieure du tronc, ce qui nous aide à conserver notre équilibre et notre stabilité avec l'âge. La marche permet également de préserver la souplesse de nos articulations et d'améliorer notre posture.

#### 4- Facilite la perte de poids

La marche, quelle qu'en soit l'intensité et le rythme, consomme de l'énergie et peut donc être utilisée pour perdre du poids. Marcher dès le matin peut également aider à contrôler l'appétit pour le reste de la journée.

#### 5- Réduit le stress, l'anxiété et améliore l'humeur

Les effets de la marche comprennent aussi des avantages psychologiques et de meilleures relations sociales.

ACCESSIBLE À TOUT LE MONDE	AMÉLIORE L'HUMEUR	RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET DÉTOXIFIE LE CORPS	RÉDUIT LE STRESS
AMÉLIORE LA SANTÉ CARDIO VASCULAIRE	QUELQUES BIENFAITS DE LA MARCHÉ À PIEDS		CONTRIBUE À UNE BONNE DIGESTION
ACCROÏT L'ÉNERGIE			SENSATION DE BIEN-ÊTRE MEILLEUR SOMMEIL
RENFORCE LA MASSE OSSEUSE	FACILITE LA PERTE DE POIDS	TONIFIE LES MUSCLES GALBE LES JAMBES	GRATUIT, SE PRATIQUE PARTOUT, SANS ÉQUIPEMENT SPÉCIAL

Chez les personnes souffrant d'une dépression légère ou modérée, l'exercice peut être un antidépresseur efficace, tandis que le fait d'avoir une routine de marche régulière peut donner un sentiment d'utilité et améliorer l'humeur. Maintenir une intensité de marche modérée serait une stratégie efficace, à long terme, pour préserver la santé mentale

#### 6- Renforce le système immunitaire

La marche va booster l'organisme. Activité d'endurance, la marche développe vos capacités cardiaques et améliore la circulation sanguine : cela permet au système immunitaire de s'activer dans tout votre corps.

#### 7- Contribue à une bonne digestion

Marcher après un repas peut aider à stimuler la digestion. Marcher à un rythme modéré 15 min après le repas favorise le transit intestinal et aide à prévenir les ballonnements, les gaz et les indigestions.

#### 8- Gratuite et accessible à tous

La marche est gratuite, peut être intégrée à notre vie quotidienne et être pratiquée toute l'année à la maison comme au travail. Tout ce dont vous avez besoin c'est d'une bonne paire de chaussures pour le maintien de la stabilité et la posture permettant d'éviter tout risque de blessure. Les bâtons de randonnée, sont particulièrement utiles pour les personnes souffrant de problèmes lombaires ou articulaires mais aussi d'obésité. La marche avec les bâtons fait intervenir tout le haut du corps.

#### 9- Permet une sensation de bien-être et un meilleur sommeil

Moins stressé grâce à la marche, votre sommeil est meilleur. Cette discipline permet de libérer un taux important d'endorphines et de réduire le stress améliorant ainsi la qualité du sommeil.

Marcher en extérieur, de préférence dans un cadre agréable et lumineux, a un effet apaisant. Le remède parfait contre le stress et l'insomnie!

#### 10- Accroît l'énergie

La marche permet d'améliorer la concentration et de garder l'esprit vif.



## Intégrer la pratique de la marche à pieds dans votre quotidien

Le manque de temps est le principal argument donné par les personnes qui n'exercent pas d'activité sportive. Si vraiment cela vous semble impossible, vous pouvez essayer :

- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ;
- favoriser la marche plutôt que la voiture ou les transports en commun ;
- Vous arrêter une station plus tôt, ou vous garer plus loin ;
- Choisir le trajet le plus agréable, plutôt que le trajet le plus court ;
- Fractionner les balades sur la journée (3 fois 10 minutes, par exemple) ;
- Marcher en agréable compagnie ;
- Vous fixer des objectifs avec un podomètre ou une montre connectée ;
- Investir dans un tapis de marche pour les jours de pluie, ou pour faire autre chose en même temps.

