



# Marcher, c'est bon pour tout !

Dans les pharmacies, on trouve des petites revues gratuites qui traitent de nombreux sujets en relation avec la santé ...et qui présentent les médicaments adéquats.

Dans la mienne, je trouve la revue «TOP Santé» ; en la feuilletant, je suis frappé par un article sur un sujet qui nous concerne tous au premier chef : «Marcher, c'est bon pour tout» ; il émane d'un certain Sébastien Bouchonneau , coach de marche à Paris et sur la côte basque.

## **Le chapeau de l'article est péremptoire :**

«Activité physique par excellence, la marche est accessible à tous. Et ses bienfaits sur l'organisme se font sentir à partir de 30 minutes par jour».

Et l'expert y va de ses conseils : «Démarrer doucement et accélérer petit à petit, respirer profondément et régulièrement, s'hydrater suffisamment...en suivant quelques conseils simples et en pratiquant régulièrement au moins 2 à 3 fois par semaine, vous ressentirez bientôt les effets positifs de la marche sur tout l'organisme».

# Marcher, c'est bon pour tout !



## Utile pour les os et les articulations

L'impact des pieds sur le sol augmente la densité osseuse et aide à prévenir l'ostéoporose. La marche est bénéfique pour les articulations, même en cas d'arthrose (en dehors des poussées douloureuses).

«Il faut veiller à bien dérouler le pied, du talon à la pointe, à redresser le dos et à se grandir pour amortir les chocs dans les articulations des jambes et du dos».

On s'équipe de bonnes chaussures adaptées à la marche. Enfin, on profite de l'été pour marcher pieds nus sur le sable et s'offrir ainsi un massage gratuit de la voûte plantaire.

## Recommandé pour le cœur et le souffle

Une promenade quotidienne (de 30 minutes au minimum) réduit le risque de diabète de type 2 de 58%, aide à lutter contre l'excès de cholestérol, le surpoids et l'hypertension, donc protège la fonction cardiaque. Selon la vitesse, lente (moins de 4,8 km/heure) à très rapide (plus de 8 km/heure), la fréquence cardiaque varie de 95 à 160 battements /minute et la consommation d'oxygène entre 30 et 90 % de la capacité respiratoire ; à chacun de trouver le rythme qui fait travailler davantage le cœur et les poumons sans s'essouffler.

## Idéal pour la silhouette

En marchant une heure à un rythme normal, on brûle entre 250 et 400 Cal. surtout des graisses et du sucre. Jambes, cuisses, dos, fessiers, abdominaux, épaules...Près de la moitié de la masse musculaire est sollicitée.

La graisse fond, les muscles se développent, la silhouette s'affine ! En activant la circulation et le retour veineux, on prévient les varices et on garde de belles jambes.

## Excellent pour le moral

Il est prouvé que la marche réduit la dépression et l'anxiété...Commencer sa journée par une promenade dans un endroit agréable, au soleil, respirer à pleins poumons, seul ou avec des amis... Rien de tel pour se vider la tête et démarrer la journée du bon pied.

## Bénéfique pour le cerveau

Marcher au moins 8 heures par semaine permet de réduire significativement le risque d'AVC (accident vasculaire cérébral) chez les hommes de plus de 60 ans, selon une étude récente (3400 hommes suivis sur onze ans). Mais c'est le temps passé à marcher, plus que la vitesse, qui limite le risque.

Autre avantage : la marche favorise aussi l'oxygénation du sang, dont le cerveau est le premier bénéficiaire.

Et voilà ! Après avoir lu ça, il faut vraiment être un «débile profond» pour ne pas marcher régulièrement...je pourrais vous renseigner un super groupe-de-marche...

Alleïe, salut en de kost....et à dimanche.

Claude

Source :

Cet article est entièrement tiré de «Top Santé» Edition spécial pharmacie N°10.