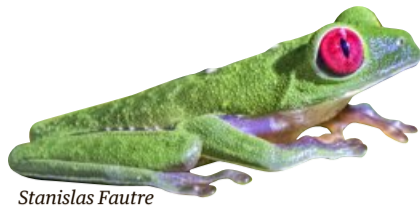


Dieter Heilmann/Fotolia



Nature Le chêne inaugure notre série d'été «Mon arbre de cœur» 35



Stanislas Fautre

Voyage Au Costa Rica, paradis de la biodiversité 32

Rosette Poletti

Travailler après 65 ans? Pourquoi pas, si ça rend heureux 31



Yvain Genevay

Bien vivre

Vous voulez vous mettre au sport? Marchez!

Simple à pratiquer, pas chère, la marche est idéale pour se remettre en mouvement.

ÉLODIE LAVIGNE
elodie.lavigne@planetesante.ch

Comme le veut la ritournelle: «1, 2, 3, 4, 5 kilomètres à pied, ça use, ça use les souliers.» Usante pour les chaussures, la marche présente, en revanche, de nombreux avantages pour la santé. D'abord, elle est l'une des activités physiques les plus simples à pratiquer. Elle n'exige ni

matériel ni savoir-faire particulier et s'intègre très facilement dans la vie quotidienne. Peu traumatique, douce pour les articulations, elle convient à tous, quels que soient l'âge, le niveau d'entraînement ou l'état de santé. Autre avantage: elle comporte très peu de contre-indications, «à moins de présenter des problèmes locomoteurs très sérieux touchant les genoux, les pieds ou les chevilles, par exemple», précise le Dr Mathieu Saubade, →



Cultura RM Exclusive/Matelly/Getty Images

Publicité

TOUS LES INGRÉDIENTS D'UN DIMANCHE DÉTENDU

Migusto

10x Points Cumulus x 10 comme cadeau de bienvenue

10 x par an, magazine envoyé par courrier postal avec coupons de rabais Cumulus

Carnet de recettes personnel et liste d'achats numérique

Newsletter contenant tendances, recettes et concours

S'inscrire maintenant sur migusto.ch et profiter de nombreux avantages.

MIGROS



→ médecin-chef de clinique au Centre de médecine du sport du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) et responsable de la consultation «conseils en activité physique» à la Policlinique médicale universitaire (PMU), à Lausanne. C'est même une activité idéale pour les plus sédentaires qui souhaitent se reconditionner physiquement. À condition de le faire par périodes d'au moins 10 minutes, se déplacer à pied plutôt qu'en voiture ou en transports publics offre déjà des bénéfices pour la santé. «Une étude japonaise a montré une diminution des risques cardiovasculaires chez les personnes qui se rendaient à pied à leur travail en comparaison de celles qui marchaient moins», décrit Davide Malatesta, maître d'enseignement et de recherche à l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne (ISSUL).

Une meilleure endurance

On pourrait penser que la marche n'est pas un exercice suffisamment exigeant pour améliorer la santé. Erreur! Elle aide à prévenir les maladies cardiovasculaires, et ce à plus d'un titre. Pour commencer, «elle est particulièrement indiquée chez les personnes - souvent les seniors - qui souffrent d'hypertension. Pourquoi? Parce que marcher a des effets positifs sur la rigidité artérielle, explique Grégoire Millet, professeur en physiologie de l'exercice à l'ISSUL. Les vaisseaux sécrètent des substances à effet dilatateur.» Ensuite, on observe grâce à la marche une diminution du risque de diabète et d'obésité. Elle réduit également le taux de mauvais cholestérol et améliore la réponse métabolique chez les personnes diabétiques et insulinodépendantes.

Bénéfique pour les muscles et les os

Lorsqu'on pose son pied sur le sol, qu'on le fléchit et le déroule, on fait surtout travailler les muscles inférieurs, en particulier les fessiers, les ischio-jambiers (partie arrière des cuisses), les quadriceps (partie avant des cuisses), les extenseurs du genou, les triceps (mollets) et les muscles plantaires (au niveau du pied). Les muscles de l'abdomen sont aussi sollicités, notamment pour le maintien de la stabilité entre le haut et le bas du corps. Pour mobiliser les parties supérieures (bras) et augmenter la dépense énergétique globale, les spécialistes conseillent d'utiliser des bâtons (Nordic walking) ou de prendre en main des poids légers.

Le squelette aussi profite de la marche, comme l'explique Grégoire Millet: «L'impact du pied avec le sol provoque des vibrations qui renforcent les os, ce qui est particulièrement intéressant pour les femmes souffrant d'ostéoporose.» Chez les seniors, la marche stimule l'équilibre et diminue le risque de chute: «La vitesse de

marche est même un indicateur de bonne santé à l'âge avancé. Plus la démarche d'une personne est assurée, meilleure est sa santé», indique Mathieu Saubade. Ce n'est pas le gâteau, marcher, comme n'importe quelle activité physique, est bon pour le moral: «C'est le meilleur antidépresseur qui soit!» confirme Grégoire Millet. Divertissante, elle fait traverser des paysages et reconnecte à l'environnement.

La mise en pratique

Ces multiples effets sur le corps et le psychisme dépendent bien sûr de l'intensité, du rythme et de la fréquence avec propres à chacun. Mais si on veut vraiment améliorer son endurance, son système musculaire et osseux, réduire les risques de maladies et de dépression, il faut pratiquer la marche avec une certaine énergie: selon l'Organisation mondiale de la santé, au minimum 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité modérée sont nécessaires, ou 75 minutes si l'intensité est soutenue.

Mais l'important est de commencer à son rythme. La «vitesse préférentielle», comme l'appellent les spécialistes, est celle qu'on peut tenir sur la durée, sans trop se fatiguer. Pour un adulte en bonne santé, on l'estime à environ 4,8 - 5 km/h. Pour des effets plus nets sur la santé, on passera à une vitesse de marche rapide, entre 5,5 et 6,5 km/h environ, allure qui provoque un essoufflement et demande plus d'énergie.

Pour Mathieu Saubade, tout l'intérêt de la marche réside dans le fait de pouvoir affiner sa pratique en fonction de sa condition physique et de son état de santé. Pour les personnes souffrant d'obésité ou celles à un âge avancé, il est mieux de commencer par des entraînements courts sur un terrain plat. Progressivement, elles peuvent enchaîner des durées plus longues et varier les séances avec des intervalles plus ou moins rapides.

Pour les personnes chez qui cela reste facile, il faut moduler l'entraînement en empruntant des terrains plus escarpés ou moins réguliers. Par exemple avec la randonnée en montagne, qui est plus exigeante, y compris en termes de préparation (matériel, repérage, victuailles, entraînement, etc.). Mais en n'oubliant pas qu'elle présente plus de risque et nécessite un accompagnement pour les novices.

Quels que soient le contexte et la condition physique, la marche est plus motivante à plusieurs. «La dimension sociale de toute activité physique fait partie de ses bienfaits», note Davide Malatesta. Sinon, se munir d'un podomètre peut renforcer la motivation, surtout chez les débutants. Un minimum de 10 000 pas par jour reste un bon objectif, même si, quand on aime, on ne compte pas!



pixel/fit/Getty Images

Marcher, oui mais comment?

LE WALKING

Marche sportive et rapide, qui se distingue ainsi de la marche du quotidien. Ce sport doux peut se pratiquer de façon décontractée ou à un rythme soutenu.

sur la technique sont utiles au débutant pour répartir correctement les pressions sur le corps.

LA MARCHÉ ATHLÉTIQUE

Cette marche sportive et olympique se caractérise par l'amplitude des mouvements et le déhanchement qu'elle entraîne. Les athlètes doivent se déplacer le plus vite possible sans jamais courir.

LA MARCHÉ THÉRAPEUTIQUE

Elle allie la psychothérapie à la marche. Une sorte de séance de psychothérapie en plein air et en marchant, accompagnée par un psychothérapeute.

LA MARCHÉ AFGHANE

Elle consiste globalement à synchroniser ses pas sur le souffle pour avancer sans effort excessif mais avec endurance et énergie. Cette marche très rythmée plonge le marcheur dans un état méditatif.

Fédération suisse de marche Swisswalking: www.swisswalking.org/
Bureau de prévention des accidents (conseils pour la randonnée): <https://rando-en-securite.ch/memento-de-la-randonnee-en-montagne/memento-de-la-randonnee-en-montagne>
EN COLLABORATION AVEC WWW.PLANETESANTE.CH



RTS/Christin Philippe

Benoît Aymon, journaliste et producteur de «Passe-moi les jumelles» (RTS)

«La marche tient une place centrale dans ma vie. Marcher est la chose la plus simple Au monde, c'est accessible et bon marché. Cela a une valeur thérapeutique, j'en suis persuadé. Dans notre société, on est tous malades, pris dans la tyrannie de la vitesse et de la performance. C'est un acte à la fois thérapeutique et subversif, une sorte d'acte de résistance.

C'est le moyen le plus sûr et le plus sain pour se réapproprier notre rapport à l'espace et au temps. La marche attache le corps et l'esprit, elle nous permet de reprendre contact avec le réel Dans un monde qui va trop vite et qui cherche toujours plus à abolir les distances. Marcher seul permet un retour sur soi-même, mais aussi des rencontres. Quand

on est paumé dans la nature et qu'on croise quelqu'un, on se dit forcément bonjour. Marcher en groupe, comme on l'a fait pour notre grande traversée des Alpes, est une expérience totalement différente. Il est impossible de partir d'un point A pour rejoindre un point B sans qu'il ne se passe rien entre nous et sans être profondément touché.»



Patrick Martin

Jacqueline de Quattro, cheffe du Département vaudois du territoire et de l'environnement

«Je vais dans la nature dès que je peux, c'est ainsi que j'ai grandi. J'ai toujours des baskets et un jean dans mon bureau, au cas où j'aurais le temps d'aller m'aérer. Le week-end, je pars avec mon compagnon et des amis alpinistes. Ils nous font aller plus haut et plus loin, c'est stimulant. La marche est un plaisir autant qu'une

nécessité. Elle m'est d'autant plus nécessaire que j'occupe une fonction exigeante. Me promener dans les forêts, les champs ou au bord du lac me ressourcent, me vide la tête. Ces balades m'offrent aussi un recul sur la vie et sur mon engagement en politique. En tant que ministre de l'Environnement, la nature est enfin une source d'inspiration

pour mon action politique. Car la nature est aujourd'hui menacée par le réchauffement climatique et le recul de la biodiversité. Face à ce déclin inquiétant, nous devons repenser notre modèle de développement et mettre en place un partenariat durable entre l'homme et la nature. Marcher me rappelle l'urgence d'agir.»