

Et si vous vous mettiez à la marche ?

Auteurs : VANDEPUTTE Léa (Journaliste santé - Ciem)

Equipe Offre Prévention de la Mutualité Française

Téléchargé sur FNMF Activité physique

Enregistré sous thématique MESE – Prévention Activité physique

Sommaire

- Viser au moins 3 000 pas par jour
- De nombreux bénéfices santé
- Inscrire la marche dans ses habitudes

Pour les déplacements de tous les jours ou pour les loisirs, la marche est le moyen le plus simple et le plus efficace pour pratiquer une activité physique régulière.

Elle ne nécessite aucun matériel, elle est accessible au plus grand nombre, elle peut être pratiquée n'importe où et n'importe quand, cette activité physique qui présente autant d'avantages, c'est... la marche.

Viser au moins 3 000 pas par jour

Pour rester en bonne santé le plus longtemps possible, il est important d'avoir une activité physique régulière. Et pourquoi ne pas choisir la marche ? Les autorités sanitaires[1] préconisent d'avoir au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour, ce qui correspond à l'équivalent de 3 000 à 3 500 pas quotidiens. C'est bien moins que les « 10 000 pas par jour » dont on entend beaucoup parler. Cette recommandation, attribuée à tort à l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), est en réalité issue d'un slogan publicitaire popularisé par un fabricant japonais de podomètre à l'occasion des Jeux Olympiques de Tokyo de 1964 ! Toutefois, on peut estimer que les 3 000 pas par jour sont un minimum pour être en bonne santé et que les 10 000 pas par jour seraient un idéal à atteindre.

De nombreux bénéfices santé

Quel que soit le nombre de pas effectués, la marche est source de bienfaits pour la santé physique comme psychique, et ce, même quand elle est pratiquée à une allure modérée. Elle favorise la dépense d'énergie bien sûr, mais tonifie aussi les muscles (jambes, ceinture

abdominale et lombaires) et stimule le système cardiorespiratoire. Elle améliore également l'endurance et l'équilibre et diminue même le risque de développer une hypertension artérielle (HTA), un diabète ou encore un cancer du sein. Côté moral, elle est tout aussi bénéfique puisqu'elle permet d'évacuer le stress, de s'aérer l'esprit et provoque une sensation de bien-être.

Inscrire la marche dans ses habitudes

Mais comment faire, concrètement, pour inclure la marche dans son quotidien ?

La première piste consiste à étudier ses déplacements : puis-je me rendre à pied au travail, à l'école des enfants, à la boulangerie ? Si c'est possible, lancez-vous !

Débutez par un trajet facile et accessible pour vous, que vous pourrez réaliser tous les jours. Si cela vous semble trop contraignant, vous pouvez, par exemple, prendre l'habitude de descendre du bus ou de sortir du métro à un arrêt avant votre destination ou encore de vous accorder une petite pause en allant marcher le soir en rentrant du travail pour décompresser.

Autre piste : vous pouvez pratiquer la marche en loisir. En club, en couple ou entre amis, consacrez un créneau de votre temps libre, en semaine ou le week-end, pour aller vous balader. Vous profiterez ainsi de ses bienfaits sur la santé tout en discutant et en partageant de bons moments avec vos proches.

À vous de trouver l'habitude qui vous semble la plus agréable et la moins contraignante pour être sûr de continuer à marcher le plus longtemps possible.

[1] Santé Publique France est un centre de référence en santé publique, agence d'expertise scientifique