

# DIX BONNES RAISONS DE MARCHER

- Stimule l'activité mentale.

Il a été scientifiquement prouvé, notamment par une étude des docteurs Fourcade et Lacour, que la marche améliore l'activité mentale. La marche accroît notre lucidité et permet de résoudre plus rapidement certains problèmes.

- Renforce les capacités du coeur.

Marcher régulièrement modifie le comportement de l'appareil cardio-vasculaire. La marche augmente la puissance du coeur qui réagit mieux en cas d'effort. C'est une sorte d'entraînement. Le coeur du marcheur devient plus efficace en se fatiguant moins.

- Augmente le volume respiratoire comme tout effort physique.

En marchant, vous respirez à pleins poumons, en général dans des endroits non pollués. Quand le volume respiratoire (volume inspiré et volume expiré) augmente, le nombre d'alvéoles qui se déplissent augmente également. Ainsi, votre système cardio-respiratoire mieux oxygéné s'améliore.

- Régularise la tension artérielle.

Comme toute activité physique, la marche à pied entraîne une vasodilatation des artères. Le sang chargé d'oxygène a de meilleurs échanges avec les tissus. La tension artérielle d'un marcheur au repos est moins élevée que celle d'une personne sédentaire.

- Améliore le tonus musculaire.

La marche sollicite pratiquement tous les muscles: d'abord ceux des cuisses, des jambes et des fessiers qui constituent l'appareil locomoteur: ensuite, les abdominaux et les dorsaux (une bonne sangle abdominale vous permettra, ainsi qu'une colonne vertébrale droite, de supporter facilement le poids d'un sac à dos): enfin, les muscles des bras qui aident à la dynamique de la marche.

- Assure l'équilibre psychique et mental.

Plus qu'une activité physique, la marche est un moyen de découvrir une région, de rencontrer d'autres personnes, d'autres cultures, voire d'autres civilisations. Mettre un pied dans l'inconnu c'est aussi rompre avec sa vie quotidienne, mettre en parenthèses la vie rapide et stressante, et (re) découvrir la nature ou d'autres personnes. Autant de facteurs équilibrants.

- Agit sur votre hygiène de vie.

La marche nécessite naturellement une diététique équilibrée. Le transit intestinal est amélioré. Les bienfaits directs sur les système cardio-vasculaire et cardio-respiratoire sont tels, que beaucoup de fumeurs, pour préserver cet acquis, arrêtent de fumer.

- Conserve notre capital osseux.

Marcher, ralentit la perte de la masse osseuse ainsi que le processus de vieillissement ostéo-articulaire et ce, notamment, chez les femmes. La marche entretient également les cartilages et la souplesse articulaire.

- Améliore le retour veineux des jambes.

La circulation du sang dans les jambes, lorsque nous sommes debout, doit s'effectuer de bas en haut. Pendant la marche, chaque appui du pied sur le sol provoque une pression qui, par réaction, pousse le sang vers le haut. D'autre part, les muscles des jambes se contractent et se relâchent agissant comme une pompe. Pendant la contraction, le sang est chassé vers le coeur, lorsque le muscle se relâche, les veines intramusculaires se remplissent du sang des troncs veineux profonds. La circulation veineuse est ainsi assurée.

- Favorise un bon sommeil.

Après une bonne marche, la musculature comme l'esprit se détendent: la marche procure un sommeil profond et réparateur.