

La marche, toujours le meilleur remède

Pourquoi devrais-je marcher?

« La marche est le meilleur remède pour l'homme ». Cette phrase, supposément prononcée par Hippocrate il y a deux mille ans, s'applique encore plus de nos jours. Elle est surtout vraie pour les sociétés industrialisées. Les nouvelles technologies n'ont pas seulement transformé notre manière de travailler, mais ont encore plus profondément influencé nos habitudes de vie en réduisant l'effort physique nécessaire pour accomplir la plupart des activités quotidiennes (à l'exception des sports).

Nous pouvons nous adonner à la marche pour le plaisir, mais aussi pour améliorer notre santé en l'intégrant à notre routine quotidienne. On ne peut pas surestimer les nombreux avantages de la marche puisqu'ils sont appuyés par des preuves scientifiques solides.*

* « Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. US Department of Health and Human Services, 1996

* « National Service Framework for Coronary Heart Disease. UK Department of Health, 2000

Quels sont les bienfaits de la marche pour la santé?

Marcher régulièrement agit directement sur les appareils circulatoire et locomoteur :

- en réduisant le risque de maladies du coeur et d'accident vasculaire cérébral;
- en faisant baisser la tension artérielle;
- en diminuant le taux de cholestérol sanguin;
- en augmentant la densité osseuse, ce qui prévient l'ostéoporose;
- en atténuant les conséquences négatives de l'arthrose;
- en soulageant les maux de dos.

Marcher régulièrement améliore aussi l'état de santé général et la longévité. Selon le rapport du Directeur du département de la Santé des États-Unis, les marcheurs vivent plus longtemps et ils ont une meilleure qualité de vie.

Y a-t-il d'autres bienfaits liés à la marche?

Amélioration de la condition physique

Marcher régulièrement signifie marcher quotidiennement, ou au moins quelques fois par semaines, pendant au moins 30 minutes. Marcher régulièrement, tout comme les autres activités physiques douces et modérées qui font appel au corps en entier, peut grandement améliorer votre capacité aérobique et votre fonction cardiorespiratoire. De plus, lorsque vous marchez régulièrement, vous réduisez les risques de :

- Se fracturer la jambe ou la main en tombant, car les os sont plus solides.
- Se blesser, car les articulations ont une meilleure amplitude de mouvement et les muscles sont plus flexibles.

Amélioration du contrôle du poids

Votre poids reflète l'équilibre entre les calories que vous absorbez en mangeant et les calories que vous dépensez lors de vos activités physiques quotidiennes. En marchant pendant 30 minutes, vous parcourez une distance de 2,0 à 2,5 km et vous brûlez environ 125 calories (520 kilojoules). Cela peut sembler peu, mais si vous marchez cinq jours par semaine pendant un an, vous dépensez plus de 32 000 calories, ce qui brûle plus de 5 kg de gras. De plus, les dernières découvertes scientifiques montrent que la marche procure encore plus de bienfaits si vous brûlez un minimum de 2 000 calories par semaine en marchant (environ 8 heures de marche par semaine).

Amélioration de la santé mentale

La marche, surtout quand vous marchez en bonne compagnie et dans un endroit agréable, réduit la dépression et l'anxiété. De plus, les marcheurs sont souvent de bons dormeurs.

Amélioration du processus de guérison

La marche lente est souvent recommandée aux gens qui souffrent de différents troubles de santé.

Au début, vous ne ferez peut-être que de courtes distances, mais, si vous persévérez, vous pourrez rapidement augmenter la distance et accélérer votre guérison.

Comment commencer à marcher?

Essayez de marcher naturellement, en gardant à l'esprit les conseils suivants :

Il est essentiel d'avoir une bonne posture pour profiter de tous les bienfaits de la marche :

- Garder la tête et la colonne vertébrale droites.
- S'assurer de ne pas pencher vers l'avant ou vers l'arrière.
- Regarder droit devant, mais regarder occasionnellement par terre pour repérer les obstacles.
- Garder les épaules et les bras détendus et relâchés. Les laisser balancer naturellement, sans les forcer.

Respirez régulièrement – ni trop légèrement, ni trop profondément.

- Ne retenez jamais votre souffle et ne vous forcez pas à respirer profondément.

Fréquence, durée, rythme et vitesse

- Il est préférable de marcher tous les jours, car les bienfaits sont cumulatifs.
- Plus les séances de marches sont espacées, plus les effets cumulatifs seront réduits. Lorsqu'il y a plus de cinq jours entre les séances, l'effet cumulatif est négligeable.
- Les activités douces, mais dynamiques (c.-à-d. les activités effectuées en se déplaçant, comme la marche) sont les plus efficaces pour brûler du gras sainement. Toutefois, cet effet commence après environ 30 à 40 minutes.

- Le rythme de marche varie d'une personne à l'autre et dépend de votre condition physique, du type de terrain, des conditions météorologiques et de vos objectifs.
- La vitesse la plus souvent recommandée est un rythme dynamique qui correspond à environ 90 à 110 pas à la minute, ou 4 à 5 km à l'heure.
- Ralentissez si la respiration devient difficile; il est préférable de marcher un peu trop lentement qu'un peu trop vite.

Si vous êtes inconfortable ou si vous ressentez de la douleur, arrêtez de marcher.

- Vérifiez vos chaussures.
- Consultez votre médecin ou un spécialiste en conditionnement physique.

Est-ce que j'ai besoin de chaussures spéciales pour marcher?

Les chaussures sont la plus importante pièce d'équipement requise pour la marche, mais elles n'ont pas besoin d'être des chaussures « de marche » spécialisées. Toutes les paires de chaussures avec lesquelles vous pouvez marcher longtemps conviennent. Voici quelques conseils si vous ne possédez pas une telle paire et que vous souhaitez vous en procurer une :

- N'achetez pas de chaussures de randonnée sauf si vous prévoyez marcher sur un terrain accidenté. Elles peuvent être trop lourdes et manquer de flexibilité.
- N'achetez pas de chaussures conçues pour les coureurs. Ce type de chaussure, équilibré à l'avant, place le corps dans une position légèrement trop penchée vers l'avant. Une telle position est appropriée pour la course, mais pas pour la marche, car elle change la répartition de l'effort sur les jambes et sur le bas de la colonne vertébrale et peut être inconfortable.
- Les chaussures les plus appropriées pour marcher sont celles conçues spécialement pour la marche. Si vous ne pouvez vous procurer des chaussures de marche, les chaussures tout sport sont votre deuxième choix.

Qu'est-ce que je dois rechercher en choisissant mes chaussures?

Essayez toujours les chaussures le soir. Les pieds gonflent à la fin de la journée.

Il est important de se procurer de bonnes chaussures qui répondent aux caractéristiques suivantes :

- Est-ce qu'il y a assez d'espace pour bouger les orteils?
- Est-ce que la chaussure est bien ajustée et soutient bien le talon?
- Est-ce qu'elle possède une semelle intérieure flexible et coussinée pour absorber les chocs? (Rappelez-vous que de nombreux acheteurs recherchent des chaussures de marche trop coussinées dans l'espoir de diminuer l'inconfort causé par des pieds plats ou creux.)
- Si vos pieds sont un peu plats, essayez les soutiens plantaires moulés que vous pouvez vous procurer dans la plupart des pharmacies.

- Lorsque vous cherchez des chaussures de sport, demandez à un vendeur des modèles de « contrôle » – ils possèdent des semelles qui sont conçues de manière à empêcher les pieds de tourner vers l'intérieur. Si les soutiens plantaires ou les chaussures de sport n'aident pas, consultez un podiatre au sujet de semelles orthopédiques moulées sur mesure.
- Si vous avez les pieds creux (voûte plantaire prononcée), cherchez des chaussures de sport de « stabilité », qui sont plus coussinées, pour contribuer à résoudre ce problème.
- Si vous êtes sujet aux entorses aux chevilles, portez des chaussures de sport hautes qui sont bien ajustées au pied et à la cheville afin de vous protéger contre les torsions.
- Si les souliers ne sont pas confortables en magasin, ne les achetez pas. Les chaussures de marche n'ont pas besoin d'être « cassées » pour être confortables.
- Cherchez des chaussures faites d'une matière « respirante », préférablement résistantes à l'eau.
- Lorsque vous choisissez des chaussures, rappelez-vous que les chaussettes ou les bas serrés peuvent donner des crampes d'orteils, comme des chaussures mal ajustées. Des chaussettes froissées ou mal ajustées peuvent causer des ampoules. On recommande des chaussettes performantes blanches faites de fibres qui ne retiennent pas l'humidité. (Les chaussettes de couleur peuvent causer des allergies cutanées chez certaines personnes.)

Comment dois-je entretenir mes chaussures?

- Utilisez vos chaussures *seulement* pour marcher. Les porter pour faire d'autres sports peut les endommager.
- N'enlevez pas vos chaussures sans détacher les lacets pour ne pas endommager le contrefort (derrière de la chaussure).
- Évitez de marcher avec des chaussures mouillées. Les semelles intercalaires (situées entre la semelle intérieure et la semelle d'usure) mouillées n'absorbent pas les chocs.
- En général, les semelles intercalaires s'usent plus rapidement que les semelles d'usure. L'usure de ces dernières, la plus facile à remarquer, n'est pas un bon indicateur de la durée de vie des chaussures.

Comment dois-je m'habiller pour marcher?

Il n'est pas difficile de savoir quoi porter pour la marcher lorsque les conditions météorologiques sont idéales. En réalité, vous pouvez porter n'importe quels vêtements amples, confortables et assez chauds. Par contre, l'habillement devient très important lorsque les conditions sont défavorables.

Conditions hivernales froides

- Portez des couches de vêtements, de préférence en tissu qui ne retient pas l'humidité. * Le coton, la soie ou la laine ne devraient pas être en contact avec la peau.

- Portez toujours un chapeau – un tiers de la chaleur corporelle est perdue par la tête.
- Des cache-oreilles et des mitaines ou des gants peuvent aussi vous garder au chaud.
- Utilisez un bâton de marche ou de randonnée lorsque le sol est glissant, par exemple sur les rues glacées, enneigées ou mouillées.
- Si les conditions sont vraiment mauvaises, marchez à l'intérieur, par exemple dans un centre commercial; vous pouvez aussi marcher sur un tapis roulant.

* Ces types de tissu, qu'on appelle tissus « mèche », ont tendance à retenir l'odeur de sueur, malgré les lavages « intensifs ». Faire tremper les vêtements de sport dans une eau de lessive de soude, puis les laver à l'eau tiède ou chaude permet d'éliminer les odeurs.

Conditions estivales chaudes

- Portez des vêtements légers qui couvrent suffisamment le corps pour réduire l'exposition aux rayons UV.
- Portez un chapeau qui protège des rayons directs du soleil.
- Portez des lunettes de soleil pour réduire les reflets et les dommages aux yeux causés par les rayons UV (ces derniers contribuent à la formation des cataractes).
- Choisissez de marcher tôt le matin, en fin d'après-midi ou en soirée.
- Buvez beaucoup de liquides – surtout de l'eau.

Est-ce que je devrais faire des exercices de réchauffement avant de marcher?

On ne sait pas avec certitude si les étirements qui sont habituellement recommandés avant toute activité vigoureuse sont bénéfiques. Toutefois, par précaution, nous vous recommandons de commencer par marcher lentement pendant 5 minutes, puis à un rythme modéré pour ensuite accélérer graduellement avant d'atteindre votre vitesse de croisière. Les 5 premières minutes détendent vos muscles et contribuent à réduire les risques d'élongation et de claquage.

À la fin de la séance, pour éviter d'être étourdi à cause d'un arrêt brusque de l'effort physique, ralentissez pendant 3 à 5 minutes.

Est-ce qu'il est bon de marcher ou de courir pieds nus?

Le port de chaussures ou de bottes confortables, mais qui ont un soutien plantaire rigide, peut, à long terme, entraîner une perte de la flexibilité naturelle du pied. En effet, les muscles qui donnent sa souplesse à la voûte plantaire s'affaibliront tôt ou tard à cause du support fixe des chaussures qui se trouve à les immobiliser.

Donc, peu importe la qualité de vos chaussures et l'attention que vous portez à votre santé, il est bon de marcher pieds nus occasionnellement, car cela redonne aux pieds un peu de leur flexibilité naturelle. C'est pour cette raison que nous vous conseillons de marcher pieds nus à la maison, à la plage et partout où il n'y a pas de danger évident pour vos pieds.