

Dossier

La marche, bonne pour la tête et les jambes

Accessible à toutes et à tous, cette activité – si elle est raisonnablement pratiquée – contribue à **améliorer la santé**, autant physique que mentale. Au point que de plus en plus de médecins prescrivent ce sport doux et complet à leurs patients.

Texte: Alain Portner Photos: Christophe Chammartin

La marche est le meilleur remède pour l'homme.» Cette phrase, que l'on attribue à Hippocrate, n'a sans doute jamais été autant d'actualité qu'aujourd'hui, dans une société par trop sédentarisée avec les conséquences sur la santé – surpoids, diabète, problèmes cardiovasculaires... – que l'on sait. D'ailleurs, nombreuses sont les campagnes de prévention qui nous incitent à bouger davantage.

Et la randonnée justement est LA solution idéale pour se remettre en mouvement et rester en forme. Parce qu'elle peut être pratiquée par tous (sauf éventuelle contre-indication médicale), partout et à n'importe quel moment, qu'elle ne coûte pratiquement rien (à part un peu de temps et de bons souliers), et qu'elle est enfin la plus naturelle qui soit (rien de plus simple que de mettre un pied devant l'autre).

Pourquoi alors s'en priver? Surtout que ce sport doux ne semble apporter que des bienfaits. [«Les gens qui marchent régulièrement se sentent mieux dans leur corps et dans leur tête, c'est prouvé scientifiquement»](#), confirme le Dr Mathieu Saubade, chef de clinique et responsable de la consultation «Conseils en activité physique» du CHUV. Selon un rapport du Département étatsunien de la santé, les pratiquants vivraient même plus longtemps et auraient une meilleure qualité de vie que les non-prati-

quants! Le Dr Saubade liste ensuite les principales vertus que l'on attribue généralement à cette pratique: «Elle a des effets bénéfiques très intéressants pour les muscles, les articulations, la circulation, le système cardiovasculaire. Elle est efficace pour la prévention de l'hypertension, du cholestérol, de l'obésité, du diabète et de pathologies comme les infarctus, les maladies pulmonaires et certains cancers.»

La politique des petits pas

Sans oublier que se balader à pied fait du bien à notre cerveau aussi. Car c'est une discipline qui permet de s'évader, de moins ruminer de pensées négatives, de réduire l'anxiété, bref d'apaiser l'esprit. «Elle procure du bien-être, notamment à cause de la libération d'endorphine, précise notre expert. Et plusieurs études ont montré qu'elle contribuait à faire diminuer le stress et à lutter contre la dépression.»

Bien entendu, bénéficier de ces nombreux avantages a un prix, celui de la constance et de l'assiduité. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) conseille ainsi aux adultes consentants (de 18 à 64 ans) de pratiquer la marche à une dose quotidienne de trente minutes, voire de 10 000 pas pour ceux qui sont équipés d'un podomètre. Facile pour un facteur ou une contractuelle. Plus compliqué pour une conductrice de bus

ou un caissier de grand magasin. Ces recommandations ont plus de vingt ans et nous avons de la peine à y adhérer, même si l'on sait très bien qu'elles sont pertinentes en termes de santé, note le Dr Saubade. En effet, en fixant de tels objectifs, on risque de culpabiliser et de décourager les gens qui n'y arrivent pas. Du coup, beaucoup abandonnent.»

Lui et ses confrères préfèrent la politique des petits pas, en intégrant la randonnée à la routine de leurs patients. [«Faire ses courses, aller au travail... Toute occasion est bonne à prendre pour marcher.»](#) L'intensité aussi est importante. «Pour que cela ait des effets positifs, il faudrait marcher un peu plus vite que sa vitesse de confort, soit à une allure qui essouffle légèrement mais ne fait pas trop transpirer.»

Ensuite, et seulement ensuite, il pourra être question de buts à atteindre, de défis à relever. «Evidemment, il ne s'agit pas de démarrer par un trek au Tibet. Mieux vaut y aller progressivement, commencer par de courtes distances, puis augmenter petit à petit la difficulté.» Et surtout, prendre son pied! «Si c'est une contrainte, parce que le docteur nous l'a prescrit ou que l'on doit perdre du poids, ça a peu de chances de durer sur le long terme. Le plaisir doit toujours rester au centre de l'activité physique. Avec ça, on part déjà sur de bonnes bases.» **MM**

«J'espère marcher jusqu'à ce que le sort décide de me retirer de la circulation»

Pascal Couchepin, ancien conseiller fédéral



«A 20 ans, j'étais médiocre physiquement, mais c'est à ce moment-là que j'ai découvert que j'étais finalement plus résistant que bien des athlètes de pointe. Je me suis mis à marcher d'avantage à partir de la trentaine. Vers 40 ans, j'ai fait un peu d'alpinisme avec un succès très modéré. Et aujourd'hui, je reste un bon marcheur pour mon âge.

Lorsque je me mets en marche, je me fixe un objectif à atteindre et j'essaie de jouir de l'instant, du bonheur de sentir la machine tourner et du plaisir de rêver. Rêver, dans ces moments-là, c'est laisser monter à la surface les intentions flottantes comme on dirait en psychanalyse, les souvenirs de discussions, de lectures, de problèmes à résoudre...

Après les séances du Conseil fédéral, je tâchais toujours de rentrer en Valais pour faire une promenade soutenue en montagne dans le but de me libérer l'esprit. Quand on arrive au sommet de la pente, on est humble face aux événements, mais en même temps confiant.

Après tout, le corps marche encore, le cerveau a été aéré et oxygéné, on est donc bon pour aborder le lendemain avec plus de sérénité.

Il y a une vingtaine d'années, j'ai eu des ennuis cardiaques et le médecin m'a dit alors que j'avais eu de la chance d'avoir une forme un peu athlétique. Cela m'a donné en tout cas vingt années de vie intéressante – j'étais au Conseil fédéral durant cette période – et vingt ans aussi de bonne santé. Tout cela grâce à ma bonne constitution et à la marche.

J'ai maintenant 75 ans et je suis encore en forme relative. Demain, je vais me balader avec un ami. On monte au col de la Forclaz. Et si les choses se passent bien cet été, je referai le col de Balme, une promenade que je fais chaque année depuis l'âge de 7 ans. J'espère vraiment pouvoir continuer à marcher jusqu'à ce que le sort décide de me retirer de la circulation.» →

En chiffres



44,3

pourcent de la population suisse pratiquait la randonnée en 2014, soit 6,9% de plus que six ans auparavant.

49

ans. C'est l'âge moyen des randonneuses et randonneurs.

56

pourcent de femmes s'adonnent à cette activité physique.

20

jours. C'est le temps que consacrent, en moyenne et par année, les Helvètes à la marche à pied.



65 000

kilomètres de chemins de randonnée pédestre existent en Suisse et au Liechtenstein.

53

millions. C'est le montant total des coûts d'entretien du réseau des sentiers pédestres suisses.

125

calories. C'est approximativement ce que l'on brûle en marchant d'un bon pas pendant trente minutes.

Sources: Observatoire Sport et activité physique (Enquête: Sport Suisse 2014), Suisse Rando, Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail.



Virginie Brawand pratique la marche depuis l'enfance, et a transmis le virus à ses enfants.

«La marche permet à l'esprit de vagabonder»

Virginie Brawand, journaliste à la RTS et présentatrice de *Passe-moi les jumelles*

«Mes parents n'étaient pas de grands marcheurs, mais l'idée de balade était bien ancrée dans la famille. On partait souvent pour des pique-niques dans le Jura, prétextes aussi à faire de belles promenades. C'est donc une pratique qui m'est familière depuis l'enfance et qui s'est accentuée avec le temps, surtout depuis ma rencontre avec mon mari. La marche est une activité qui nous a réunis et que nous avons pu développer ensemble par la suite.

Quand j'ai fait mes premiers pas à *Passe-moi les jumelles*, une époque où nous étions très axés randos, j'alignais les kilomètres, j'étais une grande marcheuse. Mais depuis que je pré-

sente l'émission, ça s'est calmé. A mon regret, parce que j'appréciais de pouvoir associer ma vie professionnelle à mon activité de plaisir.

Marcher, c'est une pratique naturelle, spontanée, qui ressource et fait du bien. En mettant un pied devant l'autre, on s'ouvre à la possibilité de voir des choses, de s'émerveiller des paysages que l'on traverse. Et le rythme régulier de la marche permet à l'esprit de vagabonder, d'échapper aux tracasseries et au stress du quotidien, de s'évader.

L'organisme aussi en bénéficie, pour autant que l'on respecte la cadence qui nous est propre. Il ne faut pas vouloir en faire trop

ou redémarrer à fond et marcher vite comme j'ai la mauvaise habitude de le faire. J'en subis les conséquences le lendemain quand mon corps tout entier est courbaturé. L'air de rien, c'est une activité qui muscle et, si on la pratique régulièrement, qui apporte un vrai mieux sur le plan physique.

Aujourd'hui, j'ai plaisir à constater que ces longues randonnées que l'on a faites en famille n'ont pas dégoûté nos enfants, même si parfois nous avons dû un peu les tirer en avant. Au contraire, j'ai l'impression que les graines que l'on a semées alors ont germé... Je suis vraiment très heureuse de les voir prendre le relais.» →

«Je ressens un appel profond à me reconnecter à la Terre»

Sarah Marquis, aventurière, écrivaine et conférencière

«Enfant, quand on allait se balader en famille, je faisais la moue, la chiente de service, je hurlais... En fait, je ne supportais pas de marcher! Ce n'est que vers l'âge de 7-8 ans que ça a changé, dès que j'ai vu que je pouvais explorer tout en me promenant. [Après, il m'a fallu des années pour comprendre ce qui m'attirait dans la marche.](#) On dit au Japon qu'il faut dix ans pour maîtriser un art et c'est à peu près le temps que j'ai mis pour mettre des mots sur ce lien à la marche. Pour moi, il s'agit vraiment d'un appel profond à me reconnecter à la Terre.

Si cette activité est si bonne pour l'humain, c'est bien parce que nous sommes conçus pour fonctionner à la vitesse de la marche. Nos sens sont adaptés à ce rythme. Nous captions plus, nous respirons mieux, nous comprenons davantage notre environnement, l'esprit se libère, entre dans une autre dimension et, du coup, nous sommes à nouveau en résonance avec la nature.

Nombre de bobos dont souffre actuellement la population ont d'ailleurs pour origine notre vie sédentaire et donc notre éloignement d'avec la nature. Il faut se remettre en marche, refaire fonctionner la machine, l'organisme dans son entier. Trente minutes – sans iPhone ni musique, en étant juste conscient de son pas et de sa respiration – suffisent déjà à mettre un plus dans une journée. C'est ce que j'essaie de faire les jours où je n'ai pas le temps et que je suis stressée, ça me permet de me recentrer.

A chaque fois que j'ai l'occasion de partir en randonnée, de me plonger dans la nature, c'est comme si je changeais de peau, je deviens sauvage et me retrouve en harmonie avec les éléments qui m'entourent. Mais ce n'est que durant de très, très longues marches que j'arrive parfois à une perte de conscience du corps, à une totale libération et à une identification, à une connexion au tout. Ça, ce sont vraiment des expériences incroyables!» **MM**



Lorsqu'elle part en randonnée, Sarah Marquis vit une expérience presque mystique de communion totale avec la nature.

Photo: © Sarah Marquis

Publicité

Action

Triumph
THE MAKER OF LINGERIE
SINCE 1886

40%

29.90 au lieu de 49.90

En vente dans les plus grands magasins Migros:

Basel Dreispitz, Claramarkt, Paradies, Oberwil, Shoppyland, Bern Marktgasse, Thun Oberland, Center Brügg, Buchs Wynencen, Brugg-Neumarkt, Meilen, Zürich-City, Wallisellen, Uster, Monthey, Sion-Métropole, Glis Simplon Center, Visp, Locarno, Lugano-Città, Sant'Antonino, Agno Due, Genève Balaxert, La Chaux-de-Fonds, Bulle, Crissier, Romanel-sur-Lausanne, Hôpital, Avry-Centre, Marin-Centre, Yverdon-les-Bains, Morges

SUR TOUS LES PRODUITS CLASSICS BY TRIUMPH, OFFRES VALABLES SEULEMENT DU 27.6 AU 3.7.2017, JUSQU'À EPUISEMENT DU STOCK

Classics by Triumph Elegant Cotton N
Soutien-gorge sans armatures, disponible en blanc ou noir, bonnets B-C, taille 75-95, bonnet D, taille 80-95



MIGROS
M comme Meilleur.