

# Marcher, l'atout n°1 pour votre santé

le 21 mai 2021 à 12h22 par Ingrid Haberfeld et Agnès Duperrin

## Extrait de la revue Notre Temps

**Elle compte plus de 245 000 adhérents.** Elle, c'est la Fédération française de randonnée, représentée par 115 comités régionaux et 3500 associations ou clubs locaux. Autant dire qu'il est facile d'en trouver un près de chez soi. **Avec 180 000 km de sentiers à disposition, pratiquée par 18 millions de personnes, la randonnée se situe en tête des activités préférées des Français.**

**Il est vrai qu'elle cumule les atouts:** elle peut se pratiquer sans contrainte horaire, ne nécessite pas d'équipement coûteux, est accessible y compris après un infarctus ou avec une prothèse de hanche... **Difficile de trouver mieux pour sa santé!**

### • **Renforce le cœur, dérouille les articulations**

**"Bénéfique pour les systèmes respiratoires et cardiovasculaires, cette activité d'endurance entraîne le cœur à être plus fort,** diminue le mauvais cholestérol et augmente le bon, lutte contre le diabète de type 2 en brûlant le sucre en excès, abaisse la tension artérielle et contribue à réduire le surpoids", liste le Pr François Carré, cardiologue au CHU de Rennes. **Trente minutes de marche abaisse de 20% le risque cardio-vasculaire et de 15% celui de développer une hypertension artérielle.**

**C'est aussi un bon moyen de conserver des os solides.** "Chaque impact du pied sur le sol stimule la formation du tissu osseux: les jeunes en pleine croissance en ont besoin, les moins jeunes aussi pour prévenir l'ostéoporose, lutter contre l'arthrose et l'arthrite, garder une souplesse articulaire et des muscles toniques", précise le Dr Marc Perez, médecin ostéopathe.

**L'impact est également net pour contrôler son poids. En trois heures, le randonneur moyen brûle près de 1000Kcal.** Pratiquée régulièrement, avec une alimentation équilibrée, elle gomme les kilos en trop, renforce les défenses immunitaires et l'équilibre.

Lire aussi : **Marche active, 5 astuces pour se muscler**

### • **1 heure par jour = 4,5 ans de bonne santé en plus**

Et pourtant, happés par le quotidien, nous avons tendance à marcher de moins en moins. **"Bien que notre corps en ait absolument besoin, viser une heure de marche active semble difficile à beaucoup de personnes.** Je vois tant de sédentaires au cabinet", témoigne le Dr David Blond, médecin du sport.

**Le Pr Carré renchérit:** "Chaque pas compte: il a été démontré que marcher une heure par semaine augmente l'espérance de vie en bonne santé de 1,5 an et de 4,5 ans en marchant une heure par jour." **La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est jamais trop tard pour s'y mettre, progressivement et régulièrement.**

## • Le bon équipement pour randonner

**Côté équipement, le plus important est d'investir dans des chaussures adaptées.** Les choisir confortables, une taille au-dessus de la pointure habituelle car le pied gonfle lors de l'effort, tige basse pour une randonnée en plaine et tige haute pour des terrains accidentés.

**"Il est indispensable de se sentir à l'aise tout de suite car, à la différence des modèles de villes, les chaussures de randonnée "ne se font pas" au pied",** précise le Dr Catherine Kabani, médecin de la [Fédération française de randonnée](#).

**Pour éviter les ampoules, bête noire du randonneur, l'astuce est au laçage serré pour éviter au pied de flotter et donc de frotter,** et aux chaussettes en laine épaisses ou anti-ampoules (en magasins de sports) dont la double paroi protège peau des frottements. Un lainage léger, de type mérinos, un pull en laine et un vêtement imperméable ou un coupe-vent complètent la tenue.

**Un pantalon large protège des égratignures, tiques et coups de soleil.** Prévoir de la crème solaire, un chapeau et de l'eau à boire par petites gorgées, un peu de nourriture au besoin et une trousse à pharmacie (pansements, désinfectant, bande, pommade apaisante). **"Le poids du sac ne doit pas dépasser 10% de celui du corps",** précise l'experte.

## • La meilleure façon de marcher

**Le rythme de la marche compte aussi.** "Il doit être plus rapide que celui d'une promenade, sans empêcher de discuter", indique le Dr Kabani. En cas de problèmes articulaires, des bâtons peuvent être utiles. **"Ils diminuent de 30 à 40% la pression sur les genoux et stabilisent sur les chemins accidentés",** ajoute le Dr Perez.

## • Choisir son activité

**Pratiquée une heure ou sur plusieurs jours, seul ou en groupe, les six disciplines que nous vous présentons sont accessibles à tous,** à condition de les adapter à sa condition physique. Un moment d'échauffement limite le risque de blessures. **Il s'agit de dérouiller en douceur chaque articulation:** les jambes, le dos et le haut du corps. Ajoutez quelques sautilllements, accélérations et assouplissement, en douceur si vous portez une prothèse de hanche, et c'est parti!

**Démarrer avec un coach aide à optimiser les séances, notamment pour bien respirer.** À savoir: les pointes en métal des bâtons détruisent les sols et la végétation des sentiers de randonnée. Penser aux embouts en liège ou caoutchouc, de plus en plus souvent obligatoires.

## • Je calcule ma fréquence cardiaque maximale

**Le rythme de marche idéal stimule le corps sans l'épuiser (de 65 à 75% de la fréquence cardiaque maximale).** Elle évite les blessures et permet de marcher facilement une heure, durée quotidienne recommandée pour stabiliser un diabète ou perdre du poids. À l'intensité idéale, vous avez chaud sans transpirer intensément, vous pouvez tenir une conversation sans vous essouffler. **Prenez votre pouls (au poignet ou au cou) et vérifiez que votre effort est adapté en comptant les pulsations.**