

## **Thérapie par la nature : pourquoi marcher ?**



**La marche est l'activité physique la plus naturelle et la plus simple au monde. Aucune contre-indication, elle est accessible à tous**

### **Les bienfaits sur le plan physique**

**Une étude publiée récemment affirme que, pour se maintenir en bonne santé, il est nécessaire de faire entre 1 000 et 10 000 pas par jour.**

- Tout d'abord, la marche met en jeu le système cardiovasculaire. Le risque d'infarctus après 40 ans est doublé chez les personnes qui ne marchent pas, qui sont sédentaires. Par ailleurs, marcher agit directement sur le taux de cholestérol et la régulation de la glycémie. L'être humain est composé majoritairement de liquides. Pour favoriser la circulation de notre sang, notre lymphe et notre eau, il faut impérativement bouger au moins 30 minutes par jour. La marche stimule la circulation sanguine dans les membres inférieurs et renforce le muscle cardiaque. À un rythme soutenu, notre système respiratoire travaille également plus et se trouve ainsi renforcé. En ce qui concerne le renforcement musculaire, ce sont surtout les cuisses et les fessiers qui sont le plus sollicités, mais la sangle abdominale est également mobilisée. Quand on marche, on agit donc sur la taille de nos cellules adipeuses, notre surcharge graisseuse et sur ce que l'on élimine. Il est par conséquent intéressant d'intégrer cette activité physique dans un programme global de perte de poids.**

**Du point de vue osseux, la marche permet d'éviter et de diminuer l'ostéoporose et l'arthrose, car, plus les os travaillent, moins ils se fragilisent. Noter pour vos enfants que cela est d'autant plus important en période de croissance ! De plus, renforcer ses muscles permet de préserver la mobilité de nos articulations, car le cartilage se nourrit pendant le mouvement.**
- Enfin, sur certains cancers, la marche serait aussi bénéfique : selon l'étude du Dr Blair (menée pendant 8 ans sur 13 344 personnes), la marche pourrait diminuer les risques de cancer du sein, de l'appareil locomoteur, du côlon (en favorisant le transit intestinal) et ceux des cancers dus au tabagisme.**