

Résumé

La marche est une activité complète, accessible et douce, agissant aussi bien sur la vitalité physique que sur l'équilibre psychologique.

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de marcher 10 000 pas par jour chez les adultes, et 7 000 à 10 000 pas après 65 ans. Des bénéfices apparaissent dès 7 000 à 8 000 pas quotidiens, soit environ 5 à 6 km par jour.

À une vitesse moyenne de 5 km/h, 1 km se parcourt en environ 12 minutes.

Les spécialistes recommandent d'acquérir une bonne démarche pour protéger les articulations, améliorer l'endurance et préserver la santé globale.

De nombreuses études montrent que la marche dans la nature réduit significativement le stress (baisse de la pression artérielle et du cortisol), améliore le système immunitaire et diminue les symptômes de dépression, contrairement à la marche en ville.

La nature favorise aussi les capacités cognitives (attention, mémoire, concentration) en permettant à l'esprit de se reposer. Enfin, les environnements naturels encouragent le calme, la maîtrise de soi, les liens sociaux et contribuent au bien-être général.

La marche en groupe procure un soutien émotionnel, un sentiment de sécurité et une connexion sensorielle plus riche à l'environnement, tout en renforçant les liens entre les participants à travers les expériences partagées.

Dans « *52 façons de marcher* », Annabel Streets propose différentes pratiques de marche adaptées à des besoins variés :

- Les **marches pour renforcer la motivation**,
- Les **marches récréatives** misent sur le plaisir et la créativité.
- Les **marches méditatives** favorisent l'introspection.
- Les **marches intenses** visent le défi physique.

Les avantages

La marche présente de nombreux avantages (Haute Autorité de Santé, 2022) :

- elle a plusieurs fonctions : déplacements actifs et activités sportives de loisirs ;
- elle est soutenue par des motivations individuelles et collectives (santé, préservation de l'environnement) ;
- elle est réalisable à tout âge avec des risques limités ;
- elle présente en général une bonne observance au long cours ;
- elle n'a pas besoin d'équipement spécifique en dehors d'une bonne paire de chaussures et de bâtons de taille adaptée pour la marche nordique...

Les bienfaits

Pour la Santé Physique :

- **Santé Cardiaque** : Elle réduit les risques de maladies cardiovasculaires en améliorant la circulation sanguine et en régulant la tension artérielle.
- **Gestion du Poids** : Même à un rythme modéré, elle stimule le métabolisme et aide à brûler des calories de manière durable.
- **Renforcement Articulaire** : Contrairement à la course à pied, la marche est douce pour les articulations tout en renforçant les cartilages et les muscles de soutien.
- **Digestion** : Une petite marche après le repas aide à réguler la glycémie et facilite le transit intestinal.

Pour le Mental :

- **Réduction du Stress** : Marcher fait baisser le taux de cortisol (l'hormone du stress) et favorise la libération d'endorphines.
- **Clarté Mentale et Créativité** : De nombreuses études montrent que marcher stimule la résolution de problèmes et l'imagination.
- **Sommeil de Meilleure Qualité** : L'exposition à la lumière du jour et l'effort physique léger aident à réguler le cycle circadien.

Durée recommandée

Chez les sujets sains, pour être en bonne santé, 10 000 pas quotidiens sont recommandés, entre 7 000 et 10 000 chez les sujets de plus de 65 ans.

Des bénéfices significatifs apparaissent dès 7 000 à 8 000 pas par jour.

En moyenne, cela correspond à 5 à 6 km par jour.

Nous marchons à une vitesse moyenne d'environ 5 km/h. En suivant cette donnée, il vous faudra environs 12 minutes pour parcourir 1 km.

« Il semble aussi qu'un nombre de pas inférieur à celui recommandé ait déjà des impacts positifs. Cet objectif de 10 000 pas journalier ne doit pas être établi ni imposé comme un dogme ; il vaut mieux, dans un souci d'efficacité, proposer au patient d'augmenter son nombre de pas progressivement (+ 1 000 à 3 000 pas hebdomadaires ; entre 500m et 1 km) et souligner que chaque pas en plus est bénéfique pour sa santé... ».

Haute Autorité de Santé, 2022

« Des études récentes montrent qu'une marche lente quotidienne – même interrompue par toutes les pauses souhaitées – peut avoir des effets puissants sur le long terme... marcher posément permet de respirer calmement... il est prouvé que cela diminue la fréquence cardiaque et la pression sanguine... »

Lorsque les chercheurs ont demandé à un groupe d'hommes de marcher cinq minutes par heure, à 3,5 kilomètres à l'heure, la position assise prolongée a cessé d'être préjudiciable pour leur santé...

Pour les médecins du sport, la régularité est vitale... ».

Annabel Street, 52 façons de marcher

La posture

« Pour Joanna Hall, qui est médecin du sport, le style de vie actuel est désastreux pour notre façon de marcher. La position assise prolongée raccourcit et atrophie les muscles fléchisseurs de la hanche et provoque la ptôse de l'estomac. Rester le dos rond sur des bureaux et des ordinateurs portables projette le cou et la tête en avant d'une façon non naturelle, raidissant la colonne vertébrale et provoquant la rétraction des muscles du dos. Cette position affaiblit les petits muscles posturaux qui définissent la courbure de la colonne vertébrale, entraînant des douleurs lombaires... On sait que s'asseoir même une heure réduit d'environ 50 % la circulation du sang entre le cœur et les jambes, affectant les taux de cholestérol, avec un impact négatif sur le cœur, le métabolisme et la santé d'une façon générale... »

Hall recommande de réapprendre à marcher afin d'éviter de se faire mal et d'infliger une pression excessive sur ses articulations, ce qui nous permettra d'aller plus vite et de marcher plus longtemps...

Voici quelques-uns de ses conseils :

- Pousser avec le pied arrière, en utilisant les muscles situés à l'arrière de la jambe.
- Décoller le pied du talon vers les orteils, en utilisant tous les orteils pour se propulser en avant.
- Relever les côtes et cambrer légèrement le bas du dos afin de solliciter la ceinture abdominale et d'ouvrir la cage thoracique.
- Allonger le cou, ce qui permet à la colonne vertébrale de bouger quand on marche, tout en luttant contre les raideurs.
- Balancer librement les bras depuis les épaules, en utilisant les coudes pour s'ouvrir la voie comme si les bras étaient des pendules simplement reliés. Les mains doivent rester ouvertes et non crispées, poings serrés.
- Les professeurs de l'école de médecine de Harvard conseillent de regarder à 3 ou 6 mètres devant soi et de baisser les yeux plutôt que la tête quand on a besoin de contrôler le sol.
- Ils recommandent également de faire pivoter les hanches très légèrement « pour donner de la force à la marche », et de ne pas faire de trop longues enjambées mais de « se concentrer sur des pas plus courts et plus nombreux
- Quand vous marchez, fermez la bouche, desserrez la mâchoire, relâchez la langue et décrivez le visage, inspirez lentement par le nez et expirez par la bouche...Selon Nestor, on est en meilleure santé quand on respire bien lentement, profondément, en inspirant pendant 5,5 secondes puis en expirant pendant le même temps.

...Acquérir une bonne démarche nous permet de marcher plus rapidement...de cheminer plus longtemps...quand on marche en se tenant bien droit, avec la souplesse et la grâce pour lesquelles notre corps a été bâti, on se sent aussi plus heureux et plus sûr de soi...».

Annabel Street, 52 façons de marcher

Marcher dans la nature

« La marche lente en forêt est de plus en plus mise de l'avant au Japon comme une forme de médecine anti-stress préventive.

Le "Shinrin-Yoku", qui signifie "bain de forêt", amène, est-il mis de l'avant, à porter attention à la fraîcheur de l'air, aux couleurs et aux sons. Il constitue une forme de méditation qui consiste à être présent à l'environnement. En l'absence de la surstimulation liée à l'environnement urbain, la relaxation s'installe.

Dans une série d'études sur le "Shinrin-Yoku", des chercheurs ont montré qu'après une demi-heure de marche lente en forêt, les signes de stress que sont la pression artérielle et les niveaux sanguins de cortisol sont nettement diminués, comparativement à une marche en ville. Un effet positif est également constaté sur le système immunitaire.

Parmi les hypothèses avancées pour expliquer les bénéfices physiques et mentaux du contact avec la nature figurent la qualité de l'air et l'absence de pollution par le bruit. Une autre hypothèse est l'effet de la couleur, le vert et le bleu étant plus prévalent.

Mais, selon une nouvelle étude publiée dans le prochain numéro du *Journal of Affective Disorders*, les bénéfices les plus importants pourraient provenir de la façon dont les arbres, les oiseaux et les levers de soleil attirent l'attention sans l'accaparer. L'esprit peut vagabonder sans but tout en étant engagé sans contrainte par l'environnement. Cette pause de l'attention volontaire reposerait l'esprit.

Marc Berman du *Rotman Research Institute* (Toronto) et ses collègues ont mené cette étude avec des personnes atteintes de dépression. Une marche de 50 minutes dans un parc boisé améliorerait la cognition telle que mesurée par la capacité de se rappeler une série de chiffres et de les répéter en ordre inverse, comparativement à une marche à travers les rues de la ville. Une étude précédente avait montré le même bénéfice chez des personnes n'étant pas en dépression ».

« Les relations avec l'environnement naturel entraînent une **diminution du stress** (mesurable par la baisse du rythme cardiaque, de la pression artérielle et du taux de cortisol dans la salive), atténuent la dépression, améliorent l'estime de soi et accroissent le sentiment de bonheur...

Le contact avec la nature favorise également **les fonctions cognitives** (concentration, apprentissage...), en réduisant la fatigue et en restaurant les capacités d'attention. Dès les années 1990, Rachel Kaplan, de l'université du Michigan, aux États-Unis, avait montré que des scènes de nature (comme le vent dans un feuillage ou l'eau d'un torrent qui s'écoule) attirent notre attention d'une façon douce et discrète, permettant un repos et un rétablissement cognitif...

Plusieurs études ont montré qu'ils **réduisent la douleur et accélèrent la guérison de certains patients, ou encore préviennent certaines maladies**. En 2006, Qing Li, de l'École de médecine japonaise, à Tokyo et ses collègues ont ainsi découvert que les phytoncides, des huiles essentielles émises par les arbres, favorisent l'activité des « cellules NK » – qui, chez l'homme, traquent et tuent les cellules infectées par des virus...

En outre, les environnements naturels favorisent **le calme, la maîtrise de soi et réduisent les sentiments de frustration et de colère**. Ce faisant, ils contribuent au développement de **comportements prosociaux et à une atmosphère de coopération...** En 2015, Gregory Bratman, de l'université Stanford, et ses collègues ont cherché à savoir pourquoi un environnement naturel protège de la **dépression** et des **troubles anxieux**. Ils ont montré que 90 minutes de marche dans la nature conduisent à une baisse d'activité du cortex préfrontal ventromédian, zone cérébrale associée à la réflexion et à la focalisation sur soi, et donc aux ruminations négatives, omniprésentes chez les dépressifs.

Au moyen de questionnaires psychologiques, les chercheurs ont confirmé que les ruminations diminuaient après cette promenade. En revanche, ces bienfaits n'étaient pas observés après une marche dans un environnement urbain ».

Psychomédia

« Les relations avec l'environnement naturel entraînent une **diminution du stress** (mesurable par la baisse du rythme cardiaque, de la pression artérielle et du taux de cortisol dans la salive), atténuent la dépression, améliorent l'estime de soi et accroissent le sentiment de bonheur...

Le contact avec la nature favorise également **les fonctions cognitives** (concentration, apprentissage...), en réduisant la fatigue et en restaurant les capacités d'attention.

Dès les années 1990, Rachel Kaplan, de l'université du Michigan, aux États-Unis, avait montré que des scènes de nature (comme le vent dans un feuillage ou l'eau d'un torrent qui s'écoule) attirent notre attention d'une façon douce et discrète, permettant un repos et un rétablissement cognitif...

Plusieurs études ont montré qu'ils **réduisent la douleur et accélèrent la guérison de certains patients, ou encore préviennent certaines maladies**. En 2006, Qing Li, de l'École de médecine japonaise, à Tokyo et ses collègues ont ainsi découvert que les phytoncides, des huiles essentielles émises par les arbres, favorisent l'activité des « cellules NK » – qui, chez l'homme, traquent et tuent les cellules infectées par des virus...

En outre, les environnements naturels favorisent **le calme, la maîtrise de soi et réduisent les sentiments de frustration et de colère**. Ce faisant, ils contribuent au développement de **comportements prosociaux et à une atmosphère de coopération...**

En 2015, Gregory Bratman, de l'université Stanford, et ses collègues ont cherché à savoir pourquoi un environnement naturel protège de la **dépression** et des **troubles anxieux**. Ils ont montré que 90 minutes de marche dans la nature conduisent à une baisse d'activité du cortex préfrontal ventromédian, zone cérébrale associée à la réflexion et à la focalisation sur soi, et donc aux ruminations négatives, omniprésentes chez les dépressifs. Au moyen de questionnaires psychologiques, les chercheurs ont confirmé que les ruminations diminuaient après cette promenade. En revanche, ces bienfaits n'étaient pas observés après une marche dans un environnement urbain.

Dès 1981, Roger Ulrich, de l'université du Delaware, avait montré la présence de ces ondes alpha lorsque l'on contemple un paysage naturel plutôt qu'un environnement urbain. Ainsi, la nature sollicite nos systèmes neuronaux en douceur, sans les surcharger. Notre attention n'est ni captée violemment par des bruits agressifs, ni bloquée sur des ruminations négatives ; au contraire, elle alterne agréablement entre le monde environnant et nos propres pensées. En outre, le cerveau analyse facilement ce qu'il perçoit, s'étant adapté à cet environnement lors de sa longue évolution, et cette fluidité semble l'apaiser..»

cerveauetpsycho,fr

La marche en groupe

«Marcher seul peut être plus propice à la réflexion mais marcher en groupe répond à d'autres besoins humains fondamentaux. Le contact direct de personne à personne déclenche une cascade de substances chimiques bienfaisantes, des neurotransmetteurs comme la dopamine et l'ocytocine qui nous protègent...

Les groupes de marche ont prouvé qu'ils étaient bénéfiques pour la santé de leurs membres, chez lesquels on a régulièrement constaté une réduction du poids et de l'indice de masse corporelle (IMC), ainsi qu'une diminution de la tension et du cholestérol (entre autres choses). Plus important, dans les groupes de marche, le taux d'abandon est remarquablement faible : quand on marche ensemble, on reste ensemble...

Mais là où les groupes de marche excellent, c'est dans l'amélioration de la santé mentale des participants...Une étude portant sur 1 843 sujets qui avaient marché pendant un total de 74000 heures a fait apparaître une « baisse statistiquement significative » du stress et de la dépression chez ceux qui marchaient régulièrement en groupe...

Le reflux de la marche en groupe créent ce que les anthropologues appellent une sociabilité éphémère, que l'on considère maintenant comme l'un des facteurs primordiaux qui rendent la marche à plusieurs si thérapeutique : on dérive librement entre les individus et les conversations, on se déplace lors des changements de direction ou dans les virages, parfois on parle, et parfois on marche dans un silence synchronisé...Dans une étude impliquant 1 % de la population féminine adulte d'Australie, marcher en groupe était souvent perçu comme une source de transformation psychologique et « un sauvetage émotionnel »...Marcher en groupe dans le bush australien assurait la sécurité tout en favorisant la camaraderie, résultant souvent en amitiés qui duraient des années...

Partager cette expérience avec d'autres peut amener chaque membre du groupe à se sentir lié avec tous les autres et avec l'environnement...Quand on passe quelque part, que l'endroit soit urbain ou rural, on s'y connecte d'une façon très sensorielle : on l'entend, on le sent, on le ressent, on le goûte, même...

Et puis, on partage les moments de réussite, la faim, le froid, la curiosité et l'émerveillement... ».

Variations sur la marche

Dans son livre « *52 façons de marcher* », Annabel Streets suggère certaines pratiques de marche. Parmi celle-ci, on peut citer :

Les marches visant à renforcer la motivation

- Marcher avec un chien
- Marcher en suivant des chemins spécifiques : rivières, chemins de pèlerinage...
- Ramasser des débris ou des champignons en marchant

Les marches récréatives

- Danser et chanter en marchant
- Marcher à reculons
- Les courtes promenades au soleil

Les marches méditatives

- Marcher en solo
- Marcher en pleine conscience : être attentif aux sensations, aux odeurs, au paysage.
- Marcher en silence

Les marches intenses

- Marcher vite pendant 12 minutes
- Marcher en altitude
- La marche Afghane : pour marcher plus longtemps sans fatigue.

Inspirer en trois temps par le nez, une fois à chaque pas. Pendant le quatrième pas, on retient son souffle. Pour les trois pas suivants, on expire (par le nez). Pour le pas suivant, on garde les poumons vides : ce schéma 3-1, 3-1 est la technique respiratoire de base.