

Les bienfaits de la marche

Bienfaits	Explications
Humeur et traitement de la dépression	La marche est l'antidépresseur le plus naturel et le plus abordable qui soit. La marche extérieure, comme la randonnée, est particulièrement bénéfique pour le cerveau (oxygénation) et entraîne la sécrétion d'endorphines et de sérotonine, qui sont indispensables à la sensation de bien-être global.
Stimulation hormonale	Lorsqu'elle est soutenue et régulière, la marche peut avoir des effets notables sur les endorphines (neurotransmetteurs), l'insuline (sucre sanguin), la sérotonine (humeur), la mélatonine (sommeil), le cortisol (stress), la ghréline (appétit) et même sur le niveau de testostérone (libido).
Sommeil et récupération	En plus d'avoir une incidence directe sur les hormones de l'humeur, la marche, surtout en plein air, permet de refaire le plein d'énergie et de récupérer activement sans tomber dans le surentraînement, et apporte des bienfaits notables quant à la qualité du sommeil.
Contrôle du poids et prévention du diabète	Plus une personne marche et plus son corps a tendance à utiliser ce qu'elle mange au lieu de la stocker en gras abdominal. C'est un fait reconnu que la surcharge pondérale ainsi que l'accumulation de gras viscéral nuisent au métabolisme des sucres et augmentent les chances de développer le syndrome métabolique et le diabète de type 2. Un mode de vie actif contribue à maintenir un poids santé de même qu'une meilleure gestion de l'insuline et du glucose (sucre). Par ailleurs, en ayant des répercussions sur l'hormone de l'appétit (ghréline), la marche peut grandement aider à contrôler les fringales et indirectement le gain de poids.
Maintien de la masse musculaire	La marche aide à minimiser la perte de masse musculaire (qu'on appelle la sarcopénie) associée au vieillissement. La réduction de la masse musculaire entrave la stabilité articulaire et l'équilibre, ce qui entraîne une démarche oscillante, accélère le développement de l'ostéoporose et augmente les risques de chute. De plus, le fait que la marche intense ait un effet sur l'Axe hypothalamo-hypophysaire et, par conséquent, sur la testostérone, aide au maintien de la masse musculaire.
Préservation des articulations	En mobilisant les articulations des membres supérieurs et inférieurs, la marche stimule l'entretien des structures articulaires en plus d'éviter les effets néfastes de l'ankylose.
Système circulatoire	Non seulement la marche permet d'entretenir les capacités cardiovasculaire et cardiorespiratoire, mais elle préserve également l'Intégrité (tonicité) du système circulatoire, ce qui affecte particulièrement le retour veineux. Les marcheurs présentent en général une meilleure santé du système circulatoire et de la tonicité du système veineux des membres inférieurs, ils sont ainsi moins à risque de faire de l'œdème et de se sentir les jambes lourdes en fin de journée, ou encore de souffrir du syndrome des «jambes sans repos», caractérisé par une sensation de fatigue insoutenable et une envie irrésistible de bouger les jambes.
Prévention de l'ostéoporose	Le rôle de la marche dans la prévention de l'ostéoporose a depuis longtemps été établi par la science. Les marcheurs, et surtout les femmes, sont moins sujets aux fractures du col du fémur que les personnes sédentaires. L'Impact répété au sol de même que la contraction musculaire ont comme effet de maintenir la densité osseuse. Le fait que la marche offre ces stimuli sans surcharger le système articulaire est aussi un grand avantage.
Intégrité des organes internes	Le mouvement oscillatoire du bassin lors de la marche a un effet de brassage ou d'automassage des organes internes et sa nature à faible impact aide à préserver l'intégrité du plancher pelvien en minimisant les risques de descente d'organes et de hernie inguinales.

Tableau tiré du livre *Se mettre en forme avec la marche*, du Dr Jean Drouin, Denis Pedneault et Roberto Poirier