

Marcher vers le bien-être

Chronique : « Le corps en marche »
Michèle Kozina-Beaudet
Saison 2024 - 2025

Sommaire – Chronique 4
22 octobre 2024
« Marchez lentement »

Aujourd'hui, j'aimerais démontrer que la marche lente peut-être tout aussi bénéfique que la marche rapide et que ce n'est pas nécessairement la vitesse qui compte mais la distance.

Éloge de la marche lente

La marche rapide est souvent présentée comme le meilleur type d'exercice, mais vous la marche lente peut être tout aussi bénéfique. Des recherches auprès de 150 femmes menées pendant leur grossesse et les premiers mois de maternité ont démontré l'impact positif d'une marche lente, effectuée tous les jours, avec des pauses fréquentes. Les tests réguliers du lait maternel ont révélé que plus la mère faisait de pas, plus elle produisait un composé appelé 3'-SL (oligosaccharide 3'-sialyllactose), un élément clé pour la santé future des bébés. Et le plus intéressant, c'est que la vitesse à laquelle elles marchaient importait peu. Il suffisait d'une simple promenade quotidienne pour que les bienfaits apparaissent. Cette découverte a mis en lumière l'impact d'une marche douce sur la santé des générations futures.

Prenons un autre exemple fascinant : des chercheurs de l'Université de Maastricht, au Pays-Bas, ont découvert que les sujets qui marchaient plus longtemps, mais à un rythme plus lent, avaient des niveaux de cholestérol plus bas et des niveaux d'insuline plus sains que ceux qui pédalaient intensément pendant une heure, mais passaient ensuite le reste de la journée assis à un bureau. Ils ont ajouté que l'élément le plus important est de réduire notre temps passé assis.

Nous savons que rester assis ne serait-ce qu'une heure réduit le flux sanguin dans les jambes vers le cœur de 50 %, affectant les niveaux de cholestérol et mettant en péril notre santé cardiaque et métabolique. Mais des chercheurs américains affirment qu'une marche lente de cinq minutes chaque heure inverse les dommages. Lorsque les chercheurs ont demandé à un groupe d'hommes de bouger pendant cinq minutes chaque heure à une vitesse de 3,2 km/h, leurs longues périodes de sédentarité n'étaient plus néfastes pour leur santé cardiaque. « Une activité physique légère peut aider », a conclu l'équipe de recherche.

Personnes obèses ou en surpoids

Si vous êtes en surpoids, de longues marches lentes peuvent être plus bénéfiques que les marches rapides. Si vous marchez à un rythme tranquille de 3,2 km/h plutôt qu'à un rythme soutenu de 4,8 à 6,4 km/h, vous brûlerez plus de calories et vous réduirez la pression sur les articulations du genou de 25%.

Pour les personnes âgées qui trouvent la marche plus difficile, la recherche suggère qu'au lieu d'abandonner, elles devraient adapter et modifier leur technique de marche. Des chercheurs en Finlande ont découvert que les personnes âgées qui continuaient à marcher sur de longues distances, mais utilisaient des bâtons de marche, adoptaient un rythme plus lent et faisaient des pauses fréquentes en cours de route, étaient plus indépendantes et en meilleure santé mentale et physique que celles qui avaient arrêté de marcher, croyant que cela était devenu trop exigeant ou difficile.

Une autre étude sur des personnes d'âge mûr a révélé qu'une marche tranquille de 8 000 pas par jour faisait « une différence dramatique sur la question de savoir si vous vivez ou mourrez », selon le Dr Edward Phillips de la Harvard Medical School. En résumé, la distance — à n'importe quel rythme et avec n'importe quel nombre de pauses — l'emporte sur l'intensité.

Autres aspects d'une activité pour tous

Oui. Les scientifiques du sport suggèrent que la persévérance est essentielle. Il importe de rester mobile. Qu'on soit enceinte, âgé, en surpoids ou en convalescence, presque tout le monde peut se permettre de marcher lentement, à condition d'adapter son style. Une étude a suivi 36 000 adultes de plus de quarante ans pendant près de six ans, alors qu'une équipe de scientifiques enregistraient la quantité, le type et la fréquence d'exercice de chaque individu. Les résultats ont démontré que tout niveau d'activité, quelle que soit son intensité, était associé à « un risque de décès considérablement réduit. » Tout ce qu'il fallait, c'était une marche lente par jour.

En bref

Il n'est jamais trop tard pour intégrer l'activité physique dans notre quotidien. Même une simple marche lente, pratiquée régulièrement, peut avoir des effets significatifs sur la longévité et la santé globale. Chaque pas compte pour améliorer votre bien-être, peu importe l'intensité de l'effort. Alors, prenez le temps de bouger chaque jour, même doucement.

Votre corps vous en remerciera !

Références

Browning, R. C., & Kram, R. (2005). Energetic cost and preferred speed of walking in obese vs. normal weight women. *Obesity*, 13(5), 891–899.

BMJ. (2019, August 21). Physical activity at any intensity linked to lower risk of early death. *BMJ, Science Daily*. <https://www.bmj.com/company/newsroom/physical-activity-at-any-intensity-linked-to-lower-risk-of-early-death>

Duvivier, B. M. F. M., Schaper, N., et al. (2013). Minimal intensity physical activity (standing and walking) of longer duration improves insulin action and plasma lipids more than shorter periods of moderate to vigorous exercise (cycling) in sedentary subjects when energy expenditure is comparable. *PLoS One*, 8(2), e55542.

Harvard Medical School. (2020, July 1). Step up your walking game. *Harvard Medical School Heart Health*. <https://www.health.harvard.edu/heart-health/step-up-your-walking-game>

Nestlé Nutrition Institute. (2020, May 14). The human milk oligosaccharide, 3'-SL, in pre-weaning milk influences attention, learning and memory later in life. *Nestlé Nutrition Institute*. <https://www.nestlenutrition-institute.org/news/article/2020/05/14/the-human-milk-oligosaccharide-3-sl-in-pre-weaning-milk-influences-attention-learning-and-memory-later-in-life>

Streets, A. (2022). *52 ways to walk*. G. P. Putnam's Sons.

Thosar, S. S., Bielko, S. L., et al. (2015). Effect of prolonged sitting and breaks in sitting time on endothelial function. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(4), 843–849.