

## **Marchez vers le bien-être**

Chronique : « Le corps en marche »  
Michèle Kozina-Beaudet  
Ostéopathe et entraîneur postural  
Saison 2024 - 2025

Sommaire – Chronique 5  
19 novembre 2024

« Les bienfaits insoupçonnés de la marche à reculons »

Je vous invite cette semaine à penser autrement à propos de la marche. Nous allons explorer une pratique surprenante et pleine de bienfaits qui pourrait bien transformer votre façon de concevoir la santé, l'équilibre et même votre perception du monde : la marche... à reculons !

Vous pourriez penser que marcher à reculons est étrange, peut-être même un peu fou. Mais laissez-moi vous surprendre : de plus en plus de recherches démontrent que la marche à reculons est non seulement bénéfique pour notre condition physique, mais elle améliore aussi notre mental et stimule nos capacités d'apprentissage.

Avant de plonger dans les aspects scientifiques, permettez-moi de vous raconter l'histoire fascinante de Plennie Wingo, un homme audacieux et un peu farfelu du Texas.

En 1931, Wingo a entrepris de marcher autour du monde... à reculons ! Pendant des mois, il s'est exercé à marcher de cette manière, même en pleine nuit pour que personne ne lui vole son idée. Il a ainsi parcouru plus de 7 000 miles, se retrouvant même inscrit dans le *Guinness Book of World Records*. Wingo a traversé l'Amérique, puis l'Europe jusqu'en Turquie, toujours en marchant à reculons et affirmant que cela était "bon pour la santé". Et, malgré les blessures — une cheville foulée, une fracture, et même un accident de voiture — Wingo a vécu jusqu'à l'âge de 98 ans, continuant de marcher à reculons toute sa vie.

### **Les bienfaits physiques de la marche à reculons**

Au cours des dernières décennies, la marche à reculons est apparue comme un moyen incroyablement simple et peu connu d'améliorer notre forme physique. En fait, des études montrent que le meilleur moyen d'améliorer notre marche vers l'avant est... de marcher à reculons ! En marchant à l'envers, nous faisons travailler des muscles différents dans notre tronc et nos jambes, ce qui rend tout le bas du corps plus fort et plus efficace.

La marche à reculons améliore aussi notre marche en avant en renforçant notre équilibre et notre stabilité. Sans nos yeux pour nous guider, nous devons mieux sentir l'espace autour de nous, un sens qu'on appelle la proprioception. Cela repose sur des neurones dans nos articulations et nos muscles; ceux-ci envoient des informations à notre cerveau et à notre système nerveux pour coordonner nos mouvements. Ce

processus se répète des centaines de fois par jour, comme quand nos pieds évitent un obstacle ou s'adaptent à un sol irrégulier.

Les chercheurs ont également établi que la marche à reculons est bien plus exigeante physiquement que la marche classique. En effet, lorsque nous marchons à reculons, nous atterrissons d'abord sur nos orteils avant de rouler vers le talon, ce qui engage nos muscles des jambes et nos fessiers de manière plus intense. Cela stimule notre système cardiovasculaire, brûlant plus de calories que la marche en avant. Une étude de 2011 a même démontré que marcher à reculons seulement dix minutes, quatre fois par semaine, réduit les douleurs lombaires en à peine trois semaines.

De plus, des recherches préliminaires suggèrent que la marche à reculons rend nos ischio-jambiers plus souples et améliore notre posture. Normalement, lorsque nous marchons, nous nous penchons légèrement vers l'avant. Mais la marche à reculons empêche cela, poussant notre colonne vertébrale et notre tronc à travailler davantage pour que nous restions droits et stables — tout en réalignant notre bassin. D'autres études montrent que la marche à reculons améliore la vitesse, la foulée et la coordination. En marchant à l'envers, nous renforçons nos genoux et nos quadriceps, ce qui rend nos mouvements plus fluides et moins fatigants. La marche à reculons est particulièrement bénéfique pour les personnes ayant des problèmes de mobilité, comme celles souffrant d'arthrite, de la maladie de Parkinson, de paralysie cérébrale, de sclérose en plaques ou de blessures aux genoux et à la colonne vertébrale.

### **Les bienfaits sur le mental et les capacités cognitives**

En marchant à reculons, nous mettons au défi notre cerveau de nouvelles manières. Des recherches fascinantes du Huberman Lab ont révélé que quelques minutes passées dans un mouvement instable non familier - comme la marche à reculons - incitent le cerveau à libérer des neurochimiques, accélérant la plasticité cérébrale. En d'autres termes, cela rend l'apprentissage plus facile et améliore la mémoire. Cependant, cet effet ne fonctionne que lorsque le mouvement est encore nouveau pour nous. Plus nous pratiquons, plus notre cerveau s'habitue et l'effet diminue. Cela dit, même de courtes séances peuvent entraîner des améliorations notables en matière de concentration.

En fait, une étude menée sur des enfants atteints de TDAH a révélé qu'après dix minutes de marche à reculons, ils arrivaient à se concentrer plus longtemps et faisaient moins d'erreurs dans leurs tâches scolaires. Imaginons le potentiel de cet exercice pour les adultes, dans un monde où la concentration est de plus en plus difficile à maintenir !

### **La marche à reculons : une redécouverte sensorielle**

Il y a quelque chose de magique dans le fait de marcher à reculons. Lorsque nous marchons en avant, nous nous concentrons sur ce qui est devant nous, souvent en mode automatique. Mais en marchant en arrière, sans nos yeux pour nous guider, nous faisons appel à d'autres sens et devenons hyperconscients de notre corps. Avec chaque pas, nous ressentons le sol sous nos orteils, la pression exercée sur nos talons, et nous prêtons attention au vent, à notre équilibre, à notre posture.

Cette redécouverte sensorielle nous permet d'être pleinement dans notre corps, d'être attentifs à chaque mouvement. En marchant en arrière, nous existons uniquement dans notre corps, et cela peut nous offrir une pause bienvenue de notre esprit souvent surchargé.

### **Conseils pratiques pour débiter la marche à reculons**

Bien sûr. Évidemment, il est essentiel de pratiquer la marche à reculons en toute sécurité. Comme Wingo l'a appris à ses dépens, marcher en arrière comporte des risques de chute ou de blessure. Pour commencer, choisissez un terrain plat et familier, sans obstacles. Portez des chaussures minimalistes si possible, pour ressentir pleinement le terrain et affiner vos sensations. Concentrez-vous sur chaque pas, en commençant doucement, et en roulant bien du bout des orteils vers le talon. Essayez de pratiquer quelques minutes de marche à reculons chaque jour. Vous verrez rapidement des améliorations dans votre équilibre, votre souplesse et peut-être même dans votre humeur et votre concentration.

Alors la prochaine fois que vous vous promènerez, pourquoi ne pas essayer quelques pas à reculons ? Non seulement cela vous apportera des bienfaits physiques et mentaux, mais cela pourrait aussi changer votre perspective sur la marche et, pourquoi pas, sur la vie elle-même.

**Votre corps vous en remerciera !**

###