

Marchez vers le bien-être

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

Sommaire – Chronique 11
4 février 2025

« Marcher dans le sable »

À la chronique précédente, nous avons parlé des bienfaits de la marche par temps froid. Aujourd'hui, nous explorerons un sujet qui évoque instantanément les vacances, la liberté et le ressourcement : marcher dans le sable.

Que ce soit au bord de la mer ou sur des dunes, cette activité, bien que simple en apparence, regorge de bénéfices pour notre corps et notre esprit. Une simple balade pieds nus sur une plage peut devenir un véritable entraînement complet... et une thérapie naturelle.

Contrairement à un sol dur comme l'asphalte ou le béton, le sable est un terrain instable et irrégulier. Cette instabilité demande à votre corps de s'ajuster en permanence.

Engagement musculaire

En marchant sur le sable, vous sollicitez des muscles qui sont parfois négligés au quotidien, comme ceux des jambes, des fessiers et des abdominaux. Les muscles profonds, essentiels pour la stabilité et l'équilibre, sont également recrutés. L'effet sur les abdominaux est similaire à ceux d'une séance de gainage.

Une séance de gainage pour les abdominaux consiste à maintenir des positions statiques qui sollicitent les muscles profonds du tronc, sans bouger. L'exercice le plus connu est « la planche », où l'on reste en appui sur les avant-bras et les orteils, en gardant le corps bien droit. Ce type d'entraînement renforce la sangle abdominale, améliore la posture et protège le dos, sans nécessiter de mouvements brusques comme les crunches.

Aussi, le sable amortit vos pas, ce qui réduit les impacts sur vos articulations. Cela est particulièrement bénéfique pour ceux qui souffrent de douleurs aux genoux ou aux hanches.

Enfin, cette connexion directe avec le sol, surtout pieds nus, stimule les terminaisons nerveuses de vos pieds, ce qui peut avoir des effets apaisants sur le système nerveux. En réflexologie, chaque zone du pied est associée à un organe ou une fonction du

corps. Marcher pieds nus sur le sable masse naturellement ces points réflexes, favorisant ainsi la détente, la circulation et le bien-être général.

Un exercice naturel mais intense

Marcher dans le sable, surtout le sable sec, est plus exigeant qu'il n'y paraît ! Selon une étude publiée dans le « Journal of Experimental Biology », marcher dans le sable exige environ 2 fois plus d'énergie que de marcher sur un terrain dur, et courir dans le sable peut être jusqu'à une fois et demie plus exigeant. Cela s'explique par la résistance du sable, qui absorbe une partie de votre énergie à chaque pas. En marchant dans le sable, on peut brûler jusqu'à 50% de calories de plus qu'en marchant sur une surface dure.

Renforcement des pieds et des chevilles

Pour avancer, vos pieds doivent s'enfoncer légèrement, puis pousser contre la surface instable du sable. Cela renforce naturellement la voûte plantaire et les muscles stabilisateurs, ce qui peut aider à prévenir certaines blessures comme la fasciite plantaire. De plus, c'est un excellent moyen d'améliorer la souplesse des articulations. (Voir plus bas pour une explication de la fasciite plantaire.)

Amélioration de l'équilibre

En marchant dans le sable, vous améliorez également votre sens de l'équilibre, car les muscles stabilisateurs de la cheville et les abdominaux travaillent en permanence pour vous maintenir stable.

Amélioration de la condition vasculaire

Pour ceux qui veulent un défi supplémentaire, essayez de marcher dans les dunes ou sur des pentes sablonneuses. Bien que ce ne soit pas une activité purement cardio, vous augmenterez votre fréquence cardiaque et améliorerez votre condition cardiovasculaire.

Bénéfique pour le mental

Marcher dans le sable ne profite pas seulement au corps, mais aussi à l'esprit.

Connexion à la nature

Être au bord de l'eau, entendre le bruit des vagues, sentir le vent marin... Ces sensations apaisent le système nerveux et réduisent le stress.

Pleine conscience

Marcher pieds nus sur le sable invite à ralentir. En ressentant chaque grain sous vos pieds, vous êtes ancré dans le moment présent, ce qui est une forme de méditation active.

Amélioration de l'humeur

Marcher au bord de la mer augmente également la production d'endorphines, ces fameuses hormones du bonheur.

Conseils pratiques

Voici quelques petits conseils pour bien profiter de votre marche dans le sable.

1. **Marchez pieds nus quand vous le pouvez** : Cela permet un meilleur travail du déroulé du pas entre le talon, la voûte plantaire et les orteils. Si vous avez des douleurs ou si le sable est trop chaud, optez pour des chaussures minimalistes.
2. **Alternez entre sable sec et humide** : Le sable humide est plus ferme et demande moins d'effort, tandis que le sable sec, bien que plus exigeant, brûle plus de calories.
3. **Faites attention à votre posture** : Gardez le dos droit, détendez vos épaules et laissez vos bras bouger naturellement.
4. **Hydratez-vous** : La marche dans le sable peut être fatigante, surtout sous le soleil. Pensez à amener de l'eau.
5. **Écoutez votre corps** : Si vous débutez, commencez par de courtes balades de 15 à 20 minutes, puis augmentez progressivement la durée et l'intensité.

En somme, marcher dans le sable est une activité accessible à tous et aux multiples bienfaits. Elle allie le renforcement musculaire, la protection des articulations et une détente mentale profonde. Alors, la prochaine fois que vous êtes près d'une plage, prenez le temps de retirer vos chaussures et de savourer ce moment.

Votre corps (et votre esprit) vous en remercieront.

La fasciite plantaire

Je le mentionnais plus haut, le renforcement de la voûte plantaire, notamment par la marche dans le sable, peut contribuer à prévenir les fasciites plantaires.

La fasciite plantaire est une inflammation du fascia plantaire, un ligament qui s'étend de votre talon à la base des orteils. Elle survient souvent en raison d'une sursollicitation, d'un manque de soutien ou d'une faiblesse de la voûte plantaire.

Le renforcement de la voûte plantaire améliore le soutien mécanique, la répartition des charges et prévient la fatigue musculaire.

Bienfaits du renforcement de la voûte plantaire

1. **Meilleur soutien mécanique**
Une voûte plantaire bien renforcée offre un meilleur soutien au fascia plantaire, réduisant ainsi la tension excessive exercée sur celui-ci.
2. **Amélioration de la répartition des charges**

Lorsque la voûte plantaire est musclée et fonctionnelle, elle permet de mieux absorber et répartir les impacts lors de la marche ou de la course, diminuant les risques de microtraumatismes sur le fascia.

3. **Prévention de la fatigue musculaire**

Des muscles forts autour de la voûte plantaire, notamment les muscles intrinsèques du pied, empêchent les structures passives comme le fascia plantaire de devoir compenser, ce qui limite leur surutilisation.

Autres exercices de prévention

D'autres exercices peuvent contribuer à prévenir la fasciite plantaire :

- **Curling des orteils**
Ramassez une serviette ou de petits objets avec vos orteils.
- **Étirements et mobilisation**
Étirez doucement le fascia plantaire en pliant vos orteils vers l'arrière.
- **Travail en équilibre**
Tenez-vous sur une jambe pour activer les muscles stabilisateurs du pied.
- **Marche pieds nus sur des surfaces variées**
Par exemple, marcher dans le sable est un excellent exercice pour renforcer la voûte plantaire de manière naturelle.

En complément

Il est également important de travailler sur des aspects tels que :

- **Le port de chaussures adaptées**
Avec un bon soutien de la voûte plantaire si vous marchez sur des surfaces dures.
- **La flexibilité des muscles du mollet**
Des mollets tendus peuvent tirer sur le fascia plantaire et augmenter la tension.

En résumé, le renforcement de la voûte plantaire, associé à d'autres pratiques comme l'étirement et le port de chaussures adaptées, est une excellente stratégie pour prévenir la fasciite plantaire. Si vous êtes déjà sujet à ce problème, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé, comme un ostéopathe ou un podologue, afin d'élaborer un plan personnalisé.

Source:

Lejeune, T. M., Willems, P. A., & Heglund, N. C. (1998). Mechanics and energetics of human locomotion on sand. *The Journal of Experimental Biology*, 201(13), 2071-2080.
<https://doi.org/10.1242/jeb.201.13.2071>

###