

## **Marchez vers le bien-être**

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

Sommaire – 18 mars 2025

« Marchez dans l'heure qui suit votre réveil »

Dans la chronique d'aujourd'hui, je vous parle d'un geste simple mais essentiel pour notre santé : marcher dans l'heure qui suit le réveil. Pourquoi est-ce si important ?

Parce que la lumière naturelle est le principal régulateur de l'horloge interne de notre corps. S'exposer à la lumière du jour dans l'heure qui suit le réveil aide nos cellules et notre cerveau à bien se synchroniser. Et bonne nouvelle : une marche de seulement dix minutes suffit ! Même un ciel couvert laisse passer beaucoup plus de lumière que l'éclairage intérieur.

Notre sensibilité à la lumière est à son plus bas niveau au réveil, donc nous avons besoin d'une forte exposition lumineuse ajuster nos rythmes circadiens. De nombreuses études montrent que la façon dont nous passons notre première heure influence directement la qualité de notre sommeil la nuit suivante.

La lumière du matin envoie un signal au cerveau, réduisant ainsi la production de mélatonine (l'hormone du sommeil) et stimulant la sécrétion de cortisol, qui nous réveille et nous donne de l'énergie.

De plus, cette lumière active la production de sérotonine dans notre corps, une hormone produite par nos cellules nerveuses qui nous procure une sensation de bien-être. La sérotonine joue sur la qualité de notre sommeil et se transforme plus tard en mélatonine pour nous aider à mieux dormir la nuit. Aussi étrange que cela puisse paraître, une marche matinale pourrait être l'une des meilleures choses à faire pour améliorer notre sommeil nocturne.

Idéalement, nous devrions profiter de cette lumière sans lunettes de soleil, sauf en cas de luminosité trop forte.

Le Dr Andrew Huberman, neuroscientifique à l'Université de Stanford, insiste sur l'importance de s'exposer à la lumière naturelle dès le matin, dans les 30 à 60 minutes suivant le réveil (sans lunettes soleil). Cela améliore la santé mentale, réduit l'anxiété et aide à synchroniser notre horloge biologique.

En plus des bienfaits de la lumière, le mouvement lui-même a un effet puissant sur le stress et l'anxiété. Le Dr Andrew Huberman explique que marcher à l'extérieur crée un

phénomène appelé “flux optique”. Cela se produit lorsque nous avançons et que notre champ de vision défile autour de nous. En d’autres termes, lorsque nous marchons, les objets proches semblent bouger rapidement, tandis que ceux au loin se déplacent plus lentement.

Ce mouvement visuel agit directement sur notre cerveau :

1. Il réduit l’activité de l’amygdale, la région associée au stress et l’anxiété.
2. Il active le système parasympathique, qui favorise la relaxation.
3. Il stabilise notre état émotionnel, ce qui aide à nous sentir plus calmes et équilibrés.

Quand nous restons immobiles, nos pensées anxieuses peuvent tourner en boucle. Mais marcher en regardant droit devant nous ou en observant l’horizon crée un effet apaisant sur notre système nerveux. Associer marche, lumière naturelle et flux optique est une stratégie simple et efficace pour favoriser le bien-être général et optimiser notre état mental.

La marche matinale a d’autres bienfaits.

Une étude récente suggère que la lumière intense du matin protège notre cœur en activant un gène qui renforce nos vaisseaux sanguins et réduit le risque de crise cardiaque. D’ailleurs, il semblerait que les crises cardiaques sont plus fréquentes en hiver, et bien que plusieurs facteurs puissent être en cause, le manque d’exposition à la lumière naturelle pourrait jouer un rôle important. Cette étude a démontré que s’exposer à une lumière intense pendant 30 minutes, entre 8 h 30 et 9 h, durant cinq jours consécutifs entraîne une augmentation significative d’une protéine essentielle, qui joue un rôle clé dans la régulation des rythmes circadiens, l’optimisation du métabolisme et le renforcement des vaisseaux sanguins.

Des versions antérieures de cette expérience, menées sur des souris aveugles, ont montré que l’exposition à une lumière intense n’avait aucun effet, ce qui souligne le rôle essentiel de nos yeux comme capteurs de lumière dans ce processus. Cela s’explique par le fait que nos yeux et notre cerveau sont en réalité une extension du même organe, reliés directement par le nerf optique.

D’où l’importance d’éviter les lunettes de soleil lors de cette exposition matinale, afin de permettre à la lumière d’atteindre pleinement les photorécepteurs de la rétine, qui envoient des signaux au cerveau pour réguler notre horloge biologique et optimiser notre bien-être.

Dans ces expériences, l’intensité lumineuse mesurée était de 10 000 lumens. Le lumen est une des unités de mesure de l’intensité lumineuse ou de la luminosité. Pour vous donner une idée :

- Au Québec, la lumière du jour varie entre 20 000 et 100 000 lumens selon l’heure et la météo.
- Par temps nuageux, l’intensité peut descendre à 5 000 - 10 000 lumens.

- À l'intérieur, l'éclairage est souvent limité à 300 - 500 lumens, ce qui est bien inférieur à la lumière extérieure, même lors d'une journée grise.

En plus de nous permettre d'absorber de la lumière, la marche matinale influence aussi notre appétit. Une étude de 2012 a révélé que les femmes qui faisaient une marche rapide de 45 minutes à 8 h du matin étaient plus actives le reste de la journée et ressentaient moins l'envie de manger.

Cet effet est lié à l'exercice matinal, et non à la lumière. Il y a plusieurs explications :

1. L'exercice augmente la température corporelle, ce qui diminue naturellement la sensation de faim. C'est un peu comme en été : quand il fait chaud, on a naturellement moins d'appétit.
2. L'exercice stimule la production de GDF-15, une hormone qui réduit l'appétit. Après environ deux heures de mouvement, la présence de cette hormone peut être multipliée par cinq !
3. L'exercice matinal régule les hormones de la faim: Il diminue la ghréline (hormone qui stimule l'appétit) et augmente la leptine (hormone de la satiété).

En somme, la recherche semble montrer que l'exercice du matin a un impact plus marqué sur l'appétit qu'à d'autres moments de la journée :

- Le matin, l'exercice réduit l'envie de manger pendant plusieurs heures et aide à mieux réguler le métabolisme.
- En après-midi, on brûle plus de calories avec l'exercice, mais l'appétit n'est pas nécessairement réduit, il peut être stimulé selon l'intensité de l'effort.
- Le soir, l'exercice a moins d'effet sur l'appétit, et dans certains cas, il peut même provoquer des fringales nocturnes.

Alors, si vous cherchez une habitude simple et accessible pour améliorer votre énergie, votre bien-être mental et votre sommeil, marchez dans l'heure qui suit votre réveil. Même une marche de dix minutes suffit pour bénéficier des effets combinés de la lumière naturelle, du mouvement et du flux optique. En régulant nos rythmes biologiques, en réduisant le stress et l'anxiété, et en optimisant notre métabolisme, cette routine matinale est un véritable investissement dans notre santé. Demain matin, laissez de côté vos lunettes de soleil, enfiler vos bottes et profitez de cette bouffée d'énergie naturelle. Vous en verrez rapidement les bienfaits.

**Votre corps vous en remerciera !**