



L'homme qui marche partout
Pensée de la semaine #01 : le mardi 6 janvier 2026

Bonjour !

La *Pensée de la semaine* est de Jean-Louis Étienne :

Il faut saisir toutes les opportunités de marche dans sa vie quotidienne. Sans le savoir, on met en œuvre une multitude de fonctions neurologiques et musculaires, on entretient l'ensemble de notre corps et de notre esprit.

Médecin et spécialiste de nutrition et de biologie sportive, Etienne décrit admirablement bien l'importance de la marche au quotidien.

Ceci dit, permettez-moi de me présenter. Je m'appelle Denis Chagnon, L'homme qui marche partout.

Pour bien commencer l'année 2026, j'ai le très grand plaisir de vous offrir la première *Pensée de la semaine* en réponse à votre souhait de recevoir régulièrement des informations sur cette fabuleuse activité qu'est la nôtre... la marche !

Au cours de la pandémie, j'avais partagé quotidiennement avec quelques centaines de personnes qui avaient lu mon petit ouvrage *L'homme qui marche partout* ou écouté l'émission *Marcher vers le bien être* à Radio VM, une *Pensée du jour*. Celle-ci comprenait une réflexion personnelle, une citation inspirante et une photo ou deux nous permettant de voyager par l'imaginaire et de nous évader d'un contexte de confinement contraignant.

Avec la *Pensée de la semaine*, je reprends cette formule en y ajoutant à l'occasion quelques informations sur d'autres composantes de mon projet de vie *Je marche partout*, la pierre d'assise d'un cheminement individuel et collectif vers le bien-être.

N'hésitez pas à partager cette *Pensée de la semaine* et à inviter toute personne intéressée par la marche à s'y inscrire gratuitement en m'écrivant

à info@jemarchepartout.com. Même procédure si vous ne souhaitez plus recevoir cet envoi. Elle est également disponible sur info@jemarchepartout.com.

Cette semaine également, je suis particulièrement fier de vous annoncer que le site jemarchepartout.com a été entièrement redessiné et mis en ligne ce matin même. Je vous invite à le parcourir et surtout à me faire part de vos commentaires, de vos suggestions, de vos propositions de sujets pour l'émission *Marcher vers le bien-être* ou de toute autre idée ou propos concernant la marche. Pour me joindre : info@jemarchepartout.com.

Marcher vers le bien-être est diffusée les mardis à 22h, en reprise les mercredis à 11h, les vendredis à minuit et les samedis à 10h sur les ondes FM de Radio VM (91,3 Montréal ; 89,3 Victoriaville ; 89,9 Trois-Rivières ; 100,3 Sherbrooke ; 104,1 Rimouski). On peut aussi l'écouter en direct sur Internet aux moments de diffusion en allant sur le site radiovm.com. Les épisodes depuis le début de l'émission en 2021 sont disponibles en permanence sur le site jemarchepartout.com, téléchargeables pour être écoutés en balados.

D'ailleurs, lors de l'épisode de ce soir de *Marcher vers le bien-être*, au cours duquel Sophie Hartung nous fait la lecture de *L'homme qui plantait des arbres* de Jean Giono, je reprends avec notre Ser(e)in pèlerin Michel O'Neill les grandes lignes de cette nouvelle mouture du site internet du projet.

Vous pouvez poursuivre la réflexion en écoutant ma chronique à *Debout VM*, l'émission matinale à Radio VM animée par Michel Gailloux de 07h00 à 08h30. Ma chronique est présentée tous les jeudis vers 08h15 et disponible par la suite sur le site jemarchepartout.com.

N'hésitez pas à partager *Pensée de la semaine* et à inviter toute personne intéressée par la marche à s'y inscrire gratuitement à : info@jemarchepartout.com. Même procédure si vous ne souhaitez plus recevoir cet envoi.

La *Pensée* depuis le début de sa parution est également disponible sur jemarchepartout.com sous la rubrique Les ressources.



Crédit photo : Pixabay