

Pensée de la semaine du 6 janvier 2026

La pensée de cette semaine est de Jean-Louis Étienne, médecin et spécialiste de nutrition et de biologie sportive, quant à l'importance de la marche au quotidien :

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.

Bonjour !

Me voici, 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.

Cette semaine, 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.

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.

Sur ce, je vous souhaite une très belle semaine et à la semaine prochaine ! N'hésitez pas à inviter toute personne intéressée par la marche à s'inscrire à ce bulletin hebdomadaire en m'écrivant à info@jemarchepartout.com. Même procédure si vous ne souhaitez plus recevoir cet envoi.

Denis



Crédit photo : Pixabay

* *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. De plus, tous 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.