



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.

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.

Bonne route, bonne réflexion et à la prochaine !

Denis



Crédit photo : Pixabay

N'hésitez pas à partager la *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 de la semaine* depuis le début de sa parution est également disponible sur le site Web jemarchepartout.com sous la rubrique *Les ressources*.

Vous trouverez également sur ce site tous les épisodes de l'émission de radio *Marcher vers le bien-être*, de même que ma chronique hebdomadaire à *Debout VM* et plusieurs autres éléments vous invitant à poursuivre la réflexion sur les bienfaits de la marche.