



L'homme qui marche partout
Pensée de la semaine #19 : le mardi 12 mai 2026

Bonjour !

La *Pensée de la semaine* est d'Alexandre Dumas :

Marcher deux heures par jour, dormir sept heures par nuit.

À ces deux éléments de la philosophie de cet auteur prolifique, axée sur la régularité, la modération et l'énergie créatrice, s'ajoutent « un lever dès l'éveil, un travail immédiat, ainsi qu'une alimentation lente et à la faim/soif ».

Bonne route, bonne réflexion et à la prochaine !

Denis



Crédit photo : Pixabay — garnoteldelphine

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.