

CHAQUE PAS QUE VOUS FAITES

MARCHEZ VERS LA BONNE SANTÉ

Les multiples avantages de la marche

Améliore le fonctionnement du corps

La marche stimule votre cœur et vos poumons et améliore la capacité de votre corps à utiliser l'oxygène plus efficacement. Le fait de faire de la marche rapide pendant trois heures par semaine - ou seulement une demi-heure par jour - est associé à une réduction de 30 à 40 % du risque de maladie cardiaque (selon l'étude de Nurses' Health Study menée pendant 20 ans auprès de 72 000 infirmières).



Maintien votre condition physique

La marche aide à réduire les risques de développer d'autres problèmes de santé tels que l'ostéoporose, le diabète et certaines formes de cancer. Il lutte contre le surpoids, réduit la graisse corporelle et augmente la masse musculaire. La marche peut même aider les personnes souffrant de diabète à réduire ou à éliminer leur dépendance aux médicaments.



Favorise la santé des articulations

La marche ne brûle peut-être pas les calories aussi rapidement que la course à pied, mais elle est plus douce pour vos articulations que la course à pied, car elle provoque moins de chocs sur vos muscles et vos articulations. La marche rapide vous permettra tout de même d'augmenter votre rythme cardiaque, de transpirer et de ressentir l'euphorie de l'entraînement. Ne vous sentez pas coupable si vous ne courez pas!



Réduit le stress

La marche est aussi excellente pour votre état d'esprit, car elle réduit le stress et atténue la dépression. La marche vous offre le temps de vous libérer du stress, de faire le vide dans votre esprit et de vous concentrer sur autre chose que vos problèmes. Vous constaterez que le sommeil et l'état d'esprit sont meilleurs si vous ajoutez seulement 30 minutes de marche à votre journée.



Une habitude simple à maintenir!

La marche a le plus faible taux d'abandon parmi toutes les formes d'exercice. Il est possible de se promener, peu importe où l'on se trouve, et il n'est pas nécessaire de payer pour le faire. Dès que vous commencez à en ressentir les bienfaits, notamment une meilleure digestion, une plus grande régularité, une baisse de la tension artérielle ou une perte de poids, vous avez plus de chances de persévérer.



Références : <http://nurseshealthstudy.org/> | <https://www.prevention.com/fitness/a20485587/benefits-from-walking-every-day/>
<https://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/PhysicalActivity/Walking/Why-W>
https://www.prevention.com/fitness/a20477045/healthiest-walking-workout-for-diabetics/alking_UCM_461770_Article.jsp