

# CHAQUE PAS QUE VOUS FAITES

## MARCHEZ VERS LA BONNE SANTÉ



Chaque fois que vous faites de l'exercice physique, vous prenez soin de vous. L'exercice est indispensable à un corps sain, mais prendre le temps de faire de l'exercice - surtout de la marche - procure également de nombreux avantages sur le plan émotionnel. La marche est un entraînement holistique et complet que vous ne trouverez peut-être pas dans une salle de sport.

**Saviez-vous qu'une promenade de 10 minutes est aussi efficace qu'une séance d'entraînement de 45 minutes pour soulager le stress et l'anxiété et améliorer l'humeur?**

### Les avantages complémentaires de la marche - surtout dans la nature

- Renforce le bonheur, l'énergie, l'attention et la confiance en soi
- Augmente la créativité et la résolution de problèmes
- Renforce la communication entre les neurones pour améliorer la santé du cerveau

Ajouter une promenade à votre journée est un excellent investissement dans votre santé physique et émotionnelle. Aucun abonnement à un centre de remise en forme ou équipement coûteux n'est nécessaire. Il suffit de se procurer une bonne paire de chaussures. Alors, ouvrez la porte, sortez, inspirez l'air frais et profitez du trajet!

« La marche est le meilleur remède de l'homme. » - Hippocrate



Hippocrate l'a bien dit. Les avantages pour la santé sont innombrables, et les recherches sont claires. Un mode de vie sédentaire fait augmenter le risque de maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et le cancer.

La marche peut apporter une amélioration significative à la santé d'une personne!

- Réduit le risque de maladie cardiaque
- Diminue le risque d'obésité
- Réduit le risque de cancer du sein et du côlon
- Réduit la glycémie et la pression sanguine
- Réduit le risque de diabète de type 2
- Améliore le profil lipidique sanguin
- Réduit le risque d'ostéoporose

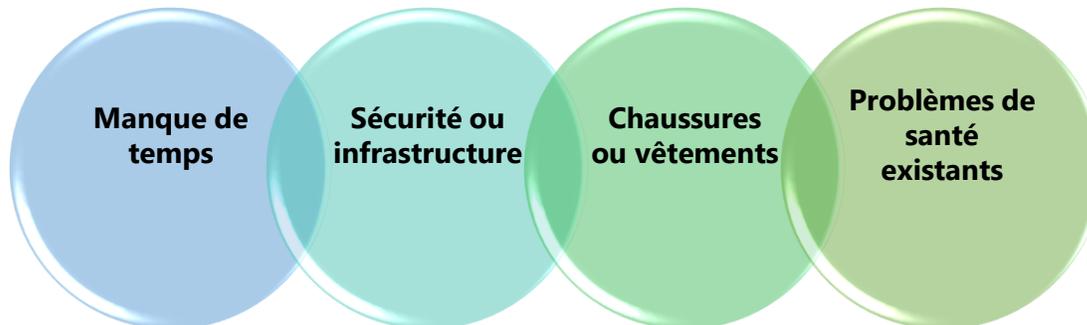
**Une étude a démontré qu'une marche quotidienne de 1 à 2 heures avait pour effet de réduire le risque d'accident vasculaire cérébral d'un tiers chez les hommes âgés de 60 ans et plus!**

# CHAQUE PAS QUE VOUS FAITES

## MARCHEZ VERS LA BONNE SANTÉ

### Éliminer les barrières

Pourquoi y a-t-il si peu de personnes participant à cette simple prescription de style de vie?



### Avez-vous besoin d'idées pour faciliter l'intégration de la marche à votre style de

#### Manque de temps?

- Réveillez-vous une demi-heure plus tôt et faites une marche rapide le matin avant le travail.
- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur - tout au long de la journée.
- Stationnez à au moins un pâté de maisons de votre lieu de travail.
- Organiser un groupe de marche dans le quartier à l'heure du midi.

#### Quartiers dangereux ou infrastructures déficientes?

- Êtes-vous soucieux de la circulation ou du manque de trottoirs? Marchez dans un espace vert public.
- Achetez un tapis roulant neuf ou d'occasion et marchez chez vous.
- Marchez pendant 30 minutes au mail ou rejoignez un groupe de marche.
- Trouvez un partenaire de marche et mettez-vous en contact avec un ami ou un partenaire.

#### Des chaussures ou des vêtements inadaptés?

- Vous n'êtes pas en mesure de faire face à la pluie? Achetez une veste ou un poncho imperméable.
- Achetez une simple chaussure de marche pour assurer le soutien et le confort lorsque vous débutez.
- La marche à pieds nus (mise à la terre) sur le sol, l'herbe ou le sable présente des avantages avérés pour la santé.
- Ce n'est pas un podium. Des vêtements confortables sont suffisants.

#### Des problèmes de santé existants?

- Informez-vous auprès de votre médecin sur les moyens de commencer (par exemple, programme de réadaptation, physiothérapie, ergothérapie).
- Laissez-vous guider par votre propre rythme. Si ça ne vous convient pas, ralentissez.
- Ne soyez pas sédentaire. Commencez par vous lever, vous étirer et bouger quand vous le pouvez.
- Commencez doucement et progressez. Il suffit de marcher lentement pendant 10 minutes pour commencer et en ressentir les bienfaits.



Références : <https://adaa.org/living-with-anxiety/managing-anxiety/exercise-stress-and-anxiety>  
<https://www.forbes.com/sites/daviddisalvo/2016/10/30/six-reasons-why-walking-is-the-daily-brain-medicine-we-really-need/#4f323fff2a9d>  
<https://www.ahajournals.org/doi/abs/10.1161/STROKEAHA.113.002246>  
<https://fitness.mercola.com/sites/fitness/archive/2015/09/11/daily-walk-benefits.aspx>