

Les bienfaits de la marche



Marcher renforce l'équilibre entre le corps et l'esprit

- Améliore l'humeur
- Réduit le stress, les symptômes de l'anxiété, de la dépression
- Accroît l'énergie
- Sensation de bien-être
- Meilleur sommeil

Marcher c'est l'occasion de faire des rencontres, de prendre du plaisir

- Renseignez-vous dans votre commune pour connaître les clubs de marche ou sur internet (Fédération Francophone Belge des Marches Populaires – FFBMP, Adeps, clubs locaux,...)
- Allez marcher avec un(e) ami(e); cela permet de se motiver mutuellement
- Baladez votre chien
- ...

Marcher, c'est facile et économique

- Qu'elle soit lente, active ou rapide, la marche est accessible à tous
- Gratuite ! Se pratique partout, n'importe quand, sans équipement spécial

Marcher c'est bon pour votre silhouette

- Tonifie les muscles
- Aide à la gestion du poids
- Galbe les jambes
- Contribue à la bonne digestion

Marcher c'est bon pour la santé

- Renforce le système immunitaire
- Détoxifie le corps
- Améliore la santé cardiovasculaire (aide à réduire le mauvais cholestérol, à augmenter le bon cholestérol, abaisse la tension artérielle)
- Réduit le risque de diabète de type 2
- Renforce la masse osseuse (réduit les risques d'ostéoporose)
- Amplifie la capacité pulmonaire
- Préserve les articulations (moins agressive qu'un jogging)
- Soulage les maux de dos

Pour se maintenir en bonne santé il est nécessaire de **faire entre mille et dix mille pas par jour ou une promenade quotidienne (30 minutes)**
N'oubliez pas votre **bouteille d'eau !**

Précautions:

- Adaptez le rythme de marche en fonction de votre condition physique, du type de terrain, des conditions météorologiques et de vos objectifs.
- Ralentissez si la respiration devient difficile; il est préférable de marcher un peu trop lentement qu'un peu trop vite.
- Si vous êtes inconfortable ou si vous ressentez de la douleur, arrêtez de marcher, Vérifiez vos chaussures. Si nécessaire, consultez votre médecin ou un spécialiste en conditionnement physique.

