

EN MARCHÉ VERS MA SANTÉ !

On ne le répètera jamais assez, pour être en bonne santé, il faut bouger ! La sédentarité est le mal du siècle : elle est responsable de douleurs articulaires, de problèmes cardio-vasculaires et de surpoids. Vous pouvez choisir de pratiquer une activité physique régulière, mais la marche, au quotidien, est l'exercice de base, accessible à tous et essentiel à notre bien-être.

1 - LA MARCHÉ POUR ACTIVER NOTRE CORPS :

La marche est un excellent moyen d'activer la circulation sanguine, le système lymphatique et d'oxygéner notre corps : elle est la meilleure arme contre l'insuffisance veineuse et ses complications. En outre, elle fait appel à tous nos groupes musculaires et est à faible impact pour les articulations. C'est l'activité physique universelle par excellence. D'ailleurs, une marche rapide de 45mn vous permettra de brûler environ 280 kcal soit autant qu'en 30mn de course à pied à 8km/h.

2 - LA MARCHÉ POUR AÉRER L'ESPRIT :

En plus de ses bienfaits pour notre corps, la marche est aussi excellente pour le moral. Reflexe acquis, elle ne nécessite pas une concentration particulière et elle permet à l'esprit de vagabonder tandis que le corps travaille. De plus, lorsque l'on marche, on « avance », on adopte naturellement une attitude positive. La marche est reconnue pour lutter efficacement contre la dépression. N'hésitez pas à utiliser des bâtons pour équilibrer votre pas et démultiplier votre oxygénation en travaillant aussi les bras.

3 - 5KM PAR JOUR, C'EST LE PIED !

4500 pas par jour, c'est le minimum requis pour limiter les risques de pathologies liées à la sédentarité. A condition de pratiquer une autre activité physique 30 à 45 minutes dans la journée d'intensité moyenne à soutenue. Si vous n'y parvenez pas, misez plutôt sur un objectif de 7000 pas par jour, qui vous apporteront un vrai bienfait pour votre santé cardiovasculaire.

A VOUS DE JOUER

Disposant d'un outil permettant de compter les pas, nos smartphones ou les bracelets connectés peuvent être de bons alliés pour encadrer la marche. Idéalement, en plus des déplacements essentiels, il faudrait marcher 30mn d'affilée, mais chaque pas compte ! Et n'oubliez pas, c'est l'immobilité sur la durée qui est mauvaise pour la santé. Au bureau, étirez-vous ou faites quelques pas toutes les 30 minutes.

Pour plus d'information

CLIQUEZ 
OU
SCANNEZ 

