

Les vertus de la marche

Elle permet d'améliorer, tout simplement, votre état de santé et votre longévité

La marche est un sport doux, qui ne demande aucune compétence particulière, mieux, c'est un exercice naturel. En faisant bouger nos muscles, nous préservons notre capital santé. Toutes les études convergent. Cette pratique agit directement sur l'appareil locomoteur et sur le système cardiovasculaire. Ainsi, les bienfaits de la marche pratiquée régulièrement ont été vérifiés dans de nombreux domaines : elle réduit le risque de maladies et d'accidents cardiovasculaires ; elle fait baisser la pression artérielle ; elle augmente la densité osseuse ; elle limite les atteintes d'arthrose et les maux de dos. Vous ne pourrez que constater ses vertus si vous profitez du printemps pour vous promener en laissant de côté aussi souvent que possible les moyens de transports passifs.

Mieux recharger ses batteries pieds nus

Nous portons en permanence des chaussures fabriquées dans des matériaux isolants. Certes, elles nous protègent des chocs et des différences de température, mais la « mise à la terre » est essentielle à notre santé et à notre équilibre. La terre possède une charge électrique négative et vibre à une fréquence qui a pour origine le mouve-

ment de minuscules particules appelées électrons libres. Et nous sommes nous aussi bioélectriques. Chaque battement de cœur est provoqué par un signal électrique transmis par le muscle cardiaque et répété tout au long de la vie. La terre dispose d'une réserve infinie d'électrons libres chargés négativement, notre corps, lui, en manque. En entrant en contact direct avec la terre, les électrons libres présents en abondance dans le sol, attirés par les radicaux libres des cellules, passent dans le corps et, en quelque sorte, rechargent nos batteries. Plusieurs études ont été réalisées quant aux effets de la mise à la terre sur l'inflammation chronique : en marchant pieds nus une trentaine de minutes par jour, les douleurs diverses s'atténuent considérablement et rapidement, et des marqueurs biologiques d'inflammation comme la protéine-C-réactive diminuent significativement. On constate également une baisse de la production d'hydrocortisone, l'hormone du stress. On dort mieux, on a moins de tensions musculaires. Alors, aussi souvent que possible, pensez à marcher pieds nus sur l'herbe, le sable, la terre ou encore dans l'eau.

Nordique ou afghane

La marche nordique ressemble à de la

marche mais en plus tonique ! Un bâton dans chaque main, on va plus vite et plus loin. Le mouvement naturel des bras pendant la marche est accentué, et le corps, propulsé vers l'avant à l'aide des bâtons. Toute la partie supérieure du corps entre en action pendant la marche. Quelque 80 % des chaînes musculaires sont sollicitées. Ce sport s'adresse à tous, quels que soient l'âge ou la condition physique, et allie renforcement musculaire et travail cardiopulmonaire. Chaque séance dure en moyenne une heure trente.

La marche afghane consiste, elle, à co-d'endurance et de plaisir. On inspire sur 3 pas, on retient son souffle sur le 4^e et on souffle sur 3 pas, puis on garde les poumons vides le pas suivant. Et on recommence. Il faut ensuite adapter le rythme en fonction de sa capacité respiratoire, de l'inclinaison du terrain et de sa forme physique.

Et si vous craignez les courbatures en reprenant une activité physique un peu plus intense, équipez-vous d'un tube de granules d'*Arnica montana* 7 CH et de *Rhux toxicodendron* 9 CH. En cas de douleurs, prenez-en 3 granules de chaque toutes les deux heures. ●

Sophie Lacoste

www.marche-nordique.org