

# Q.

Est-ce que marcher tous les jours peut vraiment faire une différence?

# A.

Absolument. Si vous êtes à la recherche d'un moyen simple d'améliorer votre santé, allez faire une promenade.

Lacez vos chaussures et...

- Sortez de la maison.
- Prenez une pause pour marcher pendant votre journée de travail.
- Promenez-vous dans le quartier chez vous après le souper.
- Si le magasin est assez proche, allez-y à pied pour faire des achats ou acheter des produits d'épicerie.
- Ou encore, planifiez une randonnée, visitez un parc, ou allez à la plage et faites une promenade.

### Découvrez les avantages pour la santé liés à la marche quotidienne

Réfléchissez à votre emploi du temps et trouvez un moyen d'intégrer 30 minutes de marche. Vous ne pouvez pas consacrer 30 minutes à cette tâche? Faites quelques pauses de 10 minutes pour marcher, et vous en tirerez quand même des bénéfices.<sup>1</sup>

La recherche nous apprend que la marche régulière peut vous aider à :

### Gérer votre poids

Saviez-vous que 73,6 % des adultes aux États-Unis sont en surpoids ou obèses? La marche peut faire la différence.

- Un adulte moyen brûle environ 100 à 150 calories en marchant pendant 30 minutes.



- Si vous faites 30 minutes de marche chaque jour pendant un an, vous brûlerez suffisamment de calories pour perdre 10 livres de graisse.

### Réduire le risque de maladie chronique

Saviez-vous que les maladies cardiaques sont la cause première de décès aux États-Unis? L'accident vasculaire cérébral et le diabète figurent également sur la liste. Mais ces maladies chroniques sont pour la plupart prévisibles grâce à des habitudes de vie saines. La marche peut faire la différence.

- Une étude récente a conclu que marcher au moins 7 000 pas par jour peut réduire de 50 à 70 % le risque de maladie chronique et de décès prématuré.<sup>3</sup>

### Améliorer votre humeur

Vous avez déjà vécu une journée difficile? Genre, vous êtes stressé ou vous vous sentez mal à propos de quelque chose. Il y avait beaucoup plus de ces jours pendant la pandémie, non?

Depuis le début de la pandémie, on estime que 41 % des adultes ont déclaré qu'ils se sentaient déprimés ou anxieux.<sup>4</sup> La bonne nouvelle... la marche peut faire la différence.

- Selon une étude de l'Université du Mississippi, des chercheurs ont constaté que 10 minutes de marche sont suffisantes pour réduire l'anxiété et la dépression et faire augmenter le bonheur.<sup>5</sup>

## ASK THE Wellness DOCTOR

### Améliorer votre santé globale

Si vous prévoyez de faire des changements pour être en bonne santé, évitez les régimes miracles, les séances d'entraînement excessives et les appareils d'exercice tape-à-l'œil. Être en forme ne doit pas être si difficile.

La marche peut faire la différence. Les recherches révèlent que la marche peut également aider à :<sup>6</sup>

- renforcer vos os et vos muscles
- prévenir certains types de cancer
- améliorer les niveaux d'énergie
- améliorer l'équilibre et la stabilité
- renforcer votre système immunitaire

Bravo. Vous avez lu ça jusqu'au bout. Vas-y, marchez. Vous serez en meilleure santé, vous vous sentirez mieux et vous vivrez plus longtemps.

### Références

1. Harvard University. (2021). Walking for exercise. [La marche comme exercice.] The Nutrition Source. De : <https://tinyurl.com/2p8znm69>
2. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2022). Obesity and overweight. [Obésité et surpoids.] National Center for Health Statistics. De : <https://tinyurl.com/3vf3rc5r>
3. Paluch, A., et al. (2021). Steps per day and all-cause mortality in middle-aged adults in the Coronary Artery Risk Development in Young Adults Study. [Le nombre de pas par jour et la mortalité, toutes causes confondues, chez les adultes d'âge moyen dans l'étude sur le développement du risque lié aux artères coronaires chez les jeunes adultes.] JAMA Network Open, 4(9):e2124516. De : <https://tinyurl.com/2pctbnud>
4. Vahratian, A., et al. (2021). Symptoms of anxiety or depressive disorder and use of mental health care among adults during the COVID-19 pandemic. [Symptômes des troubles anxieux ou dépressifs et recours aux soins de santé mentale chez les adultes au cours de la pandémie de COVID-19.] Morbidity and Mortality Weekly Report, 70(13): 490-494. De : <https://tinyurl.com/557n2w75>
5. Edwards, M., et al. (2018). Experimental effects of brief, single bouts of walking and meditation on mood profile in young adults. [Effets expérimentaux de brèves séances uniques de marche et de méditation sur le profil de l'humeur chez les jeunes adultes.] Health Promotion Perspectives, 8(3): 171-178. De : <https://tinyurl.com/4mrcsn9a>
6. Mayo Clinic. (2022). Walking: Trim your waistline, improve your health. [La marche : Réduisez votre tour de taille, améliorez votre santé.] De : <https://tinyurl.com/3waw8ktk>