

# LA MARCHÉ, C'EST LE PIED!



Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

31 août au 6 septembre 2014

« La marche est le meilleur remède pour l'homme » aurait dit Hippocrate. Que vous soyez de type urbain ou champêtre, la marche est un sport qui se pratique partout, au gré de votre fantaisie. Pas besoin d'horaire pour fréquenter un trottoir ou un sentier, cette activité se pratique selon votre horaire. Que vous soyez riche à craquer ou avec un budget au régime, la marche est accessible à tous car elle est gratuite. Cela explique la popularité de ce sport, qui est pratiqué par 70% de la population canadienne!

## Que des avantages!

La pratique de la marche met tout le corps en mouvement. La pratique régulière de cette activité physique permet d'augmenter les capacités cardiovasculaire et respiratoire. Les systèmes osseux, musculaires et ligamentaires sont sollicités et la marche permet d'accroître la souplesse articulaire. Une posture adéquate est primordiale afin de profiter des bienfaits que la marche procure au niveau de la santé globale. La tête et le dos bien droits, assurez-vous d'un maintien qui ne penche ni vers l'avant, ni vers l'arrière. Les épaules et les bras détendus, concentrez-vous sur votre respiration de manière à maximiser votre capacité pulmonaire.

*Demandez à votre  
chiropraticien les  
échauffements à  
réaliser avant  
d'attaquer les  
sentiers!*



[chiropratique.com](http://chiropratique.com)

## SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



## Être bien équipé

Pour retirer le maximum des avantages de la pratique de la marche, il est primordial d'être bien équipé. Cela débute par ce que vous portez aux pieds. Les magasins spécialisés offrent une variété impressionnante de chaussures de marche. Demandez conseil auprès d'un spécialiste qui vous aidera à choisir le modèle le mieux adapté à vos besoins. Toutefois, n'importe quelle chaussure dans laquelle vous êtes confortable peut convenir. Selon la saison, assurez-vous d'être vêtus de manière à n'avoir ni trop chaud, ni trop froid. Une gourde doit également faire partie de votre équipement de marche. Pensez à vous hydrater régulièrement!

## Pour maximiser le plaisir

C'est la durée et la fréquence qui maximiseront les bienfaits physiologiques de la pratique de la marche. Pour vous assurer de maintenir votre motivation et décupler votre plaisir, augmentez votre cadence graduellement. Il n'est pas nécessaire de marcher soixante minutes à haute intensité pour votre première fois, vous risquez de vous décourager. Ajoutez plutôt cinq minutes à chacune de vos escapades. Une autre façon de garder l'exercice de la marche intéressant est de varier le parcours emprunté. Alternez terrain plat et escarpé, vous solliciterez ainsi d'autres groupes musculaires en plus de varier le paysage. Suivez le tempo en emplant vos oreilles de musique dynamique qui imposera une vitesse de marche qui stimulera vos efforts cardiovasculaires. Attention toutefois à demeurer aux aguets de ce qui se passe autour de vous, surtout au moment de traverser les voies publiques.

## Un sport sans risque

La marche, pratiquée à une intensité de moyenne à élevée, est en fait une forme d'entraînement physique. Pour en retirer le maximum de bénéfices, l'assiduité et la constance sont de mise. Bien que la marche soit à priori sans risque, un échauffement avant le départ et des étirements au retour ne sont jamais faits en vain. Débutez votre marche de manière modérée, puis augmentez le rythme jusqu'à atteindre votre vitesse de croisière puis, quelques minutes avant la fin de votre randonnée, ralentissez. La marche dite sportive n'impose pas de stress aux articulations des hanches, des genoux et des chevilles, elle est donc recommandée à tous âges.

## Marcher, un visa pour la santé!

La sédentarité est votre ennemie alors pratiquez régulièrement la marche à pied. Une bonne idée pour garder cette saine habitude? Créez un groupe de marche avec amis, voisins ou collègues. Sortez marcher pendant la pause du dîner ou après le souper avec votre douce moitié. N'oubliez pas, la marche se pratique toute saison alors à vos podomètres!