

VÉRITÉS

Mélanie DE COSTER

Les bienfaits de **LA MARCHÉ**



Marchez pour vivre mieux !

ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

© Mosaïque-Santé 2026

4, rue de la Porte de Melun, 77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849393345

Toute reproduction même partielle sur quelque support
que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.

De même, toute traduction pour tous pays est interdite
sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

Mélanie De Coster

Les bienfaits de
LA MARCHÉ

Marchez pour vivre mieux !

*À ma mère, qui a été la première à m'emmener
marcher, dans les forêts ou dans les villes.
Et qui répond encore présente quand je lui dis :
« J'ai envie de me dégourdir les jambes,
on va faire un tour ? »*

SOMMAIRE

Avant-propos : de l'accessibilité de la marche.....	13
---	----

1. LES BIENFAITS PHYSIQUES DE LA MARCHÉ

Les bienfaits de la marche sur le corps	15
Tout votre corps se met en marche	16
Marchez pour vivre mieux.....	18
Avancez en douceur	18
Les effets de la marche sur la durée de vie.....	20
Des femmes qui marchent.....	20
Marcher à tous les âges pour moins vieillir	21
Pour vivre longtemps, gardez le rythme.....	22
Les effets cardiovasculaires de la marche.....	24
Des effets prouvés.....	24
Marcher ou mourir... ..	25
Pourquoi ça marche ?.....	27
Les effets musculaires de la marche.....	28
Quels muscles marchent plus que les autres ?	29
Comment renforcer encore plus ses muscles ?	30
Agir pour son dos	33
Un sport doux, contrairement aux autres	33
Une information qui met la pression	34
Comment aider votre dos ?	34
Et pour les bras ?	36
Attention au terrain	36
Un peu de prudence.....	36

Marchez pour lutter contre l'arthrose	38
Vos os sont à la fois fragiles et solides	38
Des genoux qui ne craignent (presque) plus l'arthrose.....	39
Pourquoi la marche est efficace contre l'arthrose ?	40
Le programme pour prendre soin de vos articulations	40
Lutter contre de nombreuses maladies.....	42
Des maladies chroniques qui n'avancent plus.....	42
La marche avance, les maladies mentales reculent	43
La marche contre le cancer.....	44
Laissez le diabète derrière vous.....	45
La marche et le poids	45
On maigrit vraiment en marchant ?	46
Combien de pas faut-il faire pour perdre du poids ?	47
Faut-il avancer plus vite pour perdre plus ?	48
Faut-il pratiquer des types de marche spécifique pour maigrir ? ...	48
Quel rythme tenir pour être efficace ?	49
<i>L'interview de Claire Colette.....</i>	<i>50</i>

2. LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ SUR L'ESPRIT

Les bienfaits psychologiques de la marche	53
Donnez un coup de pied à la dépression	54
Courez loin de l'anxiété	55
Un effet mécanique sur le corps et l'esprit.....	56
Un bon outil pour améliorer mémoire et créativité.....	56
La marche, la solution à tous vos problèmes ?	57
Marcher, c'est une bonne idée	59
Retenez bien ces effets bénéfiques.....	60
<i>L'interview d'Alexandre Poussin.....</i>	<i>62</i>

4. QUI PEUT PRATIQUER LA MARCHÉ ?

Pour les seniors	91
Pas besoin d'aller bien loin.....	92
C'est facile	92
Le saviez-vous ?	93
Toutes les marches sont bonnes à prendre ?	93
Avec de jeunes enfants	94
Un petit pas de plus.....	95
Pourquoi c'est bon pour eux ?	96
L'avantage de marcher pieds nus	97

5. PROFITER PLEINEMENT DES BIENFAITS DE LA MARCHÉ

L'échauffement	100
Pourquoi est-il important de s'échauffer ?	100
Que fait l'échauffement pour votre corps ?	100
Et après ?	102
La posture idéale à adopter	102
Marchez-vous bien ?	103
Une bonne posture pour tout le corps	104
Ce que vous devez absolument éviter	105
Pourquoi c'est important ?	105
Bien gérer la fin de la séance de marche	106
Terminez en douceur	106
Et on s'étire !	107
Un petit verre d'eau avec ça ?	107
Les précautions à prendre	108
Les bons réflexes en cas de douleur.....	109

6. FAUT-IL S'ÉQUIPER POUR MARCHER ?

Les tenues à porter	112
Existe-t-il une tenue idéale ?	112
Et les chaussettes de marche, c'est utile ?	114
Tout (ou presque) sur les chaussures de marche	115
Faut-il absolument des chaussures adaptées ?	115
Les chaussures de randonnée, c'est bon au quotidien ?	115
Comment choisir les bonnes chaussures pour marcher ?	116
Où trouver des chaussures de marche ?	117
La technologie au service de la marche	118
Quel est l'intérêt d'un podomètre ?	118
Avez-vous besoin d'une montre connectée ?	119
Vous n'aimez pas sortir ? Les tapis de marche sont là !	120
Les bâtons, c'est juste pour la marche nordique ?	121

7. QUELLE DURÉE DE MARCHÉ POUR UN MAXIMUM DE BIENFAITS ?

Quelle durée de marche effectuer par jour ?	124
Faut-il vraiment marcher 10 000 pas par jour ?	124
Quel est le véritable nombre minimum de pas ?	126
Faut-il les effectuer en une seule fois ?	126
Le nombre de pas idéal varie en fonction de l'âge ?	127
Quelle durée de marche par semaine ?	128
À quelle fréquence faut-il marcher ?	128
Et quand on n'a pas le temps ?	129

8. INTÉGRER LA MARCHÉ DANS SON QUOTIDIEN

Tout ce qui est aussi de la marche	132
Fixez-vous des challenges	132

Comptez tous les pas quotidiens	133
Marchez en faisant autre chose	134
Rendez la marche agréable	134
Le plein d'astuces	135
Se motiver pour marcher	136
Allez-y à plusieurs	137
Récompensez-vous.....	137
Gagnez de l'argent en marchant.....	138
Allez prendre des photos	138
Notez ce que vous faites	139
Inscrivez ce rendez-vous dans votre agenda	139

9. CE QUE MARCHER À PLUSIEURS VOUS APPORTE

Pourquoi ne pas toujours marcher seul ?	141
L'intérêt des clubs de marche	143
Pourquoi intégrer un club de marche ?	143
Avant d'intégrer un club de marche.....	144
Marcher avec des applis.....	146
Visitez le monde depuis votre tapis de marche	146
Sortez en ville.....	147
Version chasse au trésor	147
Et en challenge virtuel ?	148

10. FAIRE AUTRE CHOSE EN MARCHANT

La méditation	152
Comment méditer en marchant ?	152
En quoi c'est bénéfique ?	153
Découvrez une forme de marche méditative particulière	154

Écoutez des podcasts	155
Petit rappel : c'est quoi, un podcast ?	155
En quoi c'est intéressant ?	156
La thérapie par la marche	157
Qu'apporte une thérapie par la marche ?	158
La marche comme solution éducative ?	159

11. DANS QUEL ENVIRONNEMENT MARCHER ?

Comment bien marcher en intérieur ?	162
Marcher en travaillant, comment est-ce possible ?	162
Et en-dehors du monde du travail ?	165
À l'extérieur	166
Quelle marche en ville ?	166
Pourquoi il est important de marcher dans la nature ?	168
La marche en forêt	169
La marche en montagne	171
Marcher en bord de mer	172

12. MARCHER SUR DES SENTIERS BATTUS

Les pèlerinages	176
Quelle expérience sur un pèlerinage ?	176
Les bienfaits de la nature	177
Le pèlerinage est aussi un moment social	177
Est-ce difficile ?	178
Qu'est-ce qui différencie une randonnée d'un pèlerinage ?	179
Des sentiers à découvrir	180
Des noms à retenir	181
<i>L'interview de Lili Sohn</i>	<i>184</i>

AVANT-PROPOS

DE L'ACCESSIBILITÉ DE LA MARCHÉ

La marche est l'activité la plus accessible qui soit. Parce que vous n'avez besoin de rien pour commencer. Juste vos deux pieds et vos jambes. À moins de souffrir d'un handicap grave, vous pouvez commencer à marcher dès aujourd'hui. Oui, aujourd'hui. Pas besoin d'attendre demain, ni d'avoir terminé de lire ce livre.

Tout le monde peut pratiquer : homme, femme, enfant, personne âgée, jeune adulte... chacun y trouvera son compte. Et chaque âge en profite. Pas toujours de la même manière, sans doute, car chacun en retirera des bénéfices différents, mais pourtant, il n'y a pas plus égalitaire que la marche. Elle se pratique d'ailleurs partout dans le monde : en tant que marcheur, vous ferez partie d'une immense communauté. Où que vous soyez, où que vous alliez, il y aura toujours un endroit où marcher. Que ce soit en ville, à la campagne, vers les sommets montagneux, le long des côtes... il est impossible de ne pas trouver un endroit où marcher !

Et cela gratuitement. Pas besoin de payer pour emprunter un sentier (sauf dans certaines zones très précises). Inutile aussi d'investir dans un équipement haut de gamme. Dans les zones les plus pauvres, certains marchent même pieds nus (et cette version aussi est bonne pour vous). De ce fait, c'est l'activité la

plus démocratique qui soit. Et même la plus écologique. Vous ne polluez pas en marchant, vous ne générez pas de déchets (n'oubliez pas de ne rien jeter dans la nature et tout ira bien).

Enfin, la marche s'adapte à tous. Pas de compétition, pas de comparaison. Vous n'avez pas envie de marcher aujourd'hui? Ce n'est pas grave, vous le ferez demain (n'est-ce pas?). Vous êtes fatigué et préférez marcher plus lentement? Et alors? Personne ne vous le reprochera. Par ailleurs, cette activité peut s'exercer aussi bien de manière individuelle que collective, selon vos préférences. Vous en connaissez beaucoup, vous, des sports qui permettent tout cela?

La marche vous permet de renouer avec votre corps, mais aussi avec votre esprit, comme avec votre environnement. Elle a existé de tout temps. Certains avancent que nos cellules biologiques se souviennent encore de l'époque du néolithique où nous avançons pendant plusieurs jours sans nous arrêter. Maintenant, c'est à votre tour de commencer, puis de perpétuer cet héritage naturel. Dans ce livre, vous allez apprendre pourquoi la marche est aussi importante pour vous, et cela à tous niveaux. En me basant sur les études scientifiques, et sur des expériences concrètes, je vais vous transmettre tout ce que la marche peut vous apporter.

Votre voyage commence maintenant, et il vous emmènera bien plus loin que vous ne l'aviez jamais imaginé.

1

LES BIENFAITS PHYSIQUES DE LA MARCHÉ

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ SUR LE CORPS

Marcher, c'est bien. Ce slogan devrait être diffusé aussi souvent que « consommez cinq fruits et légumes par jour ». D'abord parce qu'il est plus court. Mais également, et peut-être surtout, parce qu'il est tout aussi important pour la santé.

Marcher est en effet essentiel à une bonne condition physique : vous pouvez surveiller votre alimentation de près, si vous n'activez pas un minimum votre corps, vos efforts n'auront pas l'impact espéré.

Marcher, c'est le pied, pourrait-on même affirmer. Parce que c'est une activité facile à pratiquer, pas trop fatigante, mais

qui peut vous emmener très loin. Et cela dans tous les sens du terme. On pourrait même en faire un autre slogan ! Si ajouter quelques pas chaque jour à votre planning améliore votre confort de vie, et donc la durée de celle-ci, avouez qu'il serait quand même dommage de vous en priver...

Tout votre corps se met en marche

Trop de gens pensent que la marche va surtout solliciter les parties inférieures du corps. Les pieds, les jambes, voire les hanches... Cela peut sembler évident, c'est la première chose que l'on voit quand on regarde quelqu'un marcher. Mais vous, vous savez que vous n'allez pas vous limiter à cette vision de la pratique. Parce que cette activité réveille en réalité tous les muscles : quand vous avancez, le haut du corps suit aussi. Vos bras bougent à vos côtés, se tonifiant par un effet naturel de balancier, votre colonne vertébrale se redresse, vos abdominaux travaillent, votre tête tourne pour mieux observer le paysage. Et chacune de ces parties en profite.

À chaque pas que vous effectuez, chaque partie de votre corps s'active, depuis le bout des orteils jusqu'au sommet du crâne. Cette phrase vous évoque peut-être le yoga, et c'est normal : comme lui, la marche influe aussi sur l'esprit, ainsi que sur les organes intérieurs. Il n'est pas anodin de préciser que marcher favorise également la digestion. En les massant de l'intérieur, l'activité accélère le passage des aliments depuis l'estomac vers les intestins. Juste ce qu'il vous faut pour éviter quelques désagréments comme les ballonnements ou les aigreurs d'estomac. Ce n'est pas pour rien que l'on parle de marche digestive, ef-

fectuée juste après les repas (elle aide même à lutter contre le diabète dans ce cas-là). C'est généralement un bon moment pour planifier une sortie !

Avec la marche, la circulation du sang est aussi activée, repoussant les risques de varices. La marche fait enfin partie de ces exercices définis comme « aérobiques », c'est-à-dire qui vont vous pousser à inspirer et expirer de façon plus intense qu'à l'accoutumée (pour oxygéner votre sang et éliminer les toxines), et cela même si vous n'effectuez pas un effort excessif. Le résultat : sans même y penser, vous développez le volume de vos poumons et les rendez plus forts face à certaines maladies pulmonaires. La marche a même un effet bénéfique sur la vue, réduisant le risque de glaucome. Et il ne s'agit que de quelques-uns des aspects bénéfiques gagnés en ajoutant quelques pas de plus à vos journées.

L'ancêtre des médecins actuels, celui au nom duquel ces derniers prêtent encore serment aujourd'hui, c'est-à-dire Hippocrate, l'affirmait déjà il y a deux mille ans : « La marche est le meilleur remède pour l'homme. » Et c'est encore plus vrai à notre époque de sédentarité. Toute personne qui a passé la journée assise à un bureau devant un ordinateur peut en témoigner : à la fin de la journée, le dos et la nuque sont raides, les jambes peuvent être ankylosées quand on se relève, les yeux sont secs et irrités. Si quelques heures de position assise ont cet impact sur votre corps, imaginez l'effet inverse en le bougeant ! Réfléchissez aussi à l'effet cumulé de l'un ou l'autre choix. Quels que soient vos maux, vos soucis de santé, que ce soit un problème de dos ou une mauvaise concentration,

en allant d'une tendance au surpoids à un stress chronique, vous n'avez que quelques pas à faire pour vous en éloigner. Il ne s'agit même pas de courir pour les fuir, juste de suivre votre rythme, selon vos propres dispositions. Parce que tout le monde peut bénéficier des bienfaits de la marche !

Marchez pour vivre mieux

Le directeur du département de la Santé des États-Unis a conclu dans un rapport que **les personnes qui marchent vivent plus longtemps et ont une meilleure qualité de vie**. Cela vous donne déjà une idée globale de tout ce que vos pas peuvent vous apporter. Il n'y aurait presque pas besoin d'en dire plus. En tout cas, moi, cela pourrait me suffire (mais j'ai parfois un esprit cartésien, et j'ai besoin de preuves plus étayées, que je vais partager avec vous au fil de ces pages).

Cependant, qui n'aurait pas envie de vivre en meilleure santé et plus longtemps ? La dernière étude en cours aux États-Unis a démontré que les bienfaits pour la santé liés à cette activité physique concernent aussi bien les enfants de 3 à 5 ans que les adultes qui souffrent d'une maladie ou d'un état chronique comme l'arthrose, l'hypertension ou le diabète de type 2. Les marcheurs, quels qu'ils soient, présentent un risque réduit de développer une nouvelle maladie chronique, tout en diminuant la progression de celle dont ils souffrent déjà.

Avancez en douceur

La marche a un autre atout dans sa manche (ou dans sa basket, au choix) : elle protège vos articulations. Avec elle, il n'y a pas

d'à-coups, de secousse, de traumatisme quelconque pour les chevilles ou les genoux, comme ce peut notamment être le cas dans la course à pied. Marcher régulièrement réduit aussi les risques de fracture, car cette activité rend les os plus solides. Même les blessures dues à des chutes sont moins fréquentes : en effet, les articulations gagnent en amplitude de mouvement et les muscles en flexibilité. Instinctivement, grâce à un apprentissage progressif lié à la répétition des mouvements de la marche, le corps réagira face aux impacts, et cela sans avoir eu l'impression de travailler quoi que ce soit.

Par ailleurs, il est possible de l'adapter et d'avancer progressivement. Certes, l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) recommande de marcher 30 à 40 minutes par jour. Mais si vous n'avez que 10 minutes devant vous, c'est très bien aussi ! Et si vos jambes ne supportent plus d'avancer au-delà de quelques minutes, ce n'est pas un souci. Faites quelques mètres, et vous irez peut-être un peu plus loin demain. Dans tous les cas, vous en retirerez du bénéfice. Vous n'êtes pas là pour battre un record ou pour faire mieux que les autres, mais juste pour prendre soin de vous, à votre rythme. C'est ce que permet la marche, et c'est pour cela qu'elle est tant appréciée.

Même si elle ne semble pas intense, même si vous l'utilisez seulement pour aller chercher votre pain, la marche n'en est pas moins un sport complet. Certains la pratiquent uniquement dans des centres commerciaux (il existe tout un programme américain consacré uniquement à cette version de la marche), et c'est très bien aussi. Vous n'avez pas besoin d'aller loin, de chercher les conditions idéales ou l'équipement parfait. Il n'est

pas nécessaire d'être le meilleur ou la meilleure. Dès que vous marchez, votre corps en retire des bienfaits. Tous les experts le disent déjà et, en lisant cet ouvrage, vous saurez aussi pourquoi et comment.

.....

À RETENIR

Marcher est bon pour l'ensemble du corps, à tous les âges, et quel que soit le temps que vous y consacrez. C'est la première leçon que vous devez garder en mémoire, et certainement la plus importante de toutes !

.....

LES EFFETS DE LA MARCHÉ SUR LA DURÉE DE VIE

Pour vivre longtemps, marchez souvent. Cette maxime pourrait devenir votre nouvel adage de vie. D'autant plus qu'elle est étayée par la science. Il est en effet clairement établi que, peu importe votre nombre de pas quotidien, chacun d'entre eux vous fait gagner un peu de temps de vie.

Des femmes qui marchent

Une étude a été menée entre 2011 et 2019 par des chercheurs de l'université de Caroline du Nord (États-Unis), qui ont suivi plus de 16 000 femmes de plus de 60 ans, réparties en deux groupes. Les résultats sont très clairs : **marcher 1 000 pas par jour fait baisser le risque de décès de 28 %** (par rapport

à l'activité d'une personne totalement sédentaire). À partir de 2 000 pas quotidiens, le taux de mortalité diminuerait de 32 %, et il suffirait de marcher 4 400 pas chaque jour pour l'abaisser de 41 %. Selon cette même étude, marcher plus de 7 000 pas n'apporterait pas de bénéfice supplémentaire. Nous sommes donc bien loin des 10 000 pas habituellement vantés (nous reviendrons plus tard sur ce chiffre) !

Il est d'autant plus facile d'intégrer ces quelques milliers de pas à notre quotidien qu'ils sont autant efficaces en une seule session ou fractionnés selon les activités quotidiennes (oui, quand on est âgé, faire ses courses et son ménage permet d'ajouter très facilement des pas à son compteur... et donc à son espérance de vie).

Marcher à tous les âges pour moins vieillir

Néanmoins, vous vous demandez peut-être si vous avez des années à gagner en marchant régulièrement dès aujourd'hui. Rassurez-vous : vous n'êtes pas obligé d'attendre la retraite pour réfléchir à votre durée de vie ! Et, là encore, d'autres études permettent de le prouver. En 2022, une étude américaine portant sur 50 000 participants les a classés par tranches d'âge et a déterminé que le meilleur nombre de pas pour diminuer de près de 50 % le risque de mortalité se situait autour de 6 000 à 8 000 pour les personnes les plus âgées et de 8 000 à 10 000 pour les adultes plus jeunes.

En 2011, ce sont cette fois des Taïwanais qui ont suivi durant huit ans un groupe composé de 416 175 sujets (hommes et femmes), âgés de plus de 20 ans. En comparant ceux qui

**« Marcher, c'est le pied, pourrait-on affirmer.
Parce que c'est une activité facile à pratiquer, pas trop
fatigante, mais qui peut vous emmener très loin. »**

« Lève-toi et marche. » Cette injonction millénaire est sans aucun doute le meilleur conseil à suivre pour prendre soin de vous ! Découvrez tout ce que quelques pas peuvent vous apporter de positif, aussi bien pour votre santé que pour votre état d'esprit, pour vivre mieux et plus longtemps.

La recommandation des 10 000 pas par jour repose-t-elle sur des bases sérieuses ? Peut-on marcher quand on est atteint de maladies chroniques ? Faut-il absolument acquérir un matériel coûteux ? Comment pratiquer quand le temps ou l'environnement ne sont pas de votre côté ? Toutes les réponses à ces questions, et bien d'autres encore, vous seront apportées dans cet ouvrage.

Allez plus loin encore, et pas uniquement en termes de distance : grâce aux nombreux conseils pratiques et concrets qui vous sont donnés, vous pourrez faire entrer la marche dans votre quotidien, à votre rythme et de nombreuses manières.

Marche afghane, nordique, rapide, méditative... toutes les techniques sont détaillées point par point (type de pas, rythme, respiration à adopter, matériel éventuel, etc.), pour vous permettre de les tester et d'adopter celle qui vous convient le mieux. Parce que tout le monde, à n'importe quel moment de la vie, a tout à y gagner. Et si vous faisiez le premier pas dès maintenant ?

Autrice, journaliste et marcheuse, Mélanie De Coster place toujours un peu de nature au cœur de ses ouvrages. Depuis son premier titre paru sur les métiers de la terre et jusque dans ses romans, elle laisse toujours s'exprimer les paysages et les personnes qui les traversent. Elle en a aussi parcouru un certain nombre, depuis sa Belgique natale jusque dans la région angevine où elle a posé ses valises, avec chiens, chats, poules, famille et thé à volonté.



FABRIQUE
EN FRANCE

www.mosaique-sante.com

Prix France TTC **17,90 €**



9 782849 393345