

## Attention !



"Le retour de la belle saison nous ramène les tiques ! Plus nombreuses et surtout plus majoritairement infectées que les années précédentes; j'attire votre attention sur les risques (maladie de Lyme, etc....). Je vous engage à relire attentivement l'article à ce sujet qui figure sur notre site"

*Claude*

## Le meilleur sport du monde (inutile d'en faire des tonnes)

Je suis abonné à une lettre relative à la «Santé Naturelle» qui traite de différents sujets en relation avec les médecines parallèles ; l'auteur en est Gabriel Combris qui se documente de manière approfondie sur de multiples sujets en relation avec les divers aspects de la santé.

J'y trouve cet article sur la marche qui correspond tout à fait à nos activités.

Avec l'accord de l'auteur, je le reprends ci-dessous....pour vous.

*Claude*



Le philosophe danois Søren Kierkegaard

Chère lectrice, cher lecteur,

### Etes-vous « Kierkegardien ? »

Moi, oui.

Attention, je précise que ce n'est nullement pour ses idées pré-existentialistes que je me sens proche du philosophe danois Søren Kierkegaard – je n'ai aucune compétence à ce sujet – mais parce que nous partageons la même passion sportive.

#### La marche.

«Tous les jours, écrit-il, je marche, pour atteindre un état de bien-être et me débarrasser de toute maladie».

«C'est en marchant que j'ai eu mes idées les plus fécondes, et je ne connais aucune pensée, aussi pesante soit-elle, que la marche ne puisse chasser.».

«*Mais plus on reste assis, moins on se sent bien. Ainsi si l'on continue à marcher, tout ira bien*».

Mais quel bon sens – surtout pour un philosophe !

Quelle perspicacité, au XIX<sup>ème</sup> siècle, de faire le lien entre la marche et la prévention de nombreuses maladies du corps, ET de l'esprit (dépression, ruminations obsessionnelles, etc.)

Des études récentes ont montré que la marche était en effet particulièrement indiquée pour les personnes souffrant de **douleurs chroniques**, de **fibromyalgie** ou d'**arthrose**.

Et qu'elle était même plus efficace que le jogging pour perdre du poids.

Oui !

Il faut s'attarder une seconde sur une étude très intéressante de l'Université de New York qui a permis d'arriver à cette conclusion : **la consommation énergétique de l'organisme n'est pas proportionnelle à l'activité physique**.

Dans cette étude d'observation sur 332 adultes âgés de 25 à 45 ans, équipés d'un appareil mesurant leur activité physique sur une semaine, des chercheurs ont observé que les personnes ayant une activité «modérée» brûlaient environ 200 calories de plus par jour que les personnes sédentaires. Jusque là : logique.

Mais ce qui est plus étonnant est qu'une activité physique plus intense n'a pas eu d'impact

supplémentaire sur les calories brûlées.

Cela signifie qu'une fois un certain niveau atteint, la course à pied ne permet plus de brûler de calories, quel que soit l'effort fourni.

**Pour le même nombre de calories brûlées :**

- un américain peut aller tous les jours au bureau en vélo, prendre les escaliers et faire deux séances de musculation par semaine
- un guerrier Massai peut parcourir plus de 60 kilomètres par jour pour faire paître son troupeau, guider et soigner son bétail, porter des lourdes charges, chercher des plantes rares dans des savanes arides et vivre loin de tout village plusieurs jours durant.

**Tout cela en consommant exactement la même chose.**

L'explication est que le corps s'adapte à de plus hauts degrés d'activité physique. La même quantité de muscles consomme la même quantité de calories, mais mieux.

En ce qui concerne la perte de poids, l'étude des chercheurs new-yorkais a montré qu'un exercice «léger» comme la marche était exactement aussi efficace qu'un exercice plus soutenu.

Attention, on parle quand même d'une marche sportive, bâtons en main et foulées conquérantes, pas la balade le nez en l'air à saluer les oiseaux.

## La marche.

### Le mythe des 10 000 pas par jour

Maintenant, parlons chiffre. Sur la question de la marche, on attribue généralement à l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) la recommandation de faire au moins 10 000 pas par jour, à partir de 60 ans.

Mais il y a débat sur l'origine de ce chiffre, qui serait un simple «coup» publicitaire d'un inventeur Japonais lors des Jeux Olympiques de Tokyo ! L'homme avait inventé un podomètre appelé Man-Po-Kei, «Man» signifiant 10 000, «Po», pas, et «Kei», mètre.

Bravo à notre Japonais en tout cas, car son slogan des «10 000 pas» est devenu une règle !

En tout cas, lorsqu'on compile les études, les bénéfices pour la santé commencent «à partir de 30 minutes de marche «soutenue» par jour» :

- réduction de 50 % du risque de cancer du sein, de l'utérus ou du colon ;
- réduction de 50 % du risque de diabète de type 2 ;
- réduction de 40 % des risques d'AVC, d'infarctus ;
- réduction de 30 % des risques d'Alzheimer et de Parkinson.

Et si l'on n'est pas marcheur dans l'âme, quelques techniques simples permettent d'obtenir ces bienfaits, presque sans s'en rendre compte : prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, marcher pour aller travailler le matin plutôt que de sauter dans les transports en commun, profiter d'un trajet à pied pour faire la conversation avec quelqu'un etc.

Une fois ces réflexes pris, on découvre à quel point ils sont à la fois agréables et bénéfiques.

Et si vous le pouvez, partez marcher en forêt, dans un parc ou dans l'une de ces «coulées vertes» que les villes font aujourd'hui, les études ont montré que la marche en milieu naturel était largement plus bénéfique pour le bien-être que la marche en milieu urbain, probablement parce que notre cerveau est moins souvent dérangé par les bruits, les feux rouges, la publicité etc.

L'esprit s'évade, on se reconnecte à la nature, aux arbres, à la vie, à ce précieux silence intérieur que l'on ressent si rarement.

Un silence qui n'a rien d'une absence, bien au contraire, mais qui est la manifestation d'une présence à soi-même, la plus intense de toutes !

*Gabriel Combris*

