

## PODCAST 228

Date d'envoi : mercredi 46 à 5 :00

Titre : Marche pour ta santé

Pour écouter

**LE PODCAST**

« Marche pour ta santé »

C'est ici

Dans la vie on devrait prendre les choses à cœur, mais pas tant que ça !

Docteur détends toi et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier.

Bienvenue dans le 228<sup>e</sup> audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Aimer la vie qui nous a été donnée.

Je voudrais te parler aujourd'hui des bienfaits de la marche.

On le sait, nous sommes trop sédentaires et notre mode de vie nous y pousse chaque jour un peu plus. Tout vient à nous à domicile. Certains se plaignent de ne pas avoir le temps de faire une activité physique, horaires, équipement, prix des abonnements... bref les prétextes peuvent être longs pour rester dans son canapé.

Et bien la marche est une activité physique à la fois gratuite, adaptée à tous les niveaux, sans horaire et qui de plus, peut se pratiquer tous les jours. Car en fait, marcher est bien plus qu'un moyen utilitaire de se déplacer, c'est une fonction quasi vitale comme boire ou respirer. Notre santé globale en dépend.

Marcher régulièrement réduit le risque de maladie cardio vasculaire et d'AVC. Marcher fait baisser la tension artérielle, diminue le taux de cholestérol sanguin, augmente la densité osseuse, ce qui prévient l'ostéoporose, atténue également les conséquences de l'arthrose et soulage les maux de dos. Marcher améliore la qualité du sommeil, réduit l'anxiété, surtout en pleine nature, permet de prendre du recul et de partager des moments conviviaux avec d'autres marcheurs.

Il est préférable, si possible, de marcher tous les jours. Attention, les effets bénéfiques ne commencent à se faire sentir qu'au bout d'une demi-heure, donc marcher 10mn par ci par là ne compte pas. Ce n'est pas en additionnant le temps de ces micros marches que l'on atteindra le bon quota.

La marche doit s'initier dès le plus jeune âge, c'est l'objectif des pédibus mis en place dans de nombreuses villes. Il s'agit d'un convoyage d'enfants sur le trajet domicile/école, les enfants d'un quartier se déplacent à pied encadrés par des parents équipés de chasubles fluorescentes, les groupes d'enfants se forment à des endroits déterminés et ont un horaire précis.

Mais savons-nous réellement marcher correctement ?

En dehors des problèmes d'occlusion, responsables de douleurs posturales qui empêcheraient une marche normale, on apprend également qu'une mauvaise gestion des mouvements que l'on pratique chaque jour lors de la marche peuvent également provoquer des problèmes posturaux. C'est pour cela que certaines habitudes de marche devraient être rééduquées pour améliorer durablement la proprioception et reprogrammer en profondeur les schémas moteurs. On doit faire appel pour cela, aux compétences innées du corps. Il s'agit d'un savoir-faire naturel, pas toujours épanoui, qui s'éveille pendant la période d'acquisition corporelle. C'est en observant les mouvements pratiqués par les nouveaux nés, les 5 mouvements archétypaux pour se mettre debout, que l'on pourra comprendre comment adopter une posture de marche adéquate. Ces mouvements archétypaux progressifs permettent le développement de la tonicité des différentes chaînes musculaires du corps, ainsi que la liberté au niveau de toutes les articulations. Au niveau nerveux, c'est l'organisation de schémas moteurs avec la coordination des mouvements qui se mettent en place. Mais surtout avec ces mouvements archétypaux s'installent au niveau mental, l'ancrage, la perception de ses racines, la conscience de son potentiel d'action, la confiance en soi et la maîtrise du geste. C'est ainsi qu'une fois sur ses 2 pieds, les grandes chaînes musculaires reliant la tête aux pieds, permettront progressivement la mise en place des schémas moteurs des mouvements élémentaires de la marche croisée, bras droit en avant en même temps que la jambe gauche et inversement au pas suivant.

Alors marcher sans être fatigué, voilà ce que nous propose la marche afghane, qui met l'accent sur la synchronisation de la respiration avec le rythme des pas et une allure de marche plus rapide. Cette marche présente un rythme de base auxquels sont associés différents autres rythmes de respiration selon le type de terrain. Elle repose le cœur, elle permet une oxygénation intense, elle stimule la circulation et élimine les graisses. Pratiquée de manière consciente, c'est un acte régénérateur, une voie de connaissance de soi. La marche serait plus qu'une méditation, la marche permet d'aller à la rencontre de ce que nous sommes vraiment. Et pas après pas, nous arrivons dans un autre lieu qui est l'immobilité intérieure, pour nous mettre en contact avec notre soi éternel.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !