



**D^r Jean Drouin
Denis Pedneault
Roberto Poirier**

Préfaces de Pierre Lavoie
et du D^r Paul Poirier

SE METTRE EN FORME AVEC **LA MARCHÉ**

Les types de marche • Des programmes clés en main
La prévention des chutes • 140 exercices adaptés

PRÉFACES

Un grand pas en avant

La marche est le mode de locomotion le plus ancien utilisé par l'être humain et celui que l'on découvre intuitivement dès notre plus tendre enfance. En fait, marcher est si naturel qu'on a quelque peu oublié à quel point ce mouvement peut être bénéfique pour la santé. C'est pourquoi j'espère que ce bouquin va se frayer un chemin dans tous les foyers québécois, car s'il existe une activité capable de faire obstacle à la sédentarité qui afflige la société moderne, c'est bien la marche.

À ma connaissance, ce livre est le premier à s'intéresser à cette activité si essentielle au maintien de la santé de notre population. On y apprend pourquoi et comment pratiquer la marche afin d'en tirer le maximum de bienfaits, un message qui, je l'espère, sera lu et entendu par le plus grand nombre de gens possible.

Au cours des dernières années, nous avons vu des clubs de marche pousser un peu partout dans la province, certains avec l'appui du Grand défi Pierre Lavoie. Jamais je n'ai vu autant de marcheurs au Québec, ce qui est de bon augure, car ce sport est le plus démocratique que je connaisse et il le sera toujours. J'insiste sur le mot « sport », puisqu'il en est bel et bien un, comme ce livre nous le rappelle.

Sans dénigrer la course, le vélo et d'autres activités sportives que j'affectionne, j'aime la marche pour son accessibilité, et je crois beaucoup en ses vertus. Pratiquement tout le monde peut s'y adonner, n'importe où, n'importe quand, beau temps, mauvais temps. On peut marcher en solo, en famille, en groupe. Pas besoin de prendre l'auto pour aller au gym, pas besoin d'équipement spécialisé. En fait, ses qualités sont si nombreuses qu'on s'étonne qu'il n'y ait pas plus d'adeptes. J'ose espérer que la publication de ce livre va changer cette situation et redonner à la marche ses lettres de noblesse en tant qu'activité sportive.

Au plaisir de vous croiser en très grand nombre au détour d'une promenade urbaine ou d'un sentier forestier!

Pierre Lavoie
Cofondateur du Grand défi Pierre Lavoie

La marche, à toutes les étapes de la vie

La marche : quel beau moyen de bouger, qui a été d'une importance capitale dans l'évolution de l'humain ! Au fil du temps, passant d'un être nageant, rampant, puis se levant sur ses deux jambes, l'être humain s'est mis à se déplacer plus aisément et rapidement. La marche sert ainsi de moyen de locomotion, de transport, mais aussi d'expression, voire de revendication. Il faut apprendre à marcher avant de courir. Observez le très jeune enfant lors de ses premiers pas, à quel point il est fier de se tenir debout et de marcher ! Mais par-dessus tout, la marche demeure un outil simple et fort efficace si l'on veut prendre sa santé en main. Aujourd'hui, malheureusement, nous passons beaucoup plus de temps à rester sédentaires, assis une bonne partie de la journée, qu'à faire de l'activité physique. Nous prenons rarement la peine de marcher, de nous déplacer en marchant, comme si c'était une perte de temps... Sommes-nous devenus aussi pressés que paresseux ? « Rien ne sert de courir, il faut partir à point », disait la fable. Faire dix mille pas par jour est un objectif qui vous permettra de regagner la santé ou de la conserver. Comme il est satisfaisant de pouvoir marcher librement, sans contraintes, et en jouissant de la vie ! Ce livre, *Se mettre en forme avec la marche*, vous donne des informations utiles, qui seront facilement applicables dans votre quotidien. Il vous fera également comprendre que vous avez le choix : ajouter des années à la vie ou ajouter de la vie aux années... Pensez-y : à 20 ans, on fait du sport, à 40 ans, on fait de l'exercice, à 60 ans, on est physiquement actif. La marche s'applique à toutes les étapes de votre vie. **BONNE MARCHE ET BONNE SANTÉ !**

Paul Poirier, MD, PhD, FRCPC, FCCS, FACC, FAHA
Professeur titulaire, Faculté de pharmacie, Université Laval
Cardiologue, Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec

AVANT-PROPOS

*« Quand on marche lentement,
on marche plus longtemps
et on va donc plus loin. »*

JIRÔ TANIGUCHI

« **A** quel âge a-t-il commencé à marcher ? » Cette question, on l'entend presque chaque fois qu'il est question du développement d'un enfant. Mais pourquoi avons-nous fait des premiers pas un moment magique, et pourquoi les attendons-nous avec tant d'impatience ? Tout simplement parce qu'ils marquent une étape importante de la vie : il y a l'« avant » et l'« après ». Pour que l'enfant puisse franchir cette étape, il aura besoin de développer sa coordination, son équilibre et son agilité, tous trois à la base de la gestion du corps dans l'espace et de la proprioception (perception de la position des différentes parties du corps). Sa réussite, bien souvent après plusieurs tentatives infructueuses, signifie le début de son développement moteur, développement qui inclut notamment le processus décisionnel, etc.

Fortement valorisée pendant la petite enfance, la marche perd son statut privilégié à mesure que les années s'écoulent. Une fois la croissance d'un individu terminée, on a tendance à en minimiser, voire à en nier l'importance. L'intensité devient alors LE barème servant à évaluer les bénéfices de l'activité physique. On s'imagine, à tort, que seule la course à pied est assez intense pour stimuler le métabolisme ou se remettre en forme. Du coup, on met de côté tout ce qui semble demander un effort moins exigeant, considérant qu'il n'y a là pas de défi réel.

Pourtant, lorsqu'on la pratique avec persévérance et qu'on la combine à des exercices spécifiques, la marche constitue une activité intéressante sur plusieurs plans. Accessible et peu coûteuse, elle est une excellente solution de rechange à la course.



Le sentiment de bien-être que l'on expérimente à la suite d'un effort soutenu, émanant de la sécrétion d'endorphines, peut tout aussi bien être atteint avec la marche. Tout comme la course, elle permet à l'individu d'améliorer ses capacités et de modifier son apparence. C'est l'activité idéale pour tous ceux qui doivent composer avec une ou plusieurs limitations (âge, opération, blessure, maladie chronique, trouble musculosquelettique, etc.), de même que pour ceux souhaitant se remettre en forme. Les aînés, notamment, gagnent à la pratiquer en raison de ses effets sur le maintien des facultés motrices et la prévention des chutes.

Si votre condition physique ou vos capacités font en sorte que la course – ou d'autres sports – n'est pas une option adaptée qui vous garderait en forme, la marche constitue un choix parfait qui vous permettra de prendre votre santé en main. Ce livre a pour but de redonner à cette activité ses lettres de noblesse. Vous trouverez dans les pages qui suivent des stratégies et des astuces qui vous aideront à retrouver le plaisir dans un entraînement conçu pour se modeler à votre rythme, à vos capacités et à vos moyens.

Vous êtes plus près que vous ne le pensez d'une meilleure qualité de vie. En avant, marche!

Jean, Roberto et Denis

INTRODUCTION

Un problème grandissant : l'inactivité

« *Les routes les plus difficiles mènent aux plus belles destinations.* »

ANONYME

Depuis plusieurs années déjà, on parle de l'épidémie d'obésité qui fait rage en Amérique du Nord : on estime que le nombre de personnes obèses a doublé au cours des 30 dernières années. Ce phénomène est loin d'être nouveau ; ce qui l'est davantage, c'est le fait que l'on accuse de plus en plus l'inactivité physique plutôt que le nombre de calories ingérées. Malheureusement, même si les abonnements dans les centres de conditionnement physique sont devenus extrêmement populaires, il en faudra bien plus pour venir à bout de nos peines.

Le magazine *Forbes* a publié un article intitulé « *Ce n'est pas l'obésité qui devrait nous préoccuper, c'est l'inactivité*¹. L'article en question révèle entre autres que l'Organisation mondiale de la Santé estimait en 2014 à 1,9 milliard le nombre d'adultes ayant un surpoids dans le monde et à environ 600 millions le nombre d'obèses. L'obésité est une menace grave pour la santé, qui a des répercussions non négligeables sur d'autres champs d'activité, comme l'économie. Le phénomène serait global et à la hausse

tant dans les pays à faible qu'à haut revenu. Le mode de vie sédentaire découlant de l'urbanisation et de la technologie – pensons à tous ces emplois de bureau et à ces gadgets censés nous faciliter l'existence – a grandement contribué à créer la situation où nous nous trouvons maintenant.

Pour que la population prenne conscience des risques associés à l'obésité, on agite souvent l'épouvantail des pathologies dites « graves » : diabète, maladies cardiovasculaires, troubles cardiaques, hypertension, accidents vasculaires cérébraux et certains cancers. Cependant, on omet de dire qu'elle est aussi un facteur de risque important dans le développement de troubles musculosquelettiques et de douleurs chroniques, conséquences qui menacent plus la qualité de vie que la vie elle-même.

Pour ceux qui souffrent d'arthrite, la marche peut justement aider à préserver la santé et l'intégrité du système articulaire tout en minimisant les contraintes mécaniques et les impacts. L'ankylose des membres inférieurs est la cause de bien des maux chroniques, et particulièrement des maux de dos. Les gens qui ont régulièrement mal au dos devraient entre autres envisager de marcher plutôt que de rester assis. De plus en plus, au travail, on suggère d'ailleurs de faire des micropauses et de se lever de sa chaise dès

1. Traduction libre du titre de l'article suivant : <https://www.forbes.com/sites/nickmorrison/2015/07/15/its-not-obesity-we-should-worry-about-its-inactivity/#7987b132968f>.



qu'on a une raison de le faire plutôt que de rester en position assise de façon prolongée.

Lorsqu'il est question d'obésité, on a tendance à pointer l'alimentation du doigt et à négliger l'activité physique, qui joue un rôle tout aussi important dans l'équation. Il est vrai qu'en général, la population ne mange pas bien ; mais elle est également plus inactive que jamais. La plupart de ceux qui décident de faire un effort pour prendre soin de leur santé ne regardent que dans leur assiette et oublient qu'ils doivent en outre faire fonctionner la machine ! Savez-vous que, dans le domaine médical, on considère de plus en plus l'activité physique comme un remède miracle capable de traiter ou de prévenir toute une gamme de conditions ? C'est pourtant vrai. Elle a un effet direct sur presque tous les systèmes du corps humain (hormonal, neurologique, circulatoire, métabolique) et constitue en quelque sorte un médicament au potentiel incroyable !

Bien entendu, les quelques pas que vous faites de votre canapé à votre réfrigérateur pour vous remplir l'estomac entre vos émissions de télévision préférées ne comptent pas. Il faut travailler assez fort pour que la fréquence cardiaque s'élève, mais, contrairement à la course qui demande plus de préparation, de technique et d'équipement adapté, en plus de comporter certains risques pour ceux qui ont des blessures ou des prédispositions, la marche est une activité accessible à la majorité d'entre nous. À la limite, tout ce qu'elle requiert, c'est une bonne paire de chaussures.

Pour perdre du poids, il faut une certaine régularité. D'ailleurs, beaucoup de gens perdent du poids chaque année simplement en adoptant de meilleures habitudes de vie (ex. : diminuer l'alcool et les sucres) et en marchant un peu chaque jour. Vous pourriez être surpris de voir ce que de petits changements,

effectués avec régularité, peuvent avoir comme effet à moyen et à long terme. Il suffit de s'appliquer, d'être patient et surtout constant. Le corps humain est une machine faite pour être en mouvement ; cesser de l'utiliser est la pire chose à faire.

Prendre la décision de bouger est déjà un pas dans la bonne direction. Et pour continuer à cheminer dans cette voie, on doit être guidé. Comme tout médicament, l'activité physique gagne à être prescrite par un professionnel de la santé si on veut éviter les mauvaises surprises. Être plus actif ne veut pas nécessairement dire passer des heures interminables dans la salle d'entraînement. Il peut s'agir d'actions à la portée de tous, comme marcher davantage, garer sa voiture plus loin, emprunter les escaliers... Et la plus simple de toutes ces activités, c'est la marche !

La marche régulière aurait le pouvoir de réduire de moitié le risque d'obésité. Une marche journalière d'au moins une heure peut entre autres diminuer de 20 % le gras abdominal sans même que vous changiez votre régime alimentaire ! Si vous êtes sédentaire, visez un kilomètre par jour, un objectif de départ pour améliorer votre santé. Ce kilomètre pourrait même être constitué de vos déplacements cumulés au cours de la journée, si vous avez de la difficulté à trouver du temps dans votre horaire. Avec la technologie actuelle, il est plus facile que jamais de comptabiliser vos pas, en utilisant par exemple un podomètre ou une application sur votre téléphone.

Donc, dès que vous en avez l'occasion, marchez ! Comme le brossage des dents, intégrez la marche à votre routine !







A large white number '1' is centered in the upper half of the image. The background is a green-tinted photograph of a bridge railing with a body of water and a boat in the distance. The railing is dark and has a decorative top rail with circular patterns. The water is calm, and a small boat is visible in the distance. The overall scene is peaceful and scenic.

1

LA MARCHÉ
ET SES
BIENFAITS

QUELLE ACTIVITÉ PHYSIQUE TRAVAILLE À LA FOIS LA COORDINATION, L'ÉQUILIBRE ET L'AGILITÉ ? AMÉLIORE LA POSTURE, LA CAPACITÉ RESPIRATOIRE ET LA FORCE MUSCULAIRE ? FAVORISE UN POIDS SANTÉ ET STABILISE L'HUMEUR ? PEUT ÊTRE PRATIQUÉE TOUT AU LONG DE L'ANNÉE ? LA MARCHÉ!

Un bon nombre de moyens s'offrent à nous pour lutter contre les effets désastreux de la sédentarité, et la marche est certainement le plus accessible d'entre eux. Écrit par un médecin et deux kinésiologues, cet ouvrage s'adresse aux marcheurs de tous âges et de tous niveaux. De la marche urbaine à la randonnée en montagne, en passant par le tapis roulant, il propose différents programmes d'entraînement, certains clés en main et d'autres personnalisés, qui incluent plus de 140 exercices à faire avant, pendant et après les sorties. Il répond également aux questions relatives aux chutes, aux étirements, aux crampes et à la respiration, en plus de prodiguer des conseils aux femmes enceintes, aux personnes âgées et à celles qui ont des limitations particulières afin qu'elles tirent le maximum de cette activité et progressent à leur rythme, tout en diminuant les risques de blessures.



Le **D^r Jean Drouin** est omnipraticien et professeur de clinique au Département de médecine familiale de l'Université Laval. Il a également suivi des formations en acupuncture, ostéopathie, homéopathie et médecine intégrée.



Denis Pedneault est kinésiologue-kinésithérapeute spécialisé dans l'évaluation posturale et la prescription d'exercices adaptés. Il enseigne à l'Université de Sherbrooke et agit à titre d'entraîneur et de consultant.



Roberto Poirier est kinésiologue, éducateur physique, orthothérapeute et évaluateur ergonomique. Il enseigne à l'Université de Sherbrooke et est un expert désigné par la Cour du Québec en orthothérapie.



ISBN 978-2-7619-4794-7

