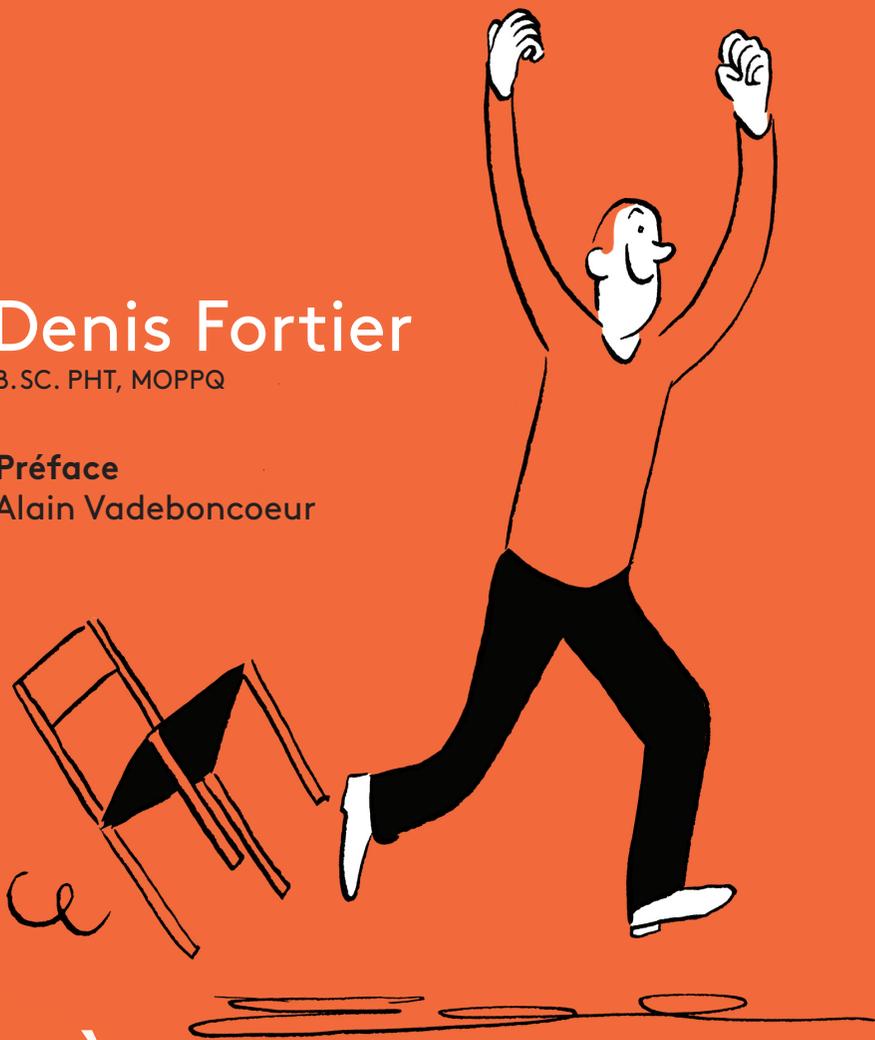


**Denis Fortier**

B.SC. PHT, MOPPG

**Préface**

Alain Vadeboncoeur



# LÈVE-TOI ET MARCHE!

**LE REMÈDE MIRACLE EXISTE  
ET IL EST GRATUIT**

LÈVE-TOI ET  
MARCHE!

## DU MÊME AUTEUR



 Restez à l'affût des titres à paraître chez Trécarré en suivant  
Groupe Librex: [facebook.com/grouplibrex](https://facebook.com/grouplibrex)

[edtreccarre.com](https://edtreccarre.com)

**Denis Fortier**

B. SC. PHT, MOPPG

**Préface**

Alain Vadeboncoeur

**LÈVE-TOI ET  
MARCHE!**

**LE REMÈDE MIRACLE EXISTE  
ET IL EST GRATUIT**

**TRÉCARRÉ**  
Une société de Québecor Média

# SOMMAIRE

PRÉFACE .....	9
PRÉAMBULE .....	13
<b>LE SYNDROME DE LA CHAISE</b> .....	17
<b>NOUS SOMMES TOUS ACCROS</b> .....	27
<b>LIBÉREZ-VOUS DES DICTATEURS</b> .....	35
<b>L'ÉLOGE DU MUSCLE</b> .....	51
Programme d'exercices : stimulez vos mitochondries .....	63
Programme d'exercices : stimulez vos myokines .....	68
<b>UNE MACHINE À BOUGER</b> .....	73
Programme d'exercices : muscles des pieds .....	75
Programme d'exercices : fessiers .....	80
Programme d'exercices : muscles du dos .....	89
<b>LA SÉDENTARITÉ VOUS REND MALADE</b> .....	91
<b>RESTEZ MOTIVÉ</b> .....	117
<b>L'ACTIVATION PHYSIQUE : ÇA COMMENCE AUJOURD'HUI</b> .....	131
<b>LA MARCHÉ : 10 FAÇONS DE PROFITER D'UN REMÈDE MIRACLE</b> .....	139
1. LA MARCHÉ DE PROXIMITÉ .....	139
2. LA MARCHÉ ACTIVE .....	142
3. LA MARCHÉ SPORTIVE .....	144
4. LA MARCHÉ ATHLÉTIQUE .....	146
5. L'ESCALIER .....	148
6. LA MICROCOURSE .....	151
Programme d'exercices : microcourse .....	153
7. LA MARCHÉ NORDIQUE .....	154
8. LA MARCHÉ AQUATIQUE .....	160
Programme d'exercices : marche aquatique .....	166
9. LA MARCHÉ À RECLONS .....	167
10. L'ELLIPTIQUE .....	172
Programme d'exercices : elliptique .....	174
<b>POUR TERMINER</b> .....	175



# PRÉFACE

## S'ASSEOIR, C'EST MOURIR UN PEU

Je termine parfois mes conférences en présentant à un public médusé ma propre détox, évidemment crédible parce que conçue par un médecin et offerte pour la modique somme de 29,95 \$. Avec pour objectif d'aider le foie à bien travailler, ses composantes exclusives sont la CDH, le BPH<sub>3</sub> et la TOW – à réaliser simultanément pour les sujets les plus doués. Afin de joindre l'utile au saugrenu, je demande alors aux gens de se lever, pour vivre en symbiose ma détox inspirante. Sidérante, dirais-je même.

Autant vous en dévoiler dès maintenant le mystère. La CDH, contraction diaphragmatique holistique, propose d'éloigner et de rapprocher le foie du centre de la Terre, rien de moins, comme un bateau sur une vague ou un audacieux attaché au *Sling Shot* de la Ronde. Pour le BPH<sub>3</sub>, balancement pédestre harmonique, il s'agit plutôt de bercer ce foie de droite à gauche – plus souvent à gauche j'espère –, comme un tuteur pour l'endormir, ce qui est fort poétique.

Enfin, la TOW, transe ophtalmique de Winchester, amène le tripeux à appliquer un mouvement aléatoire et simultané à ses globes oculaires afin de reproduire le REM (« *rapid eye movement* ») du sommeil. Pourquoi Winchester ? Fouillez-moi, je ne m'en souviens plus. Peu importe ce que vous en pensez, au moment précis où nous communions dans la détox, le bonheur suinte à ce point des yeux des participants qu'on jurerait qu'une partie de la Vérité vient de leur être révélée.

J'admets qu'à ce moment je suis habituellement perplexe, parce que je ne sais trop à quoi est due cette béatitude évidente. Ma première hypothèse, c'est que ma détox fonctionne, comme une foule de thérapies plus ou moins nébuleuses. La deuxième, c'est que les participants, sensibles à mes suggestions convaincantes, ressentent vraiment la joie que j'affirme leur inspirer – bref, je me prends alors pour Messmer. La troisième, ma préférée, c'est qu'ils réalisent à quel point se maintenir en santé est d'une simplicité extrême. Mais la dernière, la plus probable, c'est qu'ils aiment rigoler, ayant compris que je me suis gentiment payé leur tête durant ces trois minutes.

Certes, ma détox est une fumisterie. Mais la différence avec les vraies fumisteries (ou les fausses, je ne sais plus), c'est qu'elle ne s'abuse pas elle-même et ne cherche pas non plus à abuser les gens. Elle cherche avant tout à se moquer des vendeurs de détox qui prétendent qu'avec un radis noir bien placé ou un lavement au café moulu on peut améliorer le travail du foie. Néanmoins, il y a un fond de vérité dans l'humour approximatif que je pratique. Dans ce cas précis, c'est que les trois actions fondamentales de ma détox, soit respirer (CDH), marcher (BPH<sub>3</sub>) et rêver (TOW), fonctionnent vraiment. Il faut l'admettre, qui respire, marche et rêve est généralement en meilleure santé que ceux et celles qui ne respirent pas, ne marchent pas et ne rêvent plus.

Je termine ainsi mes conférences pour démontrer que les choses les plus simples sont les plus efficaces, et que, parmi elles, la marche possède des vertus absolument singulières et solidement appuyées par la science. Ce qu'explique en long et en large, et surtout en profondeur, avec plus de crédibilité que moi, l'auteur du livre que vous tenez entre vos mains, le physiothérapeute et vulgarisateur Denis Fortier.

Dès que j'en ai aperçu le titre et que j'ai ouvert le manuscrit pour fureter, j'ai été conquis. Bien sûr, je savais déjà qu'il faut se lever et marcher pour vivre en santé ; d'ailleurs, Lazare lui-même s'est senti beaucoup pas mal mieux après s'être levé pour

sortir de sa tombe. Et il partait d'encore plus creux que la position assise, étant couché définitivement, d'après mes sources.

Ce que nous raconte Denis Fortier, c'est que la position assise rapproche au contraire de la tombe, mais qu'il est toujours possible de repousser cette issue fatale en refusant de nous asseoir sur nos lauriers, surtout sur ceux de Jules César, qui n'était pas commode. Je ne l'avais jamais vu aussi clairement exprimé, en des mots simples et efficaces: la position assise, cette formulation moderne de la sédentarité qui nous donne l'impression d'être actifs tant que nous ne sommes pas allongés, est toxique. Davantage sous sa forme dite *passive*, comme je l'ai appris, lorsqu'on regarde la télévision par exemple. Et un peu moins si l'assis reste actif dans sa tête, comme je le suis en écrivant ces mots. Et ma blonde qui affirmait que mes heures passées devant l'ordinateur équivalaient à des heures à regarder la télé! Je savais que j'avais raison.

Une mégadose quotidienne de sédentarité aussi passive qu'assise, c'est presque une garantie de problèmes à long terme pour la santé, notamment celle du cœur. Autant que d'autres facteurs de risque mieux connus, comme le diabète, l'hypertension, le tabagisme et l'obésité. Même le cancer est largement favorisé par cette inaction. Et notre cerveau ne s'en porte pas mieux. Bref, de quoi vous gâcher la vie de votre vivant. Troquez 30 minutes de chaise contre l'équivalent en exercice, et votre risque de mort prématurée s'abaisse. Comme par magie – sauf que ça n'a rien de magique.

Je l'avoue, le soir où j'ai tourné la dernière page de cet excellent ouvrage, je me suis levé d'un bond, j'ai enfilé mon short et je me suis lancé dans une vingtaine de minutes d'exercices variés, tout autant pour m'activer le cardio que pour bander (mes muscles, vous pensiez quoi?) afin de libérer quelques-unes de ces prodigieuses myokines, dès que j'ai compris leur formidable rôle.

Contrairement aux vendeurs de rêves et de détox, Denis Fortier fournit des explications claires, fondées sur la science

et appuyées par les plus solides études. Il utilise aussi les mots justes pour nous convaincre, page après page, non seulement que la position assise est toxique, mais que le repos de nos muscles nous rapproche du repos éternel. Et qu'il est aussi essentiel d'activer ses biceps que son cœur – qui est un muscle tout de même, je le rappelle. Il nous donne enfin une foule de trucs pour rendre le tout plus concret.

Il nous offre ses conseils de son point de vue expérimenté, mais en se plaçant à notre niveau – probablement assis – et sans se prendre pour qui que ce soit, sinon un sacré bon vulgarisateur. Et surtout quelqu'un qui était, au départ, plutôt non-sportif et dénué de coordination, et qui a appris au fil des ans et de ses études à mieux comprendre le rôle vital de l'exercice, fût-il occasionnel et bien ordinaire. C'est rassurant pour tout sportif mitigé à tendance paresseuse, comme je le suis, bien que, depuis dix ans, j'essaie de ralentir le cours du temps pour mieux vieillir en m'y adonnant plus régulièrement.

Ce qui est aussi remarquable, c'est que ce livre ne cherche à culpabiliser personne, démontrant patiemment, expliquant clairement et appuyant toutes ses propositions sur des faits. Bref, il persuade de la meilleure manière, sans moraliser. Pour ma part, c'est fait, je suis encore plus convaincu, et mieux équipé pour convaincre les autres. Et je sais même comment persévérer, grâce à la section « restez motivé » – le nerf de la guerre de cet ouvrage –, en appliquant ces principes de base pour continuer, plus souvent, plus longtemps et plus sûrement.

À la suite de cette lecture stimulante, la balle sera dans votre camp. Il s'agira de l'attraper une fois pour toutes, comme au ballon-chasseur du temps de notre enfance. Alors assoyez-vous et lisez ! Euh non, je veux dire : « Levez-vous et marchez ! » Voilà.

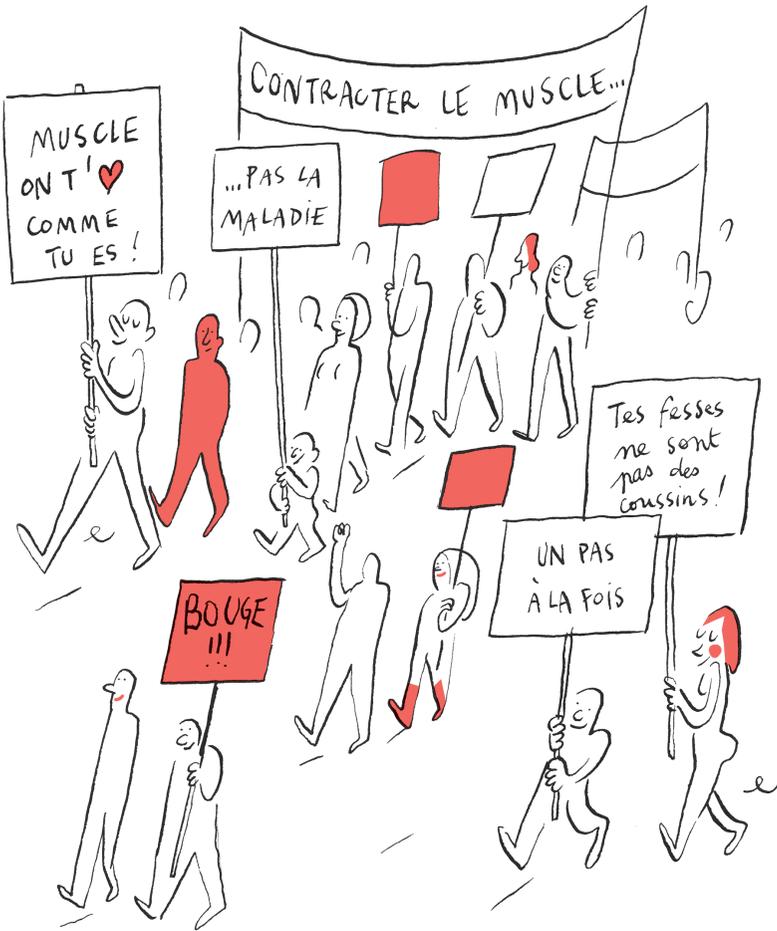
Alain Vadeboncoeur  
Janvier 2018

# PRÉAMBULE

Petit, j'étais pourri dans les sports. J'échappais toujours le ballon, ce qui faisait perdre mon équipe. Puisque mes muscles ne répondaient pas très bien aux commandes de mon cerveau, j'ai fini par les détester au point de vouloir les extraire de mon squelette, un à un, comme le dentiste arrache une dent. Triple médaillé olympique, je ne le serais jamais, même si aucun handicap n'expliquait mes incompétences musculaires. Celles-ci me faisaient d'ailleurs fuir comme la peste les circonstances qui les mettaient en évidence, en premier lieu les activités physiques le moins exigeantes. J'en voulais tellement à mes muscles, jamais je n'aurais cru que je vous ferais un jour l'éloge de ces organes contractiles en criant haut et fort qu'ils peuvent vous rendre heureux et vous sauver des maladies.

Mon rapport avec les muscles a changé au début de l'âge adulte. Ça n'a pas été facile, croyez-moi : j'ai dû me faire violence en ouvrant un cadavre avec des camarades. Les nuits précédant le grand jour ont été remplies de cauchemars et d'appréhension. Ce n'était pas un choix ; dans mes études en physiothérapie, les cours de dissection nous étaient imposés. Et heureusement puisque, grâce à eux, je suis tombé amoureux de celui que j'avais toujours eu en aversion : le muscle. C'est à ce moment que j'ai commencé à comprendre qu'il est certes une merveille d'ingénierie biomécanique, mais aussi un grand séducteur rempli de bon sang. Je les ai vues sous mon scalpel, ses innombrables ramifications, ses jonctions

neuromusculaires, ses arborescences vasculaires et ses gouttelettes adipeuses qui giclaient à l'occasion des gerbes de formol, particulièrement pendant le découpage des fessiers. C'est pour cela que nous portions des lunettes protectrices, et je vous jure qu'elles n'étaient pas roses.



Le muscle est fabuleux, et je n'ai que des éloges pour lui depuis mes premiers cours de dissection. Je sais maintenant qu'il faut en prendre soin, le chérir, le protéger et, surtout, se lever pour préserver son intégrité et notre santé.

Par les temps qui courent, les muscles ont la vie dure. Jamais dans l'histoire de l'humanité nous ne les avons autant immobilisés par la position assise et, pourtant, nous les voulons plus gros, plus puissants, plus endurants, plus flexibles, découpés, gonflés et ultraperformants. Comme si le muscle était, dans son état naturel, un chantier inachevé. Et les publicitaires n'en finissent plus de renchérir avec leurs slogans : « 30 jours pour des fesses d'acier ! », « Des abdos parfaits en 8 minutes ! », « Transformez-vous avec notre programme infallible ! »...

Il n'y a aucune raison de faire subir à vos muscles une telle pression sociale en leur demandant d'être des machines à performance et des coussins gonflables. Ils devraient plutôt être appréciés pour ce qu'ils sont et pour ce qu'ils accomplissent si brillamment, car ils demeurent l'un des plus beaux cadeaux qu'on vous ait donnés, même bien enveloppés.

Cela dit, votre corps n'est pas un meuble. Il a besoin que vous le mobilisiez chaque jour, et les contractions que cela entraîne s'avèrent un remède à plusieurs maux. Sinon la sédentarité risque d'empoisonner votre santé. Elle est entre autres associée au diabète, aux maladies cardiovasculaires et à la mort prématurée.

Tout ça pour dire que mes cours de dissection ont changé ma vie et probablement celle de mes collègues. Et j'espère que ce livre pourra changer la vôtre, un pas à la fois.



Si vous faites partie de la moyenne de la population, vous passez au moins les deux tiers de votre temps assis ou couché. Pourtant, votre corps a besoin que vous le mobilisiez chaque jour, et les contractions que le mouvement entraîne s'avèrent un remède à plusieurs maux.

Dans ce livre au ton un brin irrévérencieux, le physiothérapeute Denis Fortier met en lumière les effets pervers et méconnus de la sédentarité et du manque d'activité physique en s'appuyant sur les plus récentes données scientifiques. On y apprend entre autres que...

- > la position assise prolongée est associée à des problèmes graves, comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers;
- > le nombre de pas effectués dans une journée a un impact important sur la santé;
- > les trois objets apparemment inoffensifs que sont la chaise, l'écran et la voiture pourraient en fait se révéler nos pires ennemis.

Vous trouverez également des conseils faciles à mettre en pratique, des façons étonnantes d'utiliser la marche pour rester en santé et des moyens efficaces pour soutenir votre motivation et retrouver le plaisir de bouger.



Denis Fortier est physiothérapeute, blogueur, conférencier et chroniqueur à la télé et à la radio. Clinicien minutieux et vulgarisateur scientifique reconnu, il travaille depuis plus de vingt-cinq ans en pratique privée et en milieu hospitalier. Ses livres sont publiés dans plusieurs pays, dont le Canada, la France et la Chine.