

La Marche



POURQUOI PAS!

Fine

Recherche et rédaction

Édith Dumont, conseillère Kino-Québec
Direction de santé publique et de l'évaluation
Agence de la santé et des services sociaux
de Chaudière-Appalaches

France Dionne, conseillère Kino-Québec
Direction de santé publique
Agence de la santé et des services sociaux
de la Capitale-Nationale

Traitement de texte

Sophie Veilleux, agente administrative

Production

Direction de santé publique et de l'évaluation
Agence de la santé et des services sociaux
de Chaudière-Appalaches

Remerciements

Normand Blais, Kathy Légaré, Roselyne Normand et Pierre-Yves Vachon pour leur collaboration à la révision et à l'amélioration du contenu ainsi que Mélanie Lachance pour nous avoir permis de récupérer certains éléments de la brochure « Marchez pour le plaisir d'être en santé ».

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2012
Bibliothèque et Archives Canada, 2012

ISBN 978-2-89548-647-3 (version imprimée)
ISBN 978-2-89548-648-0 (version pdf)

Document déposé à Santécom (www.santecom.qc.ca) et sur le site de l'Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches (www.agencesss12.gouv.qc.ca)

Toute reproduction partielle de ce document est autorisée et conditionnelle à la mention de la source.

© Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches, 2^e édition, février 2012.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	4
1. BIENFAITS SUR LA SANTÉ	5
2. LES RECOMMANDATIONS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE	5
Durée et fréquence de la marche	6
Intensité	7
Progression	8
3. À VOS MARQUES, PRÊTS, PARTEZ	9
Exercices d'activation et de récupération	9
Programme suggéré pour débiter	10
4. AGRÉMENTER LA MARCHÉ ET PERSÉVÉRER	11
Trucs pour augmenter la dose de plaisir	11
Consignes de sécurité	11
Marcher en fonction du temps qu'il fait	12
5. À SAVOIR EN CAS D'UN PROBLÈME DE SANTÉ	12
Cancer	12
Diabète	13
Hypertension	13
Surplus de poids	14
Problèmes cardiaques	14
Problèmes articulaires tels que l'arthrite et les douleurs musculaires ou articulaires persistantes	14
6. POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE	15
CONCLUSION	15

INTRODUCTION

Ce guide s'adresse à toute personne adulte qui désire intégrer la marche à son mode de vie.

La marche fait partie de notre vie, c'est l'activité physique la plus naturelle, la plus accessible et la moins coûteuse. Elle est facile à intégrer au quotidien. Quoi de mieux que de marcher pour s'initier en douceur à la pratique d'une activité physique!

Ce guide se veut un accompagnateur dans la marche vers la santé et le mieux-être, mais il ne faut pas oublier que seule la personne elle-même peut faire les premiers pas. Il faut partir du bon pied!



1. BIENFAITS SUR LA SANTÉ

La marche est une activité physique de loisir et de mise en forme accessible et sécuritaire qui procure de nombreux bienfaits, même à intensité faible ou moyenne. La marche agit en douceur. Certains bienfaits se font sentir immédiatement : digestion plus facile, meilleur sommeil et détente instantanée.

À long terme, la marche contribue à :

- améliorer la circulation sanguine,
- accroître l'énergie,
- tonifier les muscles,
- contrôler le poids,
- renforcer les os et combattre l'ostéoporose,
- réduire la tension artérielle,
- prévenir certaines maladies telles les maladies cardiovasculaires et le diabète,
- améliorer le sommeil,
- faciliter la digestion,
- protéger contre certains cancers. L'activité physique réduit les risques de cancer du côlon, du sein chez les femmes ménopausées et de l'endomètre. Un nombre croissant d'études suggèrent que l'activité physique prévient également plusieurs autres cancers.



Qu'importe l'âge ou la condition physique, la marche comme activité physique est à la portée de toute personne capable de marcher.

2. LES RECOMMANDATIONS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

Faire ne serait-ce qu'un peu d'activité physique est plus profitable pour la santé que de ne pas en faire du tout. Les personnes sédentaires ont avantage à débiter par de l'activité physique de faible intensité puis de parvenir progressivement à faire au moins le volume minimal recommandé d'activité physique.

Pour profiter de l'ensemble des bénéfices de l'activité physique, chaque adulte devrait faire à chaque semaine, au moins 150 minutes d'activité aérobie à intensité faible ou moyenne ou 75 minutes à intensité élevée, ou une combinaison équivalente, par exemple 50 minutes à intensité faible ou moyenne et 50 minutes à intensité élevée. Il est recommandé d'atteindre ce

volume d'activité physique aérobie par des séances réparties tout au long de la semaine, d'au moins 10 minutes. Pour une meilleure compréhension du niveau d'intensité aérobie, consulter la page 7.

Pour profiter des bénéfices pour la santé, chaque adulte devrait également faire, deux fois ou plus par semaine, des exercices de musculation. Si ce n'est pas possible, en raison de problèmes de santé chroniques ou pour d'autres raisons, il faut être aussi actif que possible et faire des exercices d'équilibre et de flexibilité comme le Taï Chi et la marche afin de réduire le risque de chute.



Durée et fréquence de la marche

Il est recommandé de commencer par des périodes plus courtes et de s'efforcer de rendre cette activité physique agréable. Les premières fois sont souvent les plus difficiles. Il faut progresser lentement et selon le rythme de la personne. L'important, c'est de créer l'habitude. Pour que la marche contribue à l'amélioration de la santé, il faut la pratiquer régulièrement, de préférence tous les jours. Elle deviendra rapidement un moment propice pour refaire le plein d'énergie.

UN PEU C'EST DÉJÀ BEAUCOUP... PLUS, C'EST ENCORE MIEUX!

1 SÉANCE PAR SEMAINE DE 10 À 20 MINUTES CHACUNE

- Meilleur moral

2 SÉANCES PAR SEMAINE DE 10 À 20 MINUTES CHACUNE

- Meilleur sommeil
- Diminution du stress et de l'anxiété

3 SÉANCES PAR SEMAINE DE 30 À 40 MINUTES CHACUNE

- Condition physique améliorée
- Impression d'avoir plus d'énergie et d'être bien dans sa peau

3 À 5 SÉANCES PAR SEMAINE D'UNE HEURE CHACUNE

- Amélioration de la protection contre les maladies cardiovasculaires et le diabète
- Contrôle du poids

Intensité

L'intensité à laquelle il faut marcher dépend de l'âge, de l'état de santé et de la capacité physique de chacun. Voici quelques trucs qui permettent de bien cibler l'intensité.

Il faut adapter le rythme de marche pour que l'intensité paraisse faible ou moyenne, c'est-à-dire de niveau 2, en fonction des niveaux d'intensité suivants :

INDICE DU NIVEAU D'INTENSITÉ¹

3) ÉLEVÉE

- Transpiration abondante
- Essoufflement exagéré : difficulté à tenir une conversation avec un débit normal
- Sensation de fatigue dans les muscles



2) MOYENNE

- Transpiration légère
- Léger essoufflement : capacité de tenir une conversation
- Sensation d'être plein d'énergie



1) FAIBLE

- Transpiration semblable à celle au repos
- Pas d'essoufflement
- État presque normal



0) REPOS

- Aucun effort

Il faut y aller selon les capacités de chacun!

¹ Kino-Québec (1990). Un cœur en santé, Centre hospitalier de Sherbrooke, Département de santé communautaire en collaboration avec l'hôpital de Sainte-Croix, 23 pages

Progression

Il faut d'abord viser la régularité, soit le nombre de séances par semaine, la durée et ensuite l'intensité.

Pour augmenter l'intensité à la marche, il est possible de modifier la vitesse, le niveau de difficulté du parcours ou encore le type de marche.

Vitesse

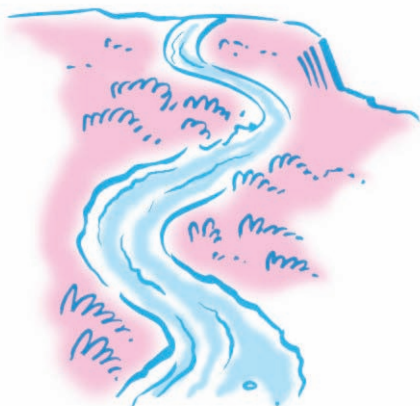
Accélérer ou ralentir selon le degré d'essoufflement. À moins de vouloir marcher à intensité élevée, il faut être capable de parler en marchant.

Niveau de difficulté

La montée et la descente de collines ou d'escaliers poseront d'autres défis. Cette progression peut être introduite au fur et à mesure que la condition physique s'améliore.

Type de marche :

- Marche rapide : Elle consiste à accélérer le rythme tout en respirant normalement et en balançant les bras vigoureusement.
- Marche par intervalle : Après la période d'activation expliquée à la page suivante, il est possible de varier le rythme en alternant, par exemple, deux minutes de marche lente avec une minute de marche rapide et recommencer.
- Marche aquatique : Le fait de marcher avec la résistance de l'eau quand elle arrive à la taille ou aux cuisses est une activité physique plus difficile et très rafraîchissante par temps chaud. C'est aussi l'idéal pour les personnes qui ont un surplus de poids ou des problèmes articulaires.



3. À VOS MARQUES, PRÊTS, PARTEZ

Exercices d'activation et de récupération

Voici quelques exercices à répéter chaque jour :

D'abord, prendre quelques minutes afin de bien préparer le corps. Pour cela, il est possible d'effectuer 10 fois chacun les exercices d'activation correspondant aux positions 1 à 3 présentées ci-dessous. On les maintient pendant 10 à 15 secondes à chaque répétition et on commence à marcher à un rythme lent. Après 5 à 10 minutes à marcher ainsi, il est possible d'accélérer la cadence pour atteindre le rythme habituel de la personne.

Il faut réduire la vitesse 4 à 10 minutes avant la fin de la marche, ce qui aura pour effet de ralentir le rythme cardiaque et de diminuer la température corporelle.

Une fois la marche terminée, exécuter à quelques reprises chacun des exercices d'étirement 4 à 8 décrits ci-dessous. Cela améliorera la souplesse et diminuera les tensions musculaires. À chaque répétition de ces exercices, faire le mouvement décrit jusqu'à sentir un léger étirement non douloureux, tenir la position 10 à 15 secondes et relâcher.

1. ROTATION DE LA TÊTE



2. ÉLÉVATION SUR LA POINTE DES PIEDS



3. ÉLÉVATION LATÉRALE DE LA JAMBE



4. MOLLETS



5. AVANT DE LA JAMBE (QUADRICEPS)



6. ARRIÈRE DE LA JAMBE (ISCHIOJAMBIERS)



7. MUSCLES LATÉRAUX DU CORPS



8. DOS ET ÉPAULES



Programme suggéré pour débiter

Quiconque désire commencer à faire de l'activité physique doit se fixer des objectifs réalistes. Des objectifs trop élevés risquent de décourager et mener à l'abandon. Il faut viser la régularité, soit tous les jours ou presque, plutôt que l'intensité.

Voici un programme qui aidera à faire les premiers pas et à créer l'habitude de marche. Ce programme peut être modifié et il doit être agréable. Être persévérant donne des résultats surprenants.



Semaines	Marche
1 ^{re}	Vitesse normale
2 ^e	5 minutes lentement, 5 minutes plus vite, 2 minutes lentement
3 ^e	5 minutes lentement, 8 minutes plus vite, 2 minutes lentement
4 ^e	5 minutes lentement, 8 minutes plus vite, 5 minutes lentement
5 ^e	5 minutes lentement, 10 minutes plus vite, 5 minutes lentement
6 ^e	5 minutes lentement, 15 minutes plus vite, 5 minutes lentement
7 ^e	5 minutes lentement, 20 minutes plus vite, 5 minutes lentement
8 ^e , 9 ^e , 10 ^e	5 minutes lentement, 30 minutes plus vite, 5 minutes lentement

N'oubliez pas que le programme d'entraînement à la marche idéal tient compte de la disponibilité, du degré de motivation et de la condition physique actuelle.

Un bon moyen d'intégrer un mode de vie physiquement actif est de saisir toutes les occasions pour marcher, par exemple en empruntant l'escalier plutôt que l'ascenseur, en faisant ses emplettes à pied ou en descendant du transport en commun quelques arrêts plus tôt!

4. AGRÉMENTER LA MARCHÉ ET PERSÉVÉRER

Trucs pour augmenter la dose de plaisir

- Commencer doucement.
- Marcher à son rythme et respecter ses limites.
- Pratiquer la marche de façon sécuritaire.
- Combiner la marche à un loisir, par exemple l'observation des oiseaux ou des plantes de même que la découverte de la nature, de l'architecture ou de l'histoire.
- Choisir des parcours adaptés à la condition physique de la personne.
- Varier les parcours et les lieux de marche.
- Joindre un club de marche.
- Utiliser un compteur de pas, aussi appelé podomètre. Certaines bibliothèques de la région en prêtent. Pour plus d'information sur l'utilisation d'un podomètre, il est possible de consulter les pages 10 et 11 du Carnet du marcheur qui peut être téléchargé sur le site de Kino-Québec à l'adresse www.mels.gouv.qc.ca/rva en cliquant sur le Carnet de marche.
- Porter des chaussures confortables, adaptées au lieu de marche comme des souliers de sport à la ville, des bottes de randonnée en pleine nature. Les chaussures adaptées à la marche éviteront des blessures, car de tout l'habillement, c'est l'équipement de base le plus important. Il ne faut pas hésiter à consulter un expert pour l'achat des chaussures de marche.



Consignes de sécurité

Il ne faut pas oublier :

- de prévenir un proche de l'itinéraire prévu;
- d'emprunter les trottoirs. S'il n'y en a pas, marcher en bordure de la rue en faisant face aux automobilistes;
- de traverser toujours aux intersections ou aux passages piétonniers;
- de respecter les feux de signalisation pour piétons;
- de regarder des deux côtés de la rue avant de traverser.

**Porter des vêtements aux couleurs vives et le soir,
il est suggéré d'y apposer des bandes réfléchissantes.**

Marcher en fonction du temps qu'il fait

Par temps très chaud, il est recommandé de :

- choisir un parcours ombragé;
- marcher plus lentement que d'habitude;
- penser à boire de l'eau avant, pendant et après la marche souvent et par petites gorgées.

Par temps très froid, il est préférable :

- de faire attention aux surfaces glacées.
- de passer par les endroits les plus exposés au soleil.
- de marcher dans des endroits abrités du vent.
- de porter plusieurs minces couches de vêtements plutôt qu'une seule plus épaisse.
- de garder les extrémités au chaud en portant un chapeau, des mitaines et des bottes chaudes.
- d'utiliser des grappins, aussi appelés crampons, en présence de glace.

5. À SAVOIR EN CAS D'UN PROBLÈME DE SANTÉ

Avant d'entreprendre un programme de marche, s'il y a prise régulière de médicaments, il est toujours préférable de consulter au préalable un professionnel de la santé pour que la marche soit agréable et sécuritaire.

Cancer

L'activité physique, telle que la marche, est indiquée pour les personnes atteintes d'un cancer avant, pendant et après leur traitement, et ce, en fonction de leur condition. L'activité physique améliore la condition physique des personnes atteintes d'un cancer, améliore l'humeur et réduit l'anxiété ainsi que les symptômes de la dépression. Chez ces personnes, l'activité physique peut redonner l'appétit, stimuler le système immunitaire et, finalement, diminuer le temps d'hospitalisation.

Chez les personnes en rémission d'un cancer, la pratique régulière d'activité physique peut diminuer le risque de récurrences ainsi que celui de développer de nouveaux cancers. Après la période de rémission, les recommandations générales s'appliquent.

Diabète

Les diabétiques de type 2 qui contrôlent bien leur glycémie avec l'alimentation et l'activité physique n'ont jamais de problème d'hypoglycémie. Lorsque les diabétiques de type 2 débutent un programme de marche, ils doivent vérifier leur glycémie avant et après l'activité physique. S'ils prennent de l'insuline ou des pilules pour leur diabète, ils doivent connaître les signes et les symptômes de l'hypoglycémie : changement d'humeur, étourdissements, tremblements, nausées, palpitations, pâleur, sueur et faiblesse.

Les diabétiques de type 2 doivent être le plus régulier possible dans la pratique de la marche. Ainsi, ils doivent marcher tous les jours autant que possible, à la même heure, à la même intensité et pendant la même durée.

Les diabétiques de type 2 doivent manger adéquatement 1 à 3 heures avant d'aller marcher. S'ils font une longue marche, ils doivent apporter un sachet de sucre ou un jus sucré qu'ils pourront prendre si des symptômes d'hypoglycémie se manifestent. Ils doivent également apporter une collation à base de protéines comme des noix ou du fromage, à prendre après un breuvage sucré.

Les diabétiques de type 2 doivent discuter avec leur médecin si les symptômes suivants surviennent pendant ou après la marche : nausées, évanouissements, troubles de la vision, étourdissements, souffle court et douleurs thoraciques.

Il est TRÈS IMPORTANT que les diabétiques de type 2 portent des chaussures appropriées pour la marche : à talons plats, lacées et confortables qui ne sont pas trop ajustées.



Les diabétiques de type 2 doivent s'assurer de bien guérir les plaies aux pieds afin d'éviter les infections et ainsi éviter les complications.

Hypertension

La prescription d'activité physique est la même que pour les personnes en santé, c'est-à-dire qu'il est préférable pour les sédentaires d'y aller progressivement. Par contre, l'intensité ne doit pas dépasser le niveau moyen pour obtenir les effets escomptés à long terme.

Surplus de poids

Les personnes ayant un surplus de poids doivent commencer progressivement et, au début, espacer leurs journées de marche : c'est une bonne façon de diminuer les risques de problèmes ostéoarticulaires.

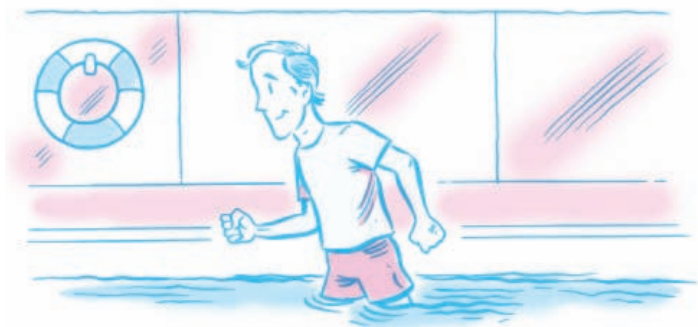
Problèmes cardiaques

Les personnes ayant ou ayant eu des problèmes cardiaques doivent obtenir l'accord de leur médecin avant d'entreprendre un programme de marche. S'ils prennent de la « nitro », ils doivent s'assurer de l'avoir toujours sur eux.

Problèmes articulaires tels que l'arthrite et les douleurs musculaires ou articulaires persistantes

Toujours se rappeler les consignes générales :

- Commencer doucement parce qu'à en faire trop au début, les personnes ayant des problèmes articulaires, étant plus sensible à la douleur, seront vite découragées.
- Pratiquer la marche aquatique peut être efficace pour éviter les blessures.



- Il faut que les personnes ayant des problèmes articulaires s'amuse en variant leur programme de marche pour rehausser leur intérêt et conserver leur motivation.
- Les personnes ayant des problèmes articulaires doivent faire de la marche comme activité physique seulement s'ils en ont parlé avec leur médecin. L'état de santé des personnes ayant de l'arthrose ne doit pas être en évolution et la marche ne doit pas occasionner de douleur. Un certain degré d'inconfort et de fatigue est normal, mais cela doit être facilement tolérable. Les personnes ayant de l'arthrose devraient récupérer peu de temps après avoir mis fin à la marche.

6. POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE

Pour des trucs et des outils :

- Kino-Québec - Un mode de vie physiquement actif tout au long de l'année : www.kino-quebec.qc.ca;
- Les saines habitudes de vie - Bonne alimentation et mode de vie physiquement actif : www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca;
- Rapport du directeur de santé publique de Chaudière-Appalaches, Prévenir les cancers tous ensemble! - Revue des évidences scientifiques, recommandations et priorisation des recommandations : www.agencesss12.gouv.qc.ca.

Été comme hiver, il y a des lieux de randonnées :

- Fédération de la marche : www.fqmarche.qc.ca;
- Société des établissements de plein air du Québec : www.sepaq.com.

CONCLUSION

Avec l'information du présent guide en main, c'est à chaque personne de découvrir ses conditions idéales de pratique de la marche. Il faut faire, dès maintenant, les premiers pas.

Surtout, il ne faut pas oublier que la marche ne demande qu'un équipement minimal, mais que sa pratique régulière exige de la discipline. Le secret pour persévérer est de miser avant tout sur le plaisir.

**Bon départ et
surtout bonne marche!**



**Agence de la santé
et des services
sociaux de Chaudière-
Appalaches**

Québec 

Kino 
Québec