

La Marche



POURQUOI PAS!

Recherche et rédaction :

Édith Dumont, Kino-Québec
Direction de santé publique
Régie régionale de la santé et des services sociaux
de la Chaudière-Appalaches

France Dionne, Kino-Québec
Direction de santé publique de Québec

Coordination à la production :

Denis Olivier, agent de communication

Mise en pages et traitement de texte :

Louise Ouellet, commis senior

Production

Direction de santé publique,
Régie régionale de la santé et des services sociaux
de la Chaudière-Appalaches

Remerciements

Le comité de rédaction de la brochure désire remercier :

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*».

Document déposé à Santécom (<http://www.santecom.qc.ca/>) : # 12-2002-005
ISBN : 2-89548-121-0

Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Canada, 2002
– Bibliothèque nationale du Québec

La forme masculine est utilisée uniquement pour alléger le texte et peut désigner aussi bien les femmes que les hommes.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	4
1. LES RECOMMANDATIONS DE KINO-QUÉBEC	5
2. LA MARCHÉ	6
Bienfaits sur la santé	6
Durée et fréquence de la marche	6
Intensité à l'effort	7
Façons de cibler l'intensité	7
Façons d'augmenter le degré d'exigence à la marche	8
3. À VOS MARQUES, PRÊTS, PARTEZ	9
Exercices d'activation et de récupération	9
Programme suggéré	10
4. AGRÉMENTEZ VOTRE MARCHÉ	11
Trucs pour augmenter la dose de plaisir	11
Consignes de sécurité	11
Marchez en fonction du temps qu'il fait	12
5. CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SI VOUS AVEZ DES PROBLÈMES DE SANTÉ	12
Diabète	12
Hypertension	13
Surplus de poids	13
Problèmes cardiaques	14
Problèmes articulaires	14
CONCLUSION	15

INTRODUCTION

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

La marche est une activité physique de loisir et de mise en forme, accessible et sécuritaire qui procure de nombreux bienfaits. Qu'importe votre âge ou votre condition physique, la marche est à votre portée. Quoi de mieux que de marcher pour s'initier en douceur à la pratique d'activités physiques!

À la lecture de cette brochure, vous constaterez qu'il n'est pas nécessaire de marcher avec une intensité élevée pour en tirer de nombreux bénéfices. Ce guide vous accompagnera dans votre marche vers la santé et le mieux-être, mais n'oubliez pas : vous seul pouvez faire les premiers pas. Partez du bon pied!



1. LES RECOMMANDATIONS DE KINO-QUÉBEC

Kino-Québec recommande de faire un minimum de 30 minutes d'activité physique à intensité moyenne (transpiration légère, léger essoufflement) ou 60 minutes à faible intensité (peu ou pas de transpiration, pas d'essoufflement) tous les jours ou presque.

- *Un peu, c'est déjà beaucoup* : Il n'y a pas de seuil minimal, toute activité comme la marche est bénéfique pour vous.
- *Plus, c'est encore mieux* : Toute augmentation de la dépense énergétique associée à la marche ou à une autre activité physique est susceptible d'avoir des retombées positives sur la santé.
- **LA BONNE NOUVELLE** : Les bénéfices sur votre santé sont sensiblement les mêmes, que vous marchiez de façon continue pendant 30 minutes ou que vous fassiez plusieurs périodes durant la journée (3 x 10 minutes).



PLUS JE MARCHE, PLUS JE ME SENS BIEN !



2. LA MARCHÉ

Bienfaits sur la santé

La marche agit en douceur. Certains bienfaits se font sentir immédiatement : digestion plus facile, meilleur sommeil, détente instantanée. À long terme, la marche :

- améliore la circulation sanguine,
- accroît l'énergie,
- tonifie les muscles,
- contribue au contrôle du poids,
- renforce les os et combat l'ostéoporose,
- réduit la tension artérielle,
- prévient certaines maladies telles les maladies cardiovasculaires, le diabète et le cancer du gros intestin.



Qu'importe votre âge ou votre condition physique, la marche est un atout pour votre santé.

Durée et fréquence de la marche

Marchez régulièrement et de façon progressive. Commencez par des périodes plus courtes et efforcez-vous de rendre cette activité agréable. Les premiers pas sont souvent les plus difficiles à faire. Il faut progresser lentement et à son rythme. L'important, c'est de créer l'habitude. Pour que la marche contribue à l'amélioration de votre santé, pratiquez-la de préférence tous les jours. Elle deviendra rapidement un moment propice pour refaire le plein d'énergie.

UN PEU C'EST DÉJÀ BEAUCOUP... MAIS PLUS, C'EST ENCORE MIEUX! ¹

**1 FOIS
10 À 20 MINUTES
PAR SEMAINE**

♥ C'est déjà bon pour le moral.

**2 FOIS
10 À 20 MINUTES
PAR SEMAINE**

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

**3 FOIS
30 À 40 MINUTES
PAR SEMAINE**

♥ Condition physique améliorée
♥ Impression d'avoir plus d'énergie, d'être bien dans sa peau

**3 À 5 FOIS
1 HEURE
PAR SEMAINE**

♥ Effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires et le diabète
♥ Contrôle du poids

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 p.

Intensité à l'effort

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 vous permettront de bien cibler votre intensité.

Façons de cibler l'intensité

• Le test de la parole

Une intensité modérée fait augmenter la température corporelle, le rythme de la respiration et le rythme cardiaque, mais ne devrait pas vous empêcher de tenir une conversation. Si c'est le cas, ralentissez : l'effort demandé est trop grand.

• Niveau d'effort

Adaptez votre rythme de marche pour que l'effort vous paraisse modéré ou un peu difficile (niveau 3 ou 4), en fonction des niveaux d'effort suivants :

INDICE DU NIVEAU D'EFFORT ²

5 TRÈS DIFFICILE

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



4 UN PEU DIFFICILE

3 MODÉRÉ

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



2 FACILE

1 TRÈS FACILE

- Peu ou pas de transpiration
- Pas d'essouffement
- État presque normal



0 REPOS -AUCUN EFFORT

ALLEZ-Y SELON VOS CAPACITÉS!

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

Façons d'augmenter le degré d'exigence à la marche

Pour augmenter le degré d'exigence à la marche, vous pouvez, soit modifier la durée de vos marches, votre vitesse, le niveau de difficulté du parcours ou encore le type de marche.

• *Durée*

Augmentez graduellement la durée de vos marches.

• *Vitesse*

Accélérez ou ralentissez selon le degré d'essoufflement. Vous devriez pouvoir parler en marchant.

* *Marche rapide* : Accélérez votre rythme tout en respirant normalement et en balançant les bras vigoureusement.

* *Marche par intervalle* : Après la période d'activation, variez votre rythme, soit une minute de marche lente et une minute de marche rapide.

• *Marche aquatique*

Le fait de marcher avec la résistance de l'eau quand elle vous arrive à la taille ou aux cuisses est un exercice plus difficile et très rafraîchissant par temps chaud. Idéal pour les personnes qui ont un surplus de poids ou des problèmes articulaires.

• *Ascension*

La montée et la descente de collines ou d'escalier vous poseront d'autres défis. C'est un exercice à faire au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore.



3. À VOS MARQUES, PRÊTS, PARTEZ

Exercices d'activation et de récupération

Voici quelques exercices, nombre de répétitions suggérées : 10

Prenez quelques minutes afin de bien préparer votre corps. Effectuez quelques exercices d'activation (voir exemples nos 1, 2, 3, 4) puis commencez votre marche à un rythme lent. Après 5 à 10 minutes, accélérez la cadence pour atteindre votre rythme habituel.

Cinq à dix minutes avant la fin de la marche, réduisez votre vitesse, ce qui aura pour effet de ralentir votre rythme cardiaque et de diminuer votre température corporelle.

Une fois l'activité terminée, exécutez quelques exercices d'étirement (exercices nos 5, 6, 7, 8, 9), ce qui améliorera votre souplesse et préviendra les courbatures.

1. ROTATION DE LA TÊTE



2. ROTATION DU TRONC



3. ÉLEVATION SUR LA POINTE DES PIEDS



4. ÉLEVATION LATÉRALE DE LA JAMBE



5. MOLLETS



6. AVANT DE LA JAMBE (QUADRICEPS)



7. ARRIÈRE DE LA JAMBE (ISCHIO JAMBIERS)



8. MUSCLES LATÉRAUX DU CORPS



9. DOS ET ÉPAULES



Programme suggéré

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

Voici un programme qui vous aidera à faire les premiers pas. Ce programme peut être modifié et il doit être agréable. Soyez persévérant et les résultats vous surprendront.



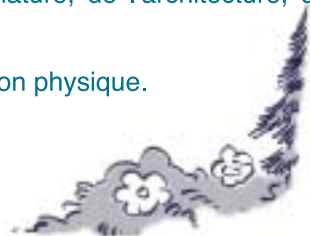
<i>SEMAINE</i>	<i>DURÉE</i>	<i>INTENSITÉ</i>
1 ^e	10 minutes	Vitesse normale
2 ^e	12 minutes	5 min lentement, 5 min plus vite, 2 min lentement
3 ^e	15 minutes	5 min lentement, 8 min plus vite, 2 min lentement
4 ^e	18 minutes	5 min lentement, 8 min plus vite, 5 min lentement
5 ^e	20 minutes	5 min lentement, 10 min plus vite, 5 min lentement
6 ^e	25 minutes	5 min lentement, 15 min plus vite, 5 min lentement
7 ^e	30 minutes	5 min lentement, 20 min plus vite, 5 min lentement
8 ^e , 9 ^e , 10 ^e	40 minutes	5 min lentement, 30 min plus vite, 5 min lentement



4. AGRÉMENTEZ VOTRE MARCHÉ

Trucs pour augmenter la dose de plaisir

- Commencez doucement.
- Marchez à votre rythme et respectez vos limites.
- Pratiquez la marche de façon sécuritaire.
- Combinez la marche à une autre activité, par exemple l'observation des oiseaux ou des plantes, la découverte de la nature, de l'architecture, de l'histoire, etc.
- Choisissez des parcours adaptés à votre condition physique.
- Variez vos parcours et vos lieux de marche.
- Joignez-vous à un club de marche.
- Portez des chaussures confortables, adaptées au lieu de marche: chaussures sport à la ville, bottes de randonnée en pleine nature. Les chaussures adaptées à la marche vous éviteront des blessures, car de tout l'habillement, c'est l'équipement de base le plus important. N'hésitez pas à consulter un expert pour l'achat de vos souliers de marche.



Consignes de sécurité

Soyez visible: portez des vêtements aux couleurs vives. **N'OUBLIEZ PAS DE :**

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

Si vous marchez le soir, apposez des garnitures réfléchissantes à vos vêtements ou apportez une lampe de poche.



Marchez en fonction du temps qu'il fait

Par temps très chaud

- Choisissez un parcours ombragé.
- Marchez plus lentement que d'habitude.
- Pensez à boire de l'eau ou une boisson énergisante. Buvez avant, pendant et après la marche, souvent et par petites gorgées.

Par temps très froid

- L'hiver, attention aux surfaces glacées, empruntez les endroits les plus exposés au soleil.
- Marchez de préférence dans des endroits abrités du vent.
- Portez plusieurs couches de vêtements plutôt qu'une seule plus épaisse.
- Gardez les extrémités au chaud en portant un chapeau, des mitaines et des bottes chaudes.



5. CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SI VOUS AVEZ DES PROBLÈMES DE SANTÉ

Pour que votre marche soit agréable et sécuritaire, vous devez prendre en considération les informations fournies précédemment et celles relatives à votre problème de santé.

Si vous prenez des médicaments pour contrôler votre problème de santé et souhaitez entreprendre un programme de marche, il est toujours préférable de consulter préalablement votre médecin.

Diabète

Les diabétiques de type 2 qui contrôlent bien leur glycémie avec l'alimentation et l'exercice n'ont jamais de problème d'hypoglycémie. Si vous débutez un programme de marche, vérifiez votre glycémie (avant et après l'activité physique). Si vous prenez de l'insuline ou des pilules pour votre diabète, vous devez connaître les signes et les symptômes de l'hypoglycémie : changement d'humeur, étourdissements, tremblements, nausées, palpitations, pâleur, sueur, faiblesse.

Vous devez être le plus régulier possible dans la pratique de la marche. Marchez tous les jours autant que possible, à la même heure, à la même intensité et pendant la même durée.

Vous devez manger adéquatement 1 à 3 heures avant d'aller marcher. Si vous faites une longue marche, apportez un sachet de sucre ou un jus sucré que vous pourrez prendre si des symptômes d'hypoglycémie se manifestent. Vous devez également apporter une collation à base de protéines (ex. : noix, fromage, etc.) à prendre après un breuvage sucré.



Vous devez discuter avec votre médecin si les symptômes suivants surviennent pendant ou après la marche : nausées, évanouissement, troubles de la vision, étourdissements, souffle court et douleurs thoraciques.

Vous devez porter des chaussures appropriées pour la marche. Portez des chaussures à talons plats, lacées et confortables qui ne sont pas trop ajustées (TRÈS IMPORTANT).

Vous devez vous assurer de bien guérir les plaies aux pieds afin d'éviter les infections et ainsi éviter les complications.

Hypertension

La prescription est la même que pour les personnes en santé, c'est-à-dire que, si on est sédentaire, il est préférable d'y aller progressivement. Par contre, l'intensité ne doit pas dépasser le niveau modéré si l'on veut obtenir les effets escomptés à long terme.

Surplus de poids

- Commencez progressivement et espacez vos journées de marche; c'est une bonne façon de diminuer les risques de problèmes ostéoarticulaires.
- Assurez-vous d'avoir des chaussures ayant une bonne capacité d'absorption.
- Pour perdre du poids, il faut idéalement marcher sans interruption de 45 à 60 minutes, 4 ou 5 fois par semaine, à une allure modérée.
- Pratiquez la marche aquatique.

Problèmes cardiaques

- Obtenez l'accord de votre médecin avant d'entreprendre un programme de marche.
- Si vous prenez de la «nitro », assurez-vous de l'avoir toujours sur vous.

Problèmes articulaires (arthrite, douleurs musculaires ou articulaires persistantes)

En premier lieu, toujours se rappeler les consignes générales :

- Faites de l'exercice régulièrement. Vos articulations profiteront de votre assiduité.
- Commencez doucement. Si vous en faites trop au début, vous serez vite découragé et vous augmenterez les risques de blessures.
- Respectez vos limites. Soyez attentif aux signes d'inconfort, tels les points de côté, les crampes, les étourdissements et les douleurs à la poitrine ou aux jambes.
- Amusez-vous. Variez votre programme de marche pour rehausser l'intérêt et conserver votre motivation.
- Ne faites de la marche que si vous en avez parlé avec votre médecin. Votre arthrose ne doit pas être en évolution et la marche ne doit pas vous occasionner de douleurs. Un certain degré d'inconfort et de fatigue est normal, mais cela doit être facilement tolérable. Vous devriez récupérer peu après avoir mis fin à la marche.
- Pratiquez la marche aquatique.



CONCLUSION

Avec l'information que vous avez en main, c'est à vous de découvrir vos conditions idéales de pratique de la marche. Il faut faire dès maintenant les premiers pas.

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

***BON DÉPART ET SURTOUT
BONNE MARCHÉ!***



Production:



RÉGIE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX
**QUÉBEC ET
CHAUDIÈRE-APPALACHES**

DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE



Kino-
Québec