

## LA MEILLEURE FAÇON DE MARCHER, C'EST ENCORE LA NÔTRE...

Ecrit par : Pascal DE FLEURIAN -Médecin fédéral -FFRandonnée Vaucluse

La reprise des randonnées, « même sous contrainte » ne peut que nous rendre notre bonne humeur et la joie de goûter de nouveau aux grands espaces.

Le coin du toubib ce mois-ci, sera léger pour ne pas entamer ces plaisirs retrouvés.

Je vais juste vous parler aujourd'hui de ce qui est le fondement même de la randonnée : **la marche**.

Tout le monde connaît ce chant scout, « *la meilleure façon de marcher c'est encore la nôtre, c'est de mettre un pied d'avant l'autre et d recommencer...* ».

Dans la randonnée, en dehors de tous les aspects qui font son charme, le « primum movens » reste de « faire des pas ».

Une étude sortie récemment, qui a suivi une importante cohorte américaine de 50 ans et plus sur 10 ans, montre qu'augmenter le nombre de pas par jour abaisse la mortalité, toutes causes confondues, de manière très significative :

- à moins de 4000 pas : la mortalité est de 21,7 pour 1000 personnes par an.
- pour 4000 pas/jour : elle chute à 14,4
- pour 8000 pas/jour : elle baisse à 7,1
- et pour 12000 pas/jour : elle baisse à 5,1.

Ce qui est très instructif dans cette étude, c'est qu'elle montre que la mortalité ne dépend pas du train de marche (nombre de pas par minute), pas plus que des comorbidités éventuelles, de l'alimentation, alcoolisation ou tabagisme.

**C'est le nombre de pas quotidien qui fait le bénéfice** avec une légère différence entre les hommes et les femmes : les femmes ont un bénéfice maximal autour de 10 000 pas contre 12 000 pour les hommes.

Si l'on considère que 10 000 pas font grosso modo 5 km, les « vieux » conseils sont confirmés.

A noter également que même les personnes de 70 ans et plus, affreusement sédentaires gagnent clairement à bouger.

Chaque tranche quotidienne de 30 mn d'activité légère diminue la mortalité de 17 % alors que 30 mn de sédentarité supplémentaire l'augmentent de 17 %.

L'accumulation hebdomadaire d'activité légère (150 mn) réduit le risque de décès autant que 150 mn d'activité modérée à soutenue par sessions supérieures ou égales de 10 mn.

**Bref, c'est le cumul hebdomadaire qui compte, pas tant la manière de cumuler.**

**Alors, même si vous ne pouvez encore faire de randonnées avec vos associations, accompagnés par des amis ou seul, pensez à marcher tous les jours.**

**Quelle que soit la manière de faire vos pas cela ne peut que vous faire du bien...**