www.centre4activeliving.ca

Alberta Centre for Active Living

Research and education for the promotion of physical activity

Intensifiez votre activité physique : marchez pour améliorer la santé

Lecture connexe

▶ Carnet du marcheur

▶ Comment puis-je me servir du podomètre pour mener une vie plus active ?

Quelle est l'activité physique la plus populaire au Canada ? Non, ce n'est pas le hockey ni le soccer, c'est la marche ! Pour la plupart d'entre nous, il s'agit de l'activité physique la plus bénéfique. Naturelle, elle traite le corps avec respect en ne plaçant que la quantité de stress voulue sur les articulations. Les gens de tout âge, et de presque toute condition physique, peuvent s'y adonner confortablement sans crainte de se blesser. Marcher est une activité économique qui se pratique toute l'année, à l'intérieur comme à l'extérieur.

La marche est agréable, relaxante et bonne pour la santé. Une marche rapide de 30 minutes, quatre à sept fois par semaine, réduit le risque de maladies cardiaques, de diabète, d'obésité, d'ostéoporose et de certaines formes de cancers. Les adeptes de la marche ont plus d'énergie, de résistance, dorment mieux et souffrent moins de stress. Pas étonnant alors que 71 % de la population canadienne privilégie cette forme d'exercice, qui est d'ailleurs la plus populaire au pays. Alors, qu'attendez-vous ? Chaussez vos souliers !

Au pas !

Pensez aux bienfaits que vous ressentez en étant plus actif. Bien que la marche ne requière ni leçon ni équipement spécial, les conseils suivants peuvent vous aider à tirer une plus grande satisfaction de la randonnée à pied.

- **Commencez par vous fixer une destination simple.** Balladez-vous dans votre quartier ou dans un endroit familier. Privilégiez les trottoirs et sentiers qui sont de niveau et bien entretenus pour minimiser les risques de chute. Choisissez un chemin plaisant bordé de gazon, de fleurs et d'arbres. Privilégiez les endroits bien éclairés, surtout si vous faites vos promenades en soirée.
- **Habillez-vous adéquatement.** Habillez-vous pour la saison. Portez plusieurs épaisseurs de vêtements confortables qui ne restreindront pas vos mouvements. N'oubliez pas de vous protéger les yeux et la peau en toute saison et de vous mettre de la crème solaire. S'il fait soleil, portez un chapeau et des lunettes de soleil.
- **Ne négligez pas vos pieds**. Il est primordial d'avoir vos chaussures confortables. Inutile de dépenser des sommes folles; une simple paire de souliers de marche bien ajustés fera amplement l'affaire. Voici quelques conseils pour choisir une bonne paire de chaussures :
    - ◊ Assurez-vous d'avoir au moins l'équivalent de la largeur de votre pouce entre l'orteil le plus long et le bout du soulier lorsque vous êtes debout.
    - ◊ La chaussure ne doit pas compresser la partie la plus large du pied et l'arrière doit être bien ajusté pour éviter tout frottement au niveau de la cheville.
    - ◊ La semelle intérieure doit être suffisamment coussinée, c'est-à-dire pas trop rigide sous la plante du pied. Le revêtement extérieur du soulier peut être en cuir, en nylon et en tissu synthétique.

- **Faites des exercices d'échauffement et de récupération.** Avant de partir, faites de légers exercices pour réchauffer les muscles de la jambe inférieure et dérouiller les chevilles (très important pour les personnes plutôt inactives). Écoutez votre corps, faites les exercices d'étirement jusqu'à ce que vous ressentiez une légère traction du muscle (et non de la douleur) et maintenez cette position pendant 10 à 20 secondes.
- **Commencez tranquillement et ajoutez des minutes chaque jour.** Le guide d'activité physique canadien recommande de faire de 30 à 60 minutes d'exercice par jour. La bonne nouvelle est que vous pouvez accumuler ces minutes tout au long de la journée par séances de dix minutes. Le matin, par exemple, accompagnez vos enfants à l'école à pied (10 minutes). À midi, marchez pour vous rendre à votre restaurant favori (un autre 10 minutes). Plus tard dans la journée, essayez de trouver 20 minutes pour promener le chien pendant que le repas mijote. Pour donner la chance à votre organisme de s'habituer graduellement à l'augmentation de votre niveau d'activité, songez à prolonger vos promenades plutôt qu'à en intensifier la cadence. Les experts suggèrent d'augmenter la durée des promenades de 10 à 20 % à la fois jusqu'à ce que vous atteignez les 30 à 60 minutes d'activité physique quotidienne recommandée. Par exemple, si depuis quelques semaines vous marchez pendant 20 minutes, ajoutez de 2 à 4 minutes chaque fois que vous sortez au cours des semaines qui suivent. Lorsque votre organisme sera habitué à un niveau d'activité plus intense, vous multiplierez les bienfaits d'une marche plus longue à une cadence plus soutenue.
- **Inscrivez la marche à votre emploi du temps.** Choisissez un temps dans la journée qui vous convient et inscrivez vos promenades à votre agenda comme s'il s'agissait d'une réunion importante. De cette façon, vous êtes plus susceptible de respecter votre engagement. Donnez la priorité à votre santé et votre bien-être. Rappelez-vous tous les bienfaits que procure une marche régulière.
- **Promenade-santé.** Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice si vous n'êtes pas actif. N'oubliez pas de boire au moins 150 ml d'eau (un peu plus d'une demi-tasse) tous les 15 à 20 minutes. Privilégiez les chemins bien éclairés, sans danger et, dans la mesure du possible, ne faites pas de promenade seul. Familiarisez-vous avec les alentours. Y a-t-il des arbustes qui cachent le trottoir ou le sentier que vous empruntez? Est-ce que vous avez de la difficulté à traverser les rues? Y a-t-il beaucoup de circulation? Il serait peut-être judicieux de laisser votre baladeur à la maison.

Établir des objectifs

Viser des changements positifs est le premier pas vers un style de vie sain. Les personnes qui établissent des objectifs sont plus susceptibles de les atteindre. Votre programme d'activités S.M.A.R.T. devrait comprendre des objectifs spécifiques, mesurables, accessibles, réalistes et pendant une période de temps précis.

Dites-vous, par exemple, « Je vais promener le chien pendant 30 minutes après le travail cinq fois par semaine pendant les deux prochaines semaines ».

- **Spécifiques. « Je vais promener le chien… »** Fournissez suffisamment de détail pour que vous sachiez exactement quoi faire et quand.
- **Mesurables. « …pendant 30 minutes… »** Déterminez comment évaluer votre progrès, vous aurez ainsi une preuve tangible de votre réussite. Par exemple, vous pouvez mesurer le temps que vous consacrez à cette activité ou compter le nombre de pas que vous accumulez. (Pour en savoir plus sur la façon de mesurer les activités, voir la section ci-dessous intitulée « Mesurer les progrès accomplis »
- **Accessibles. « …après le travail…** » Établissez vos propres objectifs plutôt que de demander à quelqu'un d'autre de le faire. Vous êtes mieux placé que quiconque pour connaître vos forces et faiblesses et pour maximiser vos chances de succès.
- **Réalistes. « …cinq fois par semaine… »** Il est préférable de ne planifier que deux ou trois objectifs et de les respecter que d'en planifier un grand nombre et de laisser tout tomber. Le succès engendre le succès. Commencez avec des petits objectifs stimulants que vous pouvez atteindre.
- **Temps précis. « …pendant les deux prochaines semaines. »** Soyez réaliste sur la durée de temps qu'il vous faudra pour atteindre votre objectif et déterminez quand vous comptez commencer.

À propos du podomètre

Un podomètre électronique est un instrument peu coûteux qui compte le nombre de pas. De nombreux magasins d'articles de sport ou magasins à rayons en vendent. Vous pouvez trouver de l'information sur les podomètres dans Internet.

L'usage d'un podomètre peut vous motiver à être plus actif. Il peut vous aider à établir des objectifs et à compter le nombre de pas que vous franchissez dans une journée.

Comment utiliser un podomètre ?

Fixez le podomètre à votre ceinture, à vos pantalons ou à votre jupe et alignez-le avec le milieu des jambes. Pour obtenir une lecture plus exacte, essayez diverses positions autour de la taille. Comptez ensuite (silencieusement) le nombre de pas que vous faites et comparez-le à celui indiqué sur le podomètre.

Activez le podomètre dès que vous vous levez le matin et portez-le toute la journée. À la fin de la journée, enregistrez le nombre de pas que vous avez franchis et appuyez sur le bouton de remise à zéro.

Au début, calculez le nombre moyen de pas que vous faites dans une journée et augmentez graduellement votre moyenne.

Quels sont les avantages du podomètre ?

Le podomètre est de la grosseur d'un téléavertisseur, simple à utiliser et peut être porté par la plupart des personnes. C'est un accessoire relativement peu coûteux, soit 15 $ à 75 $CAN (il coûte en moyenne 30 $CAN).

Utilisé comme outil de motivation personnelle, le podomètre vous donne le résultat instantané de votre activité physique de la journée. Lorsque vous comptez le nombre de pas que vous faites dans une journée et que vous vous rendez compte que vous réalisez des progrès appréciables, vous gagnez de la confiance en vos capacités.

Quelles sont les limites du podomètre ?

Le podomètre ne mesure pas la fréquence, l'intensité ni la durée de votre activité physique. Il ne fait pas de distinction notamment entre la marche et la course. Le podomètre ne peut mesurer ni les exercices du haut du corps, ni les efforts déployés en faisant des sports nautiques ou de la bicyclette.

Le podomètre plus sophistiqué peut estimer la distance totale parcourue ou le nombre de calories brûlées. Étant donné que ces deux valeurs ne sont que des estimations, elles sont susceptibles d'être erronées comparativement au nombre de pas enregistré.

Il est difficile d'établir le nombre de pas nécessaire par jour pour satisfaire aux recommendations du guide d'activité physique canadien (calculées en minutes plutôt qu'en pas). Toutefois, si vous voulez en savoir plus sur votre activité physique actuelle, fixez votre podomètre à zéro. Faites une promenade agréable de 30 minutes et vérifiez le nombre de pas franchis. Recommencez le même calcul à des occasions différentes pour pouvoir déterminer la moyenne de pas que vous franchissez en 30 minutes.

Selon la longueur de vos pas, 30 minutes de marche égaleront de 2 400 à 3 600 pas. Une fois que vous saurez combien de pas vous franchissez en 30 minutes, vous devriez être en mesure de déterminer votre niveau d'activité par rapport aux recommandations du Guide d'activité physique canadien de Santé Canada selon le nombre de pas que vous avez franchis dans une journée.

Pour en savoir plus sur les podomètres, visitez le site lisez la feuille de renseignements sur le podomètre : pour devenir actif, un pas à la fois !

Mesurer les progrès accomplis

Pour vous encourager à faire plus d'activité, évaluez vos séances de marche. Certains outils peuvent vous aider à mesurer et à surveiller vos progrès. Vous pouvez, par exemple, inscrire vos activités quotidiennes dans un carnet d'activité physique (en anglais seulement, lecteur pdf requis).

Si votre but est de marcher 45 minutes pendant la pause du midi, quatre jours par semaine, vous pouvez inscrire un crochet sur votre calendrier ou dans votre agenda chaque fois que vous réussissez à le faire.

Vous pouvez également porter un podomètre pour compter le nombre de pas que vous faites chaque jour. À la fin de la journée, enregistrez ce nombre pour savoir si vous avez atteint votre objectif personnel. Vous pouvez ainsi déterminer sur-le-champ si vous faites des progrès ou non.

Vous pouvez aussi évaluer d'autres aspects de votre programme. Au fur et à mesure que vous progressez, essayez d'augmenter la longueur ou la **durée** de votre promenade. Par exemple, si vous marchez pendant 20 minutes, trois fois par semaine, essayez au cours des prochaines semaines d'en augmenter la durée jusqu'à 25 minutes, puis 30 minutes.

Si vous ne réussissez pas à augmenter la durée, essayez d'augmenter la **fréquence**. Par exemple, si vous marchez trois fois par semaine, faites-le une ou deux fois de plus.

Enfin, couvrez plus de distance pendant la même période de temps (et augmentez ainsi l'intensité de votre activité). Contrairement à la marche de détente, la marche rapide augmente les bienfaits pour la santé. Pour déterminer si vous marchez à une intensité adéquate sans danger, faites le test de la conversation.

Le test de la conversation

Si vous pouvez converser tout en marchant rapidement, votre cadence est adéquate. Par contre, si vous êtes à bout de souffle et que vous êtes incapable de parler, vous marchez plus vite qu'il ne faut. L'activité physique doit être agréable, ni trop lente, ni trop rigoureuse.

Mais que faire si...? (Obstacles 101)

- « **Je n'ai pas le temps de marcher.** » Si vous n'arrivez pas à consacrer une demi-heure à la marche chaque jour, essayez de voir si vous pouvez réserver des périodes plus courtes. Vous vous rendrez sûrement compte que vous pouvez aller à certains endroits à pied plutôt qu'en voiture.

  Marcher est une forme de transport actif. Par exemple, vous pouvez descendre de l'autobus ou du métro avant votre arrêt habituel et marcher le reste du trajet. Vous pouvez également laisser la voiture à la maison et faire vos courses à pied. Lorsque c'est possible, accompagnez vos enfants à l'école à pied.

  N'oubliez jamais les avantages que procure une marche régulière. Vous ne ressentirez sans doute pas immédiatement les bienfaits à long terme, mais vous remarquerez que vous avez plus d'énergie, que vous dormez mieux et que vous êtes plus heureux.

- « **Je suis inactif depuis très longtemps.** » Même les plus petits changements dans le style de vie peuvent améliorer votre santé, comme faire le tour du terrain de soccer à pied pendant la joute de votre enfant ou marcher à travers l'aéroport pendant une escale. La marche vous permet d'accomplir plusieurs choses à la fois. Incorporez-la dans votre routine quotidienne pour vous rendre au travail, pour accompagner vos enfants à l'école, pour faire vos courses ou pour aller visiter un ami.

- « **La marche m'ennuie.** » Rendez vos promenades plus agréables en proposant à vos amis de vous accompagner ou en organisant des réunions-promenades (vos collègues en récolteront également les bienfaits).

  Variez votre routine. Marchez à différentes heures de la journée. Explorez de nouveaux sentiers. Si vous marchez toujours au même endroit, changez de route, dirigez-vous vers le centre-ville ou visitez un quartier intéressant qui vous fera découvrir de nouveaux paysages. La variété est le sel de la vie !

- « **Je suis trop fatigué.** » Il est très tentant, à la fin d'une journée de travail, après avoir préparé le souper et lavé une brassée de linge sale, d'empoigner la télécommande et de s'installer dans un fauteuil. Par contre, si vous chaussez des souliers confortables et décidez de faire une promenade, vous vous sentirez revitalisé.

La marche régulière augmente votre énergie, votre endurance, réduit la tension et la fatigue et favorise une meilleure nuit de sommeil. Marchez à une cadence confortable. Il est normal que votre respiration s'accélère, mais vous ne devriez pas être à bout de souffle.

Un exercice naturel

Pensez à la marche comme un besoin de base, une forme de transport, un moyen agréable d'être actif, d'améliorer votre santé et de relaxer. La marche peut servir d'exutoire au stress de la journée ou vous permettre de passer du temps en famille, avec des amis ou même avec votre animal de compagnie. Trouvez des façons d'incorporer la marche à votre routine quotidienne pour qu'elle devienne aussi naturelle que manger, se laver ou dormir.

Références

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (site Web). *Popularité des activités physiques récréatives des adultes, de 20 ans et +*. Accédé le 21 août 2008.

Cet article a été rédigé par Joanne Gesell pour le Alberta Centre for Active Living.
Vous pouvez le retrouver au www.centre4activeliving.ca/publications/chn/feature-articles/francais/.

Ce document a été produit grâce à l'appui financier de l'Agence de santé publique du Canada. Les opinions qui y sont exprimées ne sont pas nécessairement celles de l'Agence de santé publique du Canada.

Mis à jour : le 10 décembre 2007