

Marchez vers le bien-être

Chronique : « Le corps en marche »
Michèle Kozina-Beaudet
Saison 2024 - 2025

Sommaire – Chronique 1
24 septembre 2024
« Pourquoi améliorer sa démarche »

Définition

La démarche, c'est la façon dont nous marchons. Cela peut sembler anodin, mais notre manière de marcher a un impact significatif sur notre corps et notre bien-être.

Une mauvaise démarche peut entraîner des douleurs chroniques, des déséquilibres posturaux et même des blessures à long terme. Il est donc important de prêter attention à notre façon de marcher.

Et pourtant, combien d'entre nous le font ? Mettre un pied devant l'autre, nous propulser en avant, est le mouvement le plus simple et le plus naturel, un mouvement que nous maîtrisons dès notre plus jeune âge.

Bien que la marche soit un geste automatisé, c'est un acte d'une complexité inimaginable, impliquant équilibre, coordination, force et l'activation de centaines de neurones. Lorsque nous marchons, nous engageons presque chaque muscle et os que nous possédons, tous synchronisés dans une séquence extraordinaire de mouvements.

Influences

Notre démarche est influencée par plusieurs facteurs : notre posture, la force musculaire, la flexibilité et même notre état émotionnel.

- Par exemple, une personne stressée peut avoir une démarche plus rigide et contractée. À l'inverse, une personne détendue aura une démarche plus fluide et naturelle.
-
- La joie et la confiance se traduisent par une marche énergique et assurée, tandis que la tristesse, la colère, l'anxiété et la fatigue peuvent rendre la démarche plus lente, hésitante, ou rigide. Ces changements sont des manifestations visibles de notre état intérieur et peuvent être observés dans notre posture, notre rythme, et la fluidité de nos mouvements.
-
- Notre mode de vie impacte notre démarche. Comparativement à nos ancêtres, nos corps ont perdu une grande partie de leur force, de leur équilibre et de leur souplesse, à cause des pieds coincés dans des chaussures à la mode, des

journées passées penchées sur des ordinateurs portables et des soirées passées à se prélasser sur des canapés.

- Plus précisément :

- s'asseoir trop longtemps raccourcit et resserre les muscles fléchisseurs de la hanche et encourage notre estomac à s'affaisser;
- se pencher sur des bureaux et des ordinateurs portables force notre cou et notre tête à adopter une position naturellement vers l'avant, ce qui raidit notre colonne vertébrale et restreint nos muscles du dos;
- s'appuyer en avant, heure après heure, affaiblit les petits muscles posturaux qui contrôlent la courbe de notre colonne vertébrale, ce qui entraîne des douleurs lombaires;
- marcher avec de mauvaises chaussures serre nos orteils et raidit les muscles de nos pieds, ce qui modifie la manière dont le pied se dépose au sol et peut désaligner le bassin.

Est-ce vraiment important ?

- On peut dire que oui. Une mauvaise démarche compromet notre manière de nous déplacer, nous privant du plaisir et de la liberté d'une foulée fluide et harmonieuse. De plus, nous ne bénéficions pas pleinement des avantages physiologiques associés à une bonne marche :

- réduction des douleurs et des tensions musculaires – une démarche équilibrée et bien alignée répartit mieux les forces et les pressions sur nos articulations, prévenant ainsi les blessures;
- amélioration de la circulation sanguine – lorsque nous marchons correctement, nos muscles agissent comme une pompe, aidant le sang à circuler plus efficacement dans notre corps;
- optimisation de notre respiration – une posture droite et une démarche fluide ouvrent notre cage thoracique, permettant une meilleure expansion des poumons. Cela se traduit par une respiration plus profonde et plus efficace, augmentant ainsi notre niveau d'énergie.

D'autres raisons d'améliorer sa démarche

- Une bonne démarche permet de marcher plus vite. Plusieurs études suggèrent que marcher rapidement, environ 6 km/h (ou 100 à 130 pas par minute), apporte des bénéfices supplémentaires. Une étude de 2019 a trouvé que les marcheurs rapides vivent plus longtemps que les marcheurs lents, concluant qu'une marche rapide signifiait « un risque réduit de toute une gamme de conditions de santé importantes ». De plus, marcher à un bon rythme signifie que tout notre exercice quotidien peut être intégré à nos trajets vers l'école, le travail ou les magasins.

- Améliorer notre démarche signifie également que nous pouvons marcher pendant de plus longues périodes. Les études suggèrent que de plus longues périodes de marche sont particulièrement bonnes pour réduire la graisse corporelle et améliorer l'humeur. Quand nous pouvons marcher sans effort

pendant des heures, notre perspective de la marche s'élargit. Nous pouvons faire de la randonnée sur de longues distances, des pèlerinages à pied, suivre un fleuve de sa source à la mer, ou simplement marcher sur une route que nous parcourions auparavant en voiture.

-
- En marchant avec un bon alignement et une démarche naturelle, nous nous sentons plus heureux et plus sûrs de nous, ce qui peut également réduire notre stress et nos préoccupations quotidiennes.
-
- Il est donc recommandé d'évaluer votre démarche et de réapprendre à marcher pour éviter les blessures et les tensions articulaires, mais aussi pour vous permettre d'augmenter votre vitesse de marche et pour marcher plus longtemps.

Des recherches menées par l'Université de South Bank de Londres ont révélé qu'un mois de marche avec une amplitude de mouvement complète a entraîné une vitesse de marche accélérée et un meilleur alignement squelettique.

Conseils

La prochaine chronique portera sur la manière d'améliorer sa démarche par la marche consciente, l'auto-évaluation et les ajustements nécessaires pendant la marche. Pour l'instant, voici quelques conseils pour vous y préparer :

- tenez-vous droit, avec la tête alignée au-dessus de vos épaules – évitez de vous pencher vers l'avant ou de vous affaisser;
- lorsque vous marchez, essayez de poser votre pied en commençant par le talon et en déroulant jusqu'aux orteils – évitez les semelles rigides qui ne permettent pas le déroulé du pied et des orteils;
- adoptez une cadence régulière et confortable – évitez les pas trop longs ou trop courts, qui peuvent déséquilibrer votre démarche;
- renforcez vos muscles posturaux, notamment les abdominaux et les muscles du dos – cela vous aidera à maintenir une posture droite et stable;
- travaillez votre flexibilité, notamment au niveau des chevilles et des hanches – des muscles et des articulations souples facilitent une démarche fluide et naturelle.

Votre corps vous en remerciera !