

Marchez vers le bien-être

Chronique : « Le corps en marche »
Michèle Kozina-Beaudet
Ostéopathe et entraîneur postural
Saison 2024 - 2025

Sommaire – 1er avril 2025

« Le pouvoir d'une marche courte :
12 minutes pour transformer votre santé »

Cette semaine, je vais démontrer comment une marche de courte durée, pratiquée régulièrement, peut grandement améliorer votre santé physique et mentale.

Il s'agit en fait d'une marche rapide de 12 minutes seulement, une option très pratique pour les personnes aux prises avec des horaires chargés et qui ont de la difficulté à trouver le temps de faire de l'exercice.

Bien sûr, 30 minutes d'activité physique, c'est idéal. Mais ce que j'aimerais que les auditeurs retiennent, c'est qu'une session de marche plus courte, à un rythme rapide soutenu, entraîne des bénéfices importants et que cette approche est relativement facile à intégrer à notre quotidien.

Au lieu de viser la perfection, commençons par ce qui est réaliste et accessible, ici et maintenant. D'ailleurs, plusieurs études récentes démontrent la validité de cette technique. Celle qui m'a le plus marqué a été menée en 2022 par le Massachusetts General Hospital. J'en ai pris connaissance lorsque je traversais une période particulièrement difficile. À ce moment-là, l'idée de sortir marcher me paraissait impossible. Entre la charge mentale, la fatigue et le stress, l'idée de bouger semblait plus épuisante qu'autre chose.

Le stress chronique peut provoquer de l'inflammation, affaiblir le système immunitaire et augmenter le risque de maladies cardiaques. Et pourtant, c'est justement dans ces moments de fatigue émotionnelle et de stress que nous avons le plus besoin de bouger.

Pour moi, le déclic, ça a été de réaliser que je n'avais pas besoin de marcher longtemps pour ressentir les bienfaits. En lisant cette étude, j'ai compris que juste 12 minutes de marche rapide suffisent pour déclencher des effets bénéfiques dans le corps. Et 12 minutes ça me semblait faisable.

En bref, les chercheurs ont suivi 411 hommes et femmes d'âge moyen et ont analysé 588 substances présentes dans leur sang, avant et après une marche de courte durée. Ce qui m'a frappée est que plus de 80 % de ces marqueurs avaient changé pour le mieux. Comme quoi, pas besoin de courir un marathon pour faire du bien à son corps !

Parmi les substances qui ont le plus changé chez les participants à l'étude, il y avait le glutamate. C'est une molécule qu'on a tous dans le corps. Elle est libérée quand on vit du stress ou qu'on est exposé à des toxines. Mais en trop grande quantité, le glutamate a été associé à plusieurs problèmes de santé, comme le diabète, les maladies du cœur, et même une diminution du volume du cerveau.

La bonne nouvelle, par contre, c'est qu'il suffit de 12 minutes de marche rapide pour faire une vraie différence ! L'étude a montré qu'en aussi peu de temps, les niveaux de glutamate dans le corps pouvaient baisser de 29 %. C'est énorme ! Et ce n'est pas tout : des marqueurs liés aux maladies du foie et au diabète diminuaient eux aussi... pendant qu'un autre composé, qui aide à brûler les graisses, augmentait de 33 %. Tout ça, juste en marchant un peu plus vite pendant 12 minutes !

Comme le résume Edward Cooper, l'auteur de l'étude, ces 12 petites minutes ont un impact sur des fonctions essentielles du corps, comme la résistance à l'insuline, le stress oxydatif, l'inflammation... et même la longévité. Autrement dit, marcher un peu chaque jour peut vraiment aider à vivre mieux... et plus longtemps !

Il est important de préciser qu'il faut que la marche soit vigoureuse — donc à un bon rythme, assez rapide pour faire battre le cœur plus fort et nous laisser légèrement essouffés. On doit sentir qu'on bouge vraiment, pas juste flâner tranquillement. On oublie la balade tranquille en regardant son téléphone. Il faut un effort soutenu en restant concentré. Pas besoin de se pousser à bout, l'idée c'est de garder un bon rythme. Un repère simple, c'est de viser au moins 100 pas à la minute.

Par ailleurs, si vous sortez avec votre téléphone, servez-vous en pour faire le test : mettez-le en mode minuteur pour une minute, puis comptez vos pas. Si vous êtes en dessous de 100, essayez d'accélérer un peu. Pas besoin de courir — juste assez pour sentir que votre corps s'active.

Si vous avez du mal à marcher vite, je vous suggère d'intégrer de courtes poussées d'accélération. Par exemple, on peut marcher plus vite pendant 15, 30 ou 60 secondes, puis revenir à un rythme normal pendant une à deux minutes... et on recommence.

La posture a aussi un rôle à jouer. Une bonne posture permet d'optimiser la marche. Pensez à garder le dos droit, les épaules détendues et les bras en mouvement. Nous avons parlé de posture et de démarche en début de saison. Vous pouvez réécouter ces chroniques sur le site jemarchepartout.com grâce au moteur de recherche qui s'y trouve.

Va pour le corps. Une marche courte de 10 minutes peut faire du bien au cerveau. Une étude publiée en 2018 dans la revue Health Promotion Perspectives a montré que ça

aide à diminuer la fatigue mentale. Cela vient en partie de la libération de neurotransmetteurs comme les endorphines et la sérotonine, qu'on appelle souvent les "hormones du bonheur". Elles aident à gérer l'humeur et à diminuer le stress. Autrement dit, bouger active naturellement nos mécanismes internes de bien-être.

Et ce n'est pas tout. Marcher stimule aussi notre cerveau. Une marche légère de 15 minutes à l'extérieur améliore la concentration, la rapidité mentale et l'activité cérébrale. C'est ce que des chercheurs de l'Institut de cardiologie de Montréal ont observé dans une étude publiée en 2023. Et ce qui est intéressant, c'est que ces effets étaient visibles uniquement après une marche à l'extérieur — probablement grâce à la combinaison du mouvement et du contact avec la nature.

Les chercheurs ont mesuré l'activité cérébrale de jeunes adultes avec un électroencéphalogramme, avant et après avoir marché, soit à l'intérieur, soit à l'extérieur. Et le résultat est clair : ceux qui avaient marché dehors réagissaient plus vite et leur cerveau était beaucoup plus actif, surtout dans les zones liées à l'attention et à la mémoire de travail. Le combo mouvement et plein air, même pour seulement 15 minutes, suffit à rebooster le cerveau. C'est une petite pause toute simple, mais super efficace pour retrouver de la clarté, surtout quand on se sent fatigué ou dispersé.

Pour revenir au corps, j'ajouterais qu'une marche rapide, ça fait aussi beaucoup de bien au cœur. Et pas besoin d'en faire beaucoup pour que ça ait un vrai impact. Pour quelqu'un de sédentaire, ajouter juste 10 à 15 minutes de marche active par jour peut déjà aider à protéger la santé cardiovasculaire.

Une étude publiée en 2022 dans *The Journal of the American Medical Association* a montré que ce petit effort quotidien — une activité modérée à vigoureuse, comme une marche rapide — permettrait de réduire le risque de mortalité prématurée d'environ 7 %. Et 7 %, c'est énorme... surtout quand on pense à la simplicité du geste. Une marche par jour, et on prend soin de son cœur... doucement, mais sûrement.

Ce qui est encore plus intéressant, c'est que plus on marche, plus les bienfaits augmentent. Chez ceux qui marchaient 20 à 30 minutes par jour, le risque de mortalité diminuait encore plus — jusqu'à 13 %, parfois même près de 17 %. En moyenne, on gagne environ 15 % en espérance de vie... juste en bougeant un peu plus chaque jour. Pas mal, non, pour une habitude aussi simple et accessible ?

Autre bonne nouvelle, les bienfaits sont encore plus marqués chez les personnes sédentaires. On n'a pas besoin d'être un grand sportif pour faire une vraie différence sur sa santé. Même une petite marche rapide chaque jour peut littéralement prolonger la vie. Et c'est gratuit, accessible, et sans effets secondaires... sauf peut-être un peu de bonne humeur en prime !

J'ai parlé plus tôt de l'effet d'une marche de 12 minutes sur le taux de sucre dans le sang, surtout en lien avec la résistance à l'insuline. Mais ce qui m'a vraiment surpris,

c'est de découvrir qu'une toute petite marche après un repas pouvait aussi faire une vraie différence.

Une étude publiée en 2022 dans Sports Medicine a montré que marcher seulement 2 à 5 minutes après avoir mangé aide à réduire les pics de glycémie — donc à éviter les hausses soudaines du sucre dans le sang. C'est une excellente nouvelle pour les personnes à risque de diabète ou qui ont une résistance à l'insuline.

Et pas besoin de marcher vite ou longtemps : une petite marche tranquille suffit. En fait, intégrer ce mini-moment de mouvement après les repas est un réflexe santé simple et super efficace pour mieux gérer son métabolisme.

Une marche courte, c'est presque un médicament naturel !

Voilà donc une bonne réponse à ceux qui disent ne pas avoir le temps de bouger. Tout le monde peut trouver 12 minutes. Il suffit de planifier un parcours rapide à partir de chez soi. Et si la journée est trop chargée, on peut marcher le soir après le repas ou le matin avant le petit-déjeuner.

Et pour ceux qui ont plus de temps, autre bonne nouvelle. Les études montrent que plusieurs courtes promenades sont encore plus efficaces pour réduire la pression artérielle qu'une seule longue marche. Dit autrement, plus on fractionne la marche, mieux c'est.

Pour conclure : si vous traversez une période difficile, bouger peut vraiment vous aider. Même quand on est épuisé, marcher, même lentement, reste bénéfique. Alors, commencez doucement, et surtout, commencez. 12 minutes de marche par jour peuvent transformer notre santé !

Votre corps vous en remerciera !

Sources

Bherer, L. (2023, février 15). Les bienfaits d'une marche à l'extérieur sur le cerveau. Observatoire de la prévention – Institut de Cardiologie de Montréal.
<https://observatoireprevention.org/2023/02/15/les-bienfaits-dune-marche-a-lexterieur-sur-le-cerveau/>

Cooper, E. (2020, 12 décembre). Just 12 Minutes of Exercise Offers Huge Benefits, ÉHavard-Affiliated Study Finds. Men's Health.
<http://menshealt.com/uk/health/a34845423/small-workouts-havard-study-health/>

DiPietro, L., Aliberti, A., & Nof, L. (2022). Breaking up prolonged sitting to improve cardiometabolic risk: A systematic review. Sports Medicine, 52, 925–944.
<https://doi.org/10.1007/s40279-021-01639-4>

Edwards, M. K., & Loprinzi, P. D. (2018). Experimental effects of brief, single bouts of walking and meditation on mood profile in young adults. *Health Promotion Perspectives*, 8(3), 171–178. <https://doi.org/10.15171/hpp.2018.23>

Saint-Maurice, P. F., Graubard, B. I., Troiano, R. P., Berrigan, D., Galuska, D. A., Fulton, J. E., & Matthews, C. E. (2022). Estimated number of deaths prevented through increased physical activity among US adults. *JAMA Internal Medicine*, 182(3), 349–352. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2021.7755>