

La marche, c'est le pied !



L'explorateur Jean-Louis Etienne, également médecin, vante les multiples bienfaits de la marche dans un ouvrage qui vient de paraître.

L'explorateur Jean-Louis Etienne en a parcouru, des kilomètres ! Pour ce médecin, c'est le secret de sa forme. Il nous donne ses conseils pour l'imiter.

PAR VINCENT MONGAILLARD

Toute ma vie, j'ai marché ! » résume l'explorateur Jean-Louis Etienne, 70 ans. Dans le Tarn, où il a fait ses premiers pas, à Paris, où il réside, et bien sûr lors de ses multiples expéditions dans l'Himalaya, en Patagonie, en Antarctique ou au pôle Nord, qu'il fut le premier à conquérir en solitaire. Ce chantre de la marche, médecin de profession, n'en voit que des bienfaits, recensés dans son livre « Dans mes pas », fraîchement sorti. Voici les bons conseils du docteur Etienne en ce début de vacances de la Toussaint propices aux escapades.

■ LA BALADE COMME UN RÉFLEXE

Il n'y a pas que la randonnée dans les Alpes qui fait brûler des calories. « Il faut saisir toutes les opportunités de marche dans sa vie quotidienne », résume l'aventurier. « On descend deux stations de métro plus tôt que d'habitude pour se rendre au travail ou on privilégie les escaliers à l'ascenseur. C'est un jeu qu'on doit s'imposer à soi-même », répète-t-il. Une mini-grimpe improvisée fait ainsi « marcher » notre rythme cardio-respiratoire, qui s'accélère pour couvrir les besoins en oxygène et en nutriments des

10 000

Le nombre de pas à faire chaque jour, selon les recommandations de l'OMS (Organisation mondiale de la santé).

muscles à l'effort. « La ventilation pulmonaire va faciliter la toilette des bronches », décrypte ce spécialiste de nutrition et de biologie. Il n'est jamais trop tard pour se lancer. Lui fut précoce. « J'ai commencé très tôt par des fugues, j'ai découvert la liberté en marchant... »

■ LA RÉGULARITÉ, C'EST CE QUI COMPTE

Rien ne sert de crapahuter dix

heures non-stop tous les 36 du mois, mieux vaut opter pour un petit tour une fois par jour. La marche s'accommode parfaitement avec la régularité pour se métamorphoser en rituel. « Cela balise l'existence », philosophe-t-il. Votre organisme a tout à y gagner. « Sans le savoir, on met en œuvre une multitude de fonctions neurologiques et musculaires, on entretient l'ensemble de notre corps », souligne-t-il. Alors que, dans notre « société de culs-de-plomb », la sédentarité fait le lit du vieillissement précoce, poser un pied devant l'autre est la solution la plus simple pour garder la pêche. « Regardez-moi, ça marche ! » s'amuse le jeune septuagénaire en forme olympique.

■ À CHACUN SON RYTHME

La marche n'est pas une course. Certains bipèdes ont le pas pressé, d'autres prennent leur temps. Il n'y a aucune cadence à s'imposer. « Marche est un acte qui se met en route quand on le désire. Je n'y vois aucune contrainte. Il n'y a pas de précautions particulières à prendre sauf de ralentir quand vous vous essoufflez. Et le seul investissement, c'est la volonté », dit-il. Ce mouvement-là est le mérite d'être épargné par les blessures d'envergure. « sauf à glisser et tomber ». « L'avantage, c'est qu'il n'y a pas de choc mécanique au niveau du système articulaire », décrit-il.

■ S'AÉRER L'ESPRIT

C'est une évasion à expérimenter.

Quand vous saturez devant votre ordinateur, prenez donc l'air durant dix minutes, enchaînez les pas et revenez à votre bureau. Soudain, tout s'éclaire. Car, voilà, c'est magique, la marche aiguise la réflexion. « Elle remet en ordre les idées, fait sortir du périmètre de ses pensées », vante-t-il. Pour davantage de bénéfices encore, les séances peuvent jouer les prolongations en famille. « Il faut faire de ces petites randonnées de deux heures de véritables expéditions où l'on va prendre les jumelles pour observer par exemple les oiseaux. La marche est aussi un outil d'exploration », s'enthousiasme le « piéton des pôles ».

* « Dans mes pas », de Jean-Louis Etienne, Editions Paulsen, 18,90 €.

LA QUESTION

Peut-on se fier aux applis ?

NOS SMARTPHONES guident nos pas, avec, comme un gnat recommandé par l'OMS, l'Organisation mondiale de la santé, un minimum de 10 000 pas par jour pour rester en bonne santé. Attention tout de même. Les applications de podomètres, disponibles directement

sur nos téléphones (associés aux applications « santé » par exemple) ou sur des bracelets et montres connectés, ont un mode de calcul plutôt aléatoire. Les résultats obtenus dans un comparatif réalisé début 2017 par le site Internet AndroidPit sont ainsi d'une fiabilité discutable. « On ne peut pas compter à 100 % sur ces applications, tranche Hans-Georg Kluge, l'auteur de l'étude. Les différences sont considérables entre applications, même avec 100 pas effectués, les différences dans le comptage s'échelonnent entre 90 et 170. »

Celles et ceux qui s'appuient sur elles

pour mesurer leur activité physique devront donc s'en servir comme simple indicateur, sans s'y fier à l'aveugle, et comme un coach virtuel permettant de se donner du courage pour marcher ou courir un peu plus longtemps. Car il est en revanche prouvé qu'elles stimulent les marcheurs à en faire un peu plus. Avec une précaution à prendre impérativement pour ne pas se sentir totalement floué : ne jamais laisser son smartphone sur un bureau ou sur le coin d'une table le temps d'une course. Car, dans ce cas, et malgré toute sa bonne volonté, le podomètre ne prendra jamais en compte les pas effectués. **A.R.**

Bon pour la... mémoire !

LA MARCHÉ dope nos souvenirs. Une étude américaine, repérée par Jean-Louis Etienne, montre en effet qu'elle a un impact positif sur notre mémoire. L'enquête a été menée auprès de cobayes divisés en deux groupes : l'un effectuant quarante minutes de marche, trois fois par semaine, l'autre se contentant d'exercices d'étirements.

Au bout d'un an, les marcheurs ont vu le volume de leur hippocampe croître d'environ 2%. Située dans le lobe temporal, cette partie du cerveau, qui joue un rôle essentiel dans le processus de mémoire, est « le siège de l'apprentissage » et intervient dans « le repérage spa-

tial et le sens de l'orientation ». « Grâce à la marche, la performance de la mémoire augmente », décrypte l'explorateur.

Autre vertu : « Cette activité physique agit sur notre humeur, jusqu'à jouer un rôle d'antidépresseur. » La marche soutenue et assidue provoque une hausse du taux sanguin d'endorphine, une substance produite par le cerveau qui est un dérivé de la morphine ayant des propriétés analgésiques et euphorisantes. « Cela donne un état de mieux-être », souligne-t-il. L'effort entraîne également la sécrétion de sérotonine, « l'hormone de la sérénité ». **V.MD**