



Comptez vos pas

Un podomètre est un petit appareil bon marché qui se fixe au poignet et qui vous permet d'enregistrer le nombre de pas effectués. Sur certains modèles, il est aussi possible d'enregistrer la distance parcourue et la durée du trajet. Établissez-vous des « objectifs de pas » pour la semaine et faites le suivi de vos progrès. **Une**

suggestion : Portez votre podomètre toute la journée, histoire de savoir combien de pas vous faites sans même faire d'efforts particuliers.

MARCHEZ ACCOMPAGNÉ

Les pas et le temps s'envolent plus rapidement lorsque la conversation est animée. Organisez un club de marche.

Voici comment faire :

- **Recrutez des membres.** Demandez à vos amis, à vos collègues et à votre famille ou encore, posez des affiches en ville.
- **Organisez une réunion.** Tenez votre première réunion dans un endroit neutre tel qu'un café, un centre d'achats ou une bibliothèque municipale. Établissez des objectifs pour le groupe et identifiez les intérêts des membres.
- **Planifiez les rencontres.** Déterminez la fréquence des séances de marche en groupe, le trajet, le lieu et l'heure de rencontre ainsi que la durée de la séance de marche.
- **Organisez le groupe.** Si votre groupe reste ensemble, vous voudrez peut-être faire imprimer des maillots au nom du groupe, créer un bulletin ou faire participer le groupe à des marchethons.

Plus il y a de membres, plus vos séances sont sûres, stimulantes et amusantes. Considérez la marche comme une occasion de socialisation en plus d'une séance d'exercice et vous réussirez!

Le saviez-vous?

Selon l'American Heart Association, un programme d'exercice qui inclut une période de marche à pas accéléré peut grandement aider les personnes ayant subi un accident vasculaire cérébral à recouvrer une bonne forme cardiovasculaire, la coordination et la force musculaires, le maintien, l'équilibre et l'amplitude des mouvements. **Nota :** Si vous avez subi un accident vasculaire cérébral, consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice.

Marcher en toute sécurité

Faites des pas naturels et non des enjambées de géant. Le fait de marcher à grands pas peut exercer une contrainte supplémentaire sur les muscles des mollets et exagérer l'amplitude du mouvement des genoux.

Lacez vos chaussures adéquatement.

Portez des chaussures ajustées correctement pour éviter la formation de cloques et prévenir la douleur à l'avant de la jambe, aux genoux et aux talons.

Buvez beaucoup de liquide. Cela est particulièrement important par temps chaud lorsque votre corps peut perdre jusqu'à un litre de fluide par heure.

Soyez alerte. Marchez dans des endroits familiers et peuplés et assurez-vous que quelqu'un connaît votre trajet.

Écoutez. Il est préférable pour votre sécurité de laisser votre casque d'écoute à la maison. Si vous le portez, baissez le volume de sorte que vous pouvez entendre les sons environnants.

Restez sur le trottoir. S'il n'y a pas de trottoir, marchez face à la circulation, de sorte que vous voyez les véhicules qui approchent.

Restez à la vue. Si vous marchez à la brunante ou à la nuit tombée, portez des vêtements faits d'un tissu réfléchissant. En tout temps, portez des vêtements aux couleurs claires, faciles à voir.

Gardez le contact. Apportez un téléphone cellulaire ou de la monnaie pour le téléphone public au cas où vous devriez faire un appel d'urgence.

Emportez une pièce d'identité. Emportez avec vous les coordonnées de la personne à contacter en cas d'urgence (nom, adresse, numéro de téléphone). Cette personne peut être un(e) ami(e), un(e) voisin(e) ou un membre de votre famille. Rangez cette information dans vos chaussures ou fixez-la à vos lacets.

Le mot de la fin : Vous n'avez pas besoin de beaucoup de préparation, d'un équipement sophistiqué ni d'un savoir-faire extraordinaire pour entreprendre un bon programme de marche. Faites quelques pas de plus chaque jour et vous marcherez vers une meilleure forme et une meilleure santé.



MARCHER POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

UN PAS
APRÈS
L'AUTRE



POURQUOI MARCHER?

Vous le faites chaque jour, probablement sans y penser. La marche, qui vous permet de passer du point A au point B, procure aussi les bienfaits suivants pour la santé :

- Elle réduit votre risque de crise cardiaque.
- Elle abaisse l'hypertension artérielle ou aide à maintenir la tension à un taux normal.
- Elle réduit le risque de diabète de type 2 ou contribue à gérer la maladie si vous en souffrez déjà.
- Elle vous aide à maintenir un poids sain ou à en perdre, le cas échéant.
- Elle réduit votre risque d'ostéoporose.
- Elle gère le stress et vous aide à être de meilleure humeur.
- Elle vous aide à mieux dormir.

Alors qu'attendez-vous? Lacez vos chaussures de marche et sortez pour vous adonner à l'entraînement le plus facile qui soit. Cette brochure peut vous aider à entreprendre un programme de marche et à le poursuivre.



Partez du bon pied

La façon d'entreprendre un programme de marche peut jeter les bases d'une activité saine à laquelle vous vous adonnerez toute votre vie. Si vous n'êtes pas habitué à faire de l'exercice, consultez d'abord votre médecin pour vous assurer que la marche est une activité sûre pour votre état de santé actuel. Puis, développez un programme qui vous convient, de sorte que vous ne l'abandonnez pas.

À propos des étirements

Des muscles étirés sont moins enclins à subir des claquages et des blessures. Étirez-vous en douceur pendant 5 minutes à proximité de votre point de départ, après avoir échauffé vos muscles en marchant pendant au moins 5 minutes. Puis, faites des étirements une fois de plus après avoir fini de marcher. De bons mouvements : Faites des rotations des chevilles, pointez les orteils puis faites des flexions du pied, **étirez les bras au-dessus de la tête et tenez la pose** pendant environ 30 secondes. Lorsque vous vous étirez, ne faites pas de mouvements de rebond et ne forcez pas le mouvement.

PRÊT À MARCHER?

ÉTAPE 1

Commencez lentement

N'ayez pas des attentes trop élevées au début. Commencez par marcher à pas modérés pendant 10 minutes. **Objectif** : Marcher presque tous les jours de la semaine.

ÉTAPE 2

Essayez de marcher en trois étapes

Marchez lentement pendant 5 minutes, augmentez votre vitesse pendant 10 minutes, puis terminez en marchant plus lentement pendant 5 minutes.

ÉTAPE 3

Soyez motivé

Établissez-vous des objectifs. Faites le suivi de votre programme en tenant un journal de marche. Notez la distance parcourue, la durée et la fréquence hebdomadaire de vos séances de marche. Notez aussi les bienfaits pour la santé que vous avez ressentis depuis que vous avez commencé à marcher — par exemple, un meilleur sommeil, moins de stress et une perte de poids.

ÉTAPE 4

Soyez fidèle à votre programme

Pensez à vos séances de marche comme à des rendez-vous importants que vous ne pouvez pas manquer. Augmentez progressivement votre vitesse et la durée de votre séance. Ajoutez 2 à 3 minutes par semaine à la portion la plus rapide de votre séance.

OBJECTIF : Accroître la durée de votre séance de marche à 30 minutes au moins presque tous les jours.

ÉTAPE 5

Portez une tenue appropriée

Portez plusieurs couches de vêtements en fonction de la saison. Portez un bonnet par temps froid et appliquez un écran solaire sur la peau avant de sortir, quelle que soit la saison. Portez des vêtements en tissu synthétique qui éliminent la sueur sur la peau en aidant à l'évaporer.

ÉTAPE 6

Luttez contre la monotonie

Variez vos trajets, montez quelques collines de plus ou mettez-vous au défi en augmentant votre vitesse. Marchez avec un(e) ami(e) ou en compagnie de votre chien. **Un conseil** : Il est plus facile de rester fidèle à votre programme si vous alternez les jours où vous marchez à l'extérieur et ceux où vous marchez sur un tapis roulant ou au centre d'achats.



Marcher pour se débarrasser des kilos en trop

Un objectif d'amaigrissement de 450 g à 900 g par semaine est raisonnable pour perdre du poids de manière durable. Pour perdre 450 g, vous devez brûler 3 500 calories de plus que ce que vous consommez au cours d'une semaine. **Essayez ceci** : Coupez 200 à 250 calories de votre apport quotidien (par exemple, les boissons gazeuses, les collations ou les aliments de malbouffe bourrés de calories) et sortez marcher à pas accéléré. Vous pourrez ainsi éliminer 500 calories par jour, pendant sept jours et perdre ainsi 450 g par semaine.

Pour une personne pesant environ 68 kilos

MARCHER à 5,6 km/h	NOMBRE de calories brûlées
30 minutes	Environ 140
1 heure	Environ 280

MARCHER à 7,2 km/h	NOMBRE de calories brûlées
30 minutes	Environ 230
1 heure	Environ 460



ÉNERGISEZ VOTRE SÉANCE DE MARCHÉ

Saisissez toutes les occasions de marcher. Prenez les escaliers au travail, évitez l'escalier mécanique et stationnez la voiture à une plus grande distance de la porte de votre immeuble.

Marchez à plus petits pas, plus rapidement.

Balancez les bras, les coudes collés aux côtes.

Considérez l'utilisation d'**haltères** (en commençant par des haltères de 450 g). **Nota** : Consultez votre médecin avant d'ajouter des haltères si vous faites de l'hypertension ou êtes atteint d'une maladie du cœur.

Alternez entre la marche à pas accéléré et la marche plus lente.

Changez de **paysage**. Le fait de marcher sur des surfaces plus molles telles que le gazon ou le gravier brûle davantage de calories que la marche sur le pavé.

Brûlez encore plus de **calories** en montant des pentes. Toutefois, ralentissez en descendant et soyez prudent afin de protéger vos genoux.