**Marche à pied**

La marche est une activité bénéfique aussi bien pour le corps que pour l'esprit. La marche à pied, en balade ou en randonnée, est l'activité physique n° 1 recommandée par les médecins, notamment pour fortifier les os et stimuler les muscles.

Cultiver l'art de se faire du bien, simplement, en posant un pied devant l'autre. La marche est une activité bénéfique aussi bien pour le corps que pour l'esprit. Alors, en avant…
**Excellente pour la circulation veineuse,** le transit, le moral et même la libido, la marche aide également à maigrir.
**Au bout de quarante minutes,** les graisses commencent à fondre, et à partir de trois ou quatre heures, le muscle puise dans ses réserves.
**De nombreuses étude**s ont montré que parcourir 3 à 5 kilomètres par semaine permet de vivre plus longtemps et en meilleure forme.
**Avec quarante-cinq minutes de marche par jour,** les risques d'accident coronarien diminuent de 30 à 50 %.

**Il est important** de commencer par de petites distances.
**L'essentiel est de pratiquer régulièrement** (plusieurs heures par semaine en une ou plusieurs séances).
**Très rapidement,** on constate alors d'importants progrès : on marche plus facilement, on s'essouffle moins, on récupère plus vite.

**• Bon pour le moral**

**Les bienfaits de la marche** sur l'organisme sont nombreux :
**- le cœur :** la tension artérielle se stabilise et la circulation sanguine est améliorée dans les artères coronaires ;
**- le sang :** la marche à pied fait baisser le cholestérol total et les triglycérides et augmente le HDL (le « bon » cholestérol) ; elle aide aussi à réguler le diabète ;
**- la graisse :** la marche aide à lutter contre la surcharge pondérale et raffermit le corps ;
**- les genoux et le bassin :** la marche renforce les articulations et accroît la souplesse musculo- tendineuse ;
**- les jambes :** marcher stimule la circulation artérielle et veineuse et développe les muscles ;
**- les poumons :** parce que le sang circule mieux, les poumons s'oxygènent mieux ; la marche améliore le souffle.
**La marche est aussi** un bon moyen d'améliorer son moral car elle offre l'occasion d'entretenir des liens amicaux. Une bonne balade entre amis, en plus du bénéfice physique, c'est aussi l'occasion de parler, de s'intéresser aux autres, d'approfondir des relations et de découvrir de nouvelles amitiés. Et ça, c'est loin d'être négligeable…