

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN POSTE (suite)



### La marche, le jogging, la course à pied

La marche, le jogging et la course à pied sont des activités qui, tout en permettant une dépense calorique élevée (voir le tableau ci-après), ont l'avantage de se pratiquer en tout temps, à peu près n'importe où, individuellement ou en groupe, sans grand matériel (chaussures adaptées et vêtements selon la température). La marche, à un rythme plus ou moins élevé, allant de quatre à huit kilomètres à l'heure, peut être l'apanage des plus jeunes comme des plus âgés. En fait la marche, l'ancêtre du jogging et l'aïeule de la course à pied, possède parmi d'autres avantages celui de ne nécessiter aucune technique. Marcher est l'activité la plus naturelle qui soit. Elle permet d'améliorer le conditionnement cardio-pulmonaire. Le stimulus répété d'un exercice modéré et prolongé comme la marche accroît l'effi-

cacité et les réserves énergétiques des fibres cardiaques. Un cœur en bonne condition, c'est une assurance supplémentaire pour faire face aux tensions du quotidien. Le conditionnement cardio-pulmonaire par la marche permet aussi de combattre l'artériosclérose.

Sans pouvoir expliquer dans le détail le phénomène, j'ajouterai néanmoins que la marche peut abaisser la pression artérielle diastolique de l'ordre de 10 mm/Hg après seulement deux mois de programme. Deux phénomènes physiques pourraient expliquer cette diminution de la pression artérielle : l'augmentation de l'efficacité cardiovasculaire et la diminution du poids corporel. Un autre bénéfice de la marche : le métabolisme plus efficace du sucre. Certains diabétiques qui suivent un programme régulier de marche rapide doivent même réduire la dose d'insuline qu'ils s'injecteraient normalement s'ils étaient sédentaires.

Il y a plusieurs autres effets bénéfiques attribués à la marche. L'élimination du surplus graisseux en est un (voir tableau ci-après : nombre de calories brûlées par la marche). On pourrait aussi dire que la marche améliore la circulation sanguine dans les jambes, tonifie les muscles des jambes, des cuisses et des abdominaux, empêche la perte du calcium osseux tout en protégeant les articulations et surtout, elle permet de relaxer son corps et son esprit réduisant par le fait même le stress.

Le jogging est l'aboutissement normal de la marche rapide. L'adepte du jogging parcourt entre 10 et 12 kilomètres à l'heure alors que le marcheur n'en parcourt que de 5 à 7 dans le même temps. On retrouve d'ailleurs à peu près les mêmes avantages en jogging qu'en marche : les risques de blessures sont cependant plus grands : ampoules,

échauffements, points au côté, courbatures musculaires, tendinites, périostites, etc., c'est pourquoi il convient, avant de s'y adonner, de prendre des conseils de personnes qualifiées pour éviter les problèmes et, s'ils surviennent, pour les régler. Des exercices de musculature sont importants et le programme doit être progressif et régulier.

La course à pied est le complément du jogging. Le coureur parcourt des distances plus longues et plus rapidement que l'adepte du jogging. Les 10 kilomètres sont franchis en 40 minutes environ et le marathon, en 3 heures 15 minutes ou à peu près. Ici encore, les bénéfices sont les mêmes que ceux de la marche et du jogging, les dangers de blessures sont plus élevés; de là, l'importance d'être à l'écoute de son corps. (Dans un article aussi court, je laisse de côté la course de compétition car ce n'est probablement pas ce à quoi la majorité de mes lecteurs et lectrices aspirent, dans l'immédiat s'entend !).

