

SANTÉ

Une étude belge confirme l'effet anti-stress de la marche

Une nouvelle étude publiée dans « Health & Place » montre que marcher réduit l'anxiété, surtout lorsqu'on y prend plaisir. L'expérience réalisée avec les étudiants de l'UCLouvain confirme que le cadre de la promenade, urbain ou naturel, joue un rôle essentiel dans ses effets apaisants.

ANGÈLE ESCANECRABE (ST.)

Dix mille pas par jour, minimum. Voilà un mythe aux origines nébuleuses sans réel fondement scientifique. Et pourtant, l'objectif de 10.000 pas par jour est considéré depuis longtemps comme une référence en matière de bonne santé. Récemment remise en question par une étude de la très prestigieuse revue scientifique *The Lancet Public Health* qui a démontré que 7.000 pas par jour suffisent, l'injonction est de nouveau contredite par une étude de l'UCLouvain, qui se concentre cette fois sur l'environnement de ces balades. Dans un cadre agréable, un minimum de 4.000 pas par jour maximise non seulement les bénéfices physiques mais aussi psychologiques de la marche en réduisant de manière significative l'anxiété grâce au plaisir ressenti.

Damien Brevers, professeur en psychologie de l'activité et du sport à l'UCLouvain, explique le protocole de recherche : « On a fait marcher certains étudiants de l'UCLouvain au sein du campus, sur un parcours urbain, et d'autres dans le bois de Lauzelle. Après une balade d'une demi-heure environ, on leur a fait passer des questionnaires pour évaluer leur degré d'anxiété. » Le résultat est sans appel : la marche réduit, en règle générale, l'anxiété. Mais en forêt ou dans la nature, elle est d'autant plus bénéfique. « Le plaisir ressenti en marchant est un moteur essentiel des effets apaisants de la marche. »

Optimiser son activité

Si les bienfaits de la marche sont depuis longtemps vantés, le chercheur insiste : « Il est vraiment important de continuer à mettre en avant des effets robustes qui peuvent parler à tout le monde mais aussi d'expliquer comment en profiter au maximum. » Et pour cause, bien loin du mythe des 10.000 pas et au-delà des balades idéalement en forêt, il peut aussi suffire de conscientiser la marche utilitaire du quotidien et de « capitaliser chaque moment où on la pratique par défaut » pour en ressentir les avantages. Il s'agit parfois simplement de se mettre dans un état de pleine conscience sur le chemin du bureau en choisissant, par exemple, une rue plus agréable qu'une autre et profiter du paysage de façon moins passive.

Le professeur précise d'ailleurs que, si une balade en forêt est évidemment plus bénéfique qu'une promenade au milieu des pots d'échappement, il existe aussi des alternatives au sein même des villes. « L'idéal, c'est de favoriser les espaces piétons avec les zones vertes », précise-t-il, « les parcs urbains ou même les endroits où l'art est intégré dans l'architecture, par exemple. En somme, tout ce qui fait du bien aux gens. » Un message qui s'adresse aussi aux urbanistes et architectes, et qui les encourage à « favoriser une ville qui augmente la pratique

de la marche ».

Le tout est donc d'identifier, dans notre quotidien, les aménagements possibles, petits ou grands, pour y intégrer une pratique active et surtout consciente de la marche. Damien Brevers précise tout de même qu'il s'agit d'une recommandation « dans la mesure du possible » et qu'il n'est en aucun cas question d'imposer une nouvelle injonction, notamment à des personnes qui ne seraient pas en capacité de le faire. « Quand on souffre de dépression ou de très forte anxiété, la marche ne va pas résoudre tous les problèmes et parfois même, ça peut aggraver les choses. Il est essentiel de s'intéresser aux ressentis des gens et de proposer une activité physique adaptée. » Le chercheur a d'ailleurs prévu de se pencher sur la question dans une prochaine étude qui ciblera l'impact de la marche sur des sujets souffrant d'une très forte anxiété.



Marcher en forêt ou dans la nature est d'autant plus bénéfique pour la santé. © UNSPLASH.

HORTA

HÔTEL DE VENTES - AUCTIONEERS

VENTE D'ART & ANTIQUITÉS

8 & 9 SEPTEMBRE À 19H

Lot 99 - Philippe WOLFERS. Sculpture en bronze: Farandole. H. (hors socle): 17,5 cm.

EXPOSITION & EXPERTISES

D'ART & ANTIQUITÉS

CE SAMEDI 6 & DIMANCHE 7

SEPTEMBRE DE 10H À 19H

ÉVALUATION À DOMICILE APRÈS L'ENVOI DE PHOTOS

Av. de Roodebeek 70-74, 1030 Bruxelles
02 741 60 60 - www.horta.be - info@horta.be



Lot 126 - Théo VAN RYSSELBERGHE.
Huile sur toile: "Ciel gris" (île-du-Levant). 33 x 55 cm.



Lot 111 - Bague, émeraude de Colombie de 6,29 cts.



Lot 130 - Firmin BAES.
Pastel sur toile: "La visite". 63 x 90 cm.



Lot 97 -Albéric COLLIN.
Sculpture en bronze: Le dernier fiacre. L: 121 cm.