

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 15

**Artikel:** Marcher vite, c'est la santé  
**Autor:** Rapaz, Jean-Marc  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832114>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Marcher vite, c'est la santé

C'est le meilleur des sports. Il ménage les articulations tout en brûlant les graisses très efficacement. Faites le pas avant le Lausanne Walking.



aller le plus rapidement possible d'un point à un autre sans jamais courir, tel est le principe de base de cette technique simple mais éprouvée, que tout le monde pratique... sans y prêter attention.

**O**n ne le dira jamais assez. Une activité physique peut s'avérer nocive à la santé, si elle est mal pratiquée ou non adaptée à la personne. Regardez la course à pied: trop d'amateurs forcent et prennent le risque de s'abîmer les articulations, les muscles et les tendons. Souvent, leurs efforts sont aussi improductifs, dans la mesure où ils brûlent davantage de sucres que de graisses. Bref, autant marcher pour se faire du bien. Mais pas n'importe comment...

D'un point de vue détente, nul doute que le simple fait de marcher procure un réel bien-être. Quant aux bénéfices physiques qu'on peut en tirer, tout dépend évidemment de la manière de pratiquer. Flâner sur un quai ne vous fera pas maigrir. Mais adopter la marche rapide, comme le suggère le médecin genevois Martine Balandraux Olivet dans un ouvrage (\*),

améliore considérablement la santé. La praticienne affirme également que c'est le meilleur moyen de mincir ou tout au moins de garder la ligne à long terme. Pratiquée quotidiennement et à raison d'au minimum 30 minutes, plutôt 45 et idéalement une heure, elle permet dans ce dernier cas de brûler 60 à 70% de matière grasse pour 30 à 40% de sucres. Soit un résultat nettement meilleur qu'avec des activités plus intenses.

## Testé et approuvé

D'accord, mais la marche rapide c'est quoi exactement? Dans son livre, le D<sup>r</sup> Martine Balandraux Olivet explique qu'on doit entrer en légère sudation. Cela reste toutefois un peu vague. Certains transpirent plus que d'autres, s'habillent de manière différente, sans compter l'impact de la température exté-

Carte perdue? Demander un échantillon gratuit en appelant le 08 40 / 22 02 22



**Je n'étais pas certaine de vouloir essayer TENA *Pants* Discreet. Aujourd'hui j'ai changé d'avis. Il était hors de question pour moi de porter des couches pour incontinence.**

Puis un jour j'ai quand même essayé un échantillon gratuit de TENA – à l'occasion d'une excursion à vélo en famille. Les TENA *Pants* Discreet sont aussi moelleuses que du coton, d'une tenue parfaite et se portent comme des sous-vêtements normaux. Conçues spécialement pour les fuites urinaires, je me sens en parfaite sécurité en les portant. Essayez-les – vous changerez d'idée tout comme moi !

**Laissez-vous convaincre.  
Demandez immédiatement un échantillon gratuit à :**

Suisse  
08 40 / 22 02 22\*  
(0,08 CHF/minute)\*

[www.TENA.ch/pants](http://www.TENA.ch/pants)

\* Les tarifs des téléphones portables peuvent varier.



rieure. «Ça doit donner l'envie d'enlever une couche. En fait, c'est simple, il s'agit de marcher le plus rapidement possible pour atteindre sa destination. Oui, il faut forcer, c'est comme ça que cette pratique fonctionne.»

On peut la croire sur parole, elle l'a expérimentée avant de l'écrire. «Je n'avais plus de temps pour faire du sport. Alors, je me suis dit que la seule chose qui me restait, c'était mes déplacements au quotidien. Je me suis rendu compte que j'allais plus vite à pied qu'avec le tram à Genève et que c'était vraiment bénéfique. Mes patients étaient de plus en plus nombreux à me questionner sur le secret de ma forme.»

Au passage, le médecin livre un autre principe de cette technique. Il faut la pratiquer simplement lors de ses déplacements quotidiens. Marcher tous les jours, c'est le secret. Des trucs simples comme renoncer à la voiture pour de petits trajets sont facilement applicables.

### Exercices de souplesse

«Travailler l'endurance, rappelle-t-elle, a bien d'autres vertus.» Par exemple, en sollicitant le cœur qui bat plus vite, on augmente aussi la taille des artères. Marcher aide également à mieux digérer. Beaucoup de coureurs, contraints de lever le pied à la suite d'ennuis physiques répétés, se convertissent à la marche. D'autres choisissent de se remettre à bouger via cette activité qui convient à tout le monde, y compris

aux personnes en surcharge pondérale. A chacun ensuite de trouver son style et son rythme, suivant les objectifs qu'il se fixe.

Cela dit, le débutant risque quand même de faire un peu d'acidose et donc d'avoir des petites courbatures. Pour éviter ce genre de désagréments, quelques étirements, notamment pour les mollets, sont à conseiller. Le stretching est aussi valable en cas d'effort de longue durée. On trouve facilement des exercices à pratiquer dans des livres, sur internet ou tout simplement au départ d'un parcours Vita.

De même, l'hydratation est essentielle. L'eau est encore ce qu'il y a de meilleur. En cas d'effort de longue durée, on peut se munir de tranches de fruits frais, de fruits secs ou même de lait pour recharger l'organisme en sels minéraux et en sucres.

Enfin, les spécialistes recommandent, même si cela semble aller de soi, de porter un soin attentif à l'achat de ses chaussures. On ne les choisit pas en fonction de leur couleur ou de leur look... Elles doivent avant tout être confortables en mouvement. A ce propos, n'hésitez jamais à demander des conseils à un vendeur spécialisé qui vous orientera vers des souliers conçus pour corriger vos mauvais appuis, pronation ou supination. Voilà, vous savez tout ou presque. Bonne trotte!

**Jean-Marc Rapaz**

\* *La marche rapide... et mincir devient un plaisir*,  
D' Martine Balandraux Olivet,  
aux Editions Jouvence, 9 fr.

## LE CLUB LECTEURS

Testez votre forme lors du prochain Lausanne Walking, le 12 septembre à Vidy. Pour gagner une inscription, voir page 77.

## Un virage pour le Lausanne Walking

Pour la cinquième édition prévue le 12 septembre prochain, les organisateurs de la manifestation lausannoise empruntent un nouveau chemin. Ils ont rayé le mot sport de leur vocabulaire. Désormais, il est question de détente et de bien-être. «Nous avons réalisé que le public et la presse ne faisaient pas le lien entre notre épreuve et une activité purement sportive, explique Valérie Pauli, secrétaire général du Lausanne Walking. C'est la nouveauté de cette année. Il y aura un espace dédié à la santé avec différents stands: massages, diététiciennes, conseils de spécialistes. Nous aimerions vraiment que les amateurs associent la marche à une activité physique non traumatisante et qui soit aussi synonyme de bien-être.»

Avec une moyenne d'environ 1000 marcheurs, la manifestation a trouvé son rythme de croisière. Mais Valérie Pauli le reconnaît. Après être monté en flèche, le phénomène du *walking* et du *nordic walking* (marche avec les bâtons selon une technique finlandaise) s'essouffle un peu partout. Ainsi, l'épreuve de Soleure, une des plus grandes de Suisse, comptait quelque 8000 participants, il y a quelques années. Ils ne sont plus que 5000 aujourd'hui. D'où la nécessité de



trouver un nouveau créneau. Pour le reste, les organisateurs lausannois ont prévu des épreuves pour tous les types de marcheur: 4 km pour les familles, 10,5 ou 16 km pour les sportifs et 21 km pour les plus chevronnés. On l'a dit, les organisateurs entendent privilégier une ambiance conviviale qui ne rime pas toujours avec esprit de compétition. Pour concilier les deux, chaque participant sera néanmoins chronométré, mais aucun classement ne sera établi. **J.-M. R.**

Inscriptions et informations sur [www.lausannewalking.ch](http://www.lausannewalking.ch). Il est également possible de le faire le jour même moyennant un supplément de 5 fr. au plus tard 45 minutes avant le début de l'épreuve.