



## LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ CHEZ LES PERSONNES ÂÎNÉES

La marche est sans doute un des sports ayant le plus d'avantages pour les personnes aînées, et c'est tant mieux! Voici quelques-uns des principaux bienfaits associés à la marche chez les personnes aînées.

### Les bienfaits physiques

La marche « permet de faire travailler les articulations, les muscles, les tendons ainsi que le système cardiorespiratoire » (Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec, s. d.). C'est une activité accessible, qui ne demande pas beaucoup de temps ou de ressources financières et le risque de blessures demeure minime (idem).

Ce sport peut aussi, entre autres, améliorer la santé cardiaque, réduire les douleurs chroniques et aider à se rétablir d'un AVC. « Chez les personnes âgées qui étaient auparavant inactives, marcher pendant 20 à 60 minutes par jour, de deux à sept jours par semaine, peut réduire certains facteurs de risque de maladies cardiaques, notamment la graisse corporelle, la tension artérielle, l'indice de masse corporelle et le poids ». Après un AVC, un entraînement à la marche permet aussi d'améliorer la vitesse et la distance parcourue et contribue à améliorer la capacité des gens à prendre soin d'eux-mêmes. La marche peut aussi atténuer la douleur musculosquelettique chronique plus efficacement que d'autres interventions ou types d'exercices, comme la relaxation ou un massage (Université McMaster, 2021).

Puis, dans le contexte de pandémie de COVID-19, l'Institut national de santé publique du Québec affirme que certaines recherches ont démontré que « la pratique d'activité physique aurait un potentiel intéressant pour limiter les effets [néfastes] » du virus (2021, p. 3).

#### LE SAVIEZ-VOUS?

« Selon Statistique Canada [au début de la pandémie en 2020], 35 % des personnes de 55 ans et plus ont diminué leur pratique d'activité physique tandis que 14 % d'entre elles l'ont augmenté » (INSPQ, 2021, p. 2).

### Les bienfaits psychologiques

Saviez-vous que la marche a également de nombreux bienfaits sur la santé mentale? Ainsi, « une activité à intensité modérée (entre 50 % et 70 % de la capacité maximale de la personne) pendant un minimum de 20 minutes, soit l'équivalent d'une marche rapide et d'un léger essoufflement, produit un effet psychologique positif qui peut durer entre deux et sept heures » (Poirel, 2017). Plus précisément, différents travaux de recherche mettent en évidence des effets positifs sur l'humeur, les capacités de concentration, la mémoire ou, encore, l'estime de soi chez ceux et celles qui pratiquent un sport régulièrement (idem).

La marche en groupe aurait également des bienfaits importants sur la création de liens sociaux significatifs. Dans son livre *Le superpouvoir de la marche*, le professeur, chercheur et neuroscientifique irlandais Shane O'Mara propose d'ailleurs d'« utiliser des messages textes d'alerte ou des plateformes de médias sociaux afin de créer des groupes de marche réguliers pour les aînés » (2021, p. 193). En effet, « les personnes qui passent environ 150 minutes par semaine à marcher sont plus actives socialement et éprouvent un meilleur sentiment de bien-être général que celles qui sont moins actives » (idem). Ainsi, pour l'auteur, mettre en place des groupes de marche pourrait apporter de très grands bénéfices en matière de santé publique, et ce, à faible coût (idem).

## Conseils pour intégrer la marche à son quotidien

Selon l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec, pour profiter des bienfaits de la marche « il est recommandé de marcher 150 minutes par semaine à un pas modéré. Cela représente 30 minutes de marche par jour, à raison de 5 fois par semaine » (s. d.). Puis, pour éviter les blessures et rester motivé à marcher, le CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec propose tout d'abord de se procurer une paire de chaussures adaptée à l'activité, mais aussi de se fixer des objectifs réalistes ou d'emprunter des chemins différents pour varier les sorties (s. d., p.2). Consultez le guide [Marcher simplement pour le plaisir et la santé](#) pour plus de conseils!



## BIBLIOGRAPHIE

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec. (s. d.). *Marcher simplement pour le plaisir et la santé*. <https://ciussmccq.ca/telechargement/1136/les-bienfaits-de-la-marche>

Institut national de santé publique du Québec. (2021). *Mesures pour réduire la sédentarité et pour soutenir la pratique d'activités physiques chez les personnes de 65 ans et plus vivant à domicile en contexte de pandémie COVID-19* (Version 1). <https://www.inspq.gc.ca/sites/default/files/publications/3105-reduire-sedentarite-activites-physiques-65-ans-pandemie.pdf>

O'Mara, S. (2021). *Le superpouvoir de la marche : la science et les bienfaits de la marche sur le corps et l'esprit*. Éditions Château d'Encre.

Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec. (s. d.). La marche à pied: bienfaits et bonnes pratiques. *La physiothérapie - Blogue*. <https://oppq.qc.ca/blogue/marche-a-pied-bienfaits-et-bonnes-pratiques/>

Poirel, E. (2017). Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 147–164. <https://doi.org/10.7202/1040248ar>

Université McMaster. (2018, 11 décembre). La marche : une bonne vieille stratégie pour améliorer votre santé. *Portail sur le vieillissement optimal de McMaster*. <https://www.mcmasterviellissementoptimal.org/blog/detail/blog/2018/12/11/la-marche-une-bonne-vieille-strat%C3%A9gie-pour-am%C3%A9liorer-votre-sant%C3%A9>