



GETTY IMAGES

La marche par intervalles : De bonne à meilleure santé

Prenez ces mesures pour améliorer votre santé !

- Jorg Mardian
- [30/12/2025](#)

Lorsque vous vous promenez, il se passe beaucoup de choses à chaque pas. Les vaisseaux sanguins s'élargissent, l'oxyde nitrique augmente et les artères deviennent plus élastiques. Les voies génétiques liées à l'immunité, au métabolisme et à la réparation cellulaire sont activées. Vous respirez plus profondément, votre oxygène et votre circulation sanguine s'améliorent, et vous vous sentez bien.

« Il n'y a pas de maladie chronique que l'exercice ne touche pas », explique Robert Sallis, professeur clinique de médecine familiale et fondateur du programme l'Exercice est un médicament. « Il est tellement logique que cela devrait être une prescription de première ligne. »

PT_FR

C'est si simple ! Vous n'avez rien à apprendre ; vous n'avez pas besoin d'accéder à des installations spéciales ; vous n'avez pas besoin d'un équipement spécial. Il vous suffit d'enfiler vos lacets, de franchir la porte et de vous déplacer au rythme qui vous convient. Cette simplicité la rend puissante.

Le corps est fait pour bouger. Nous nous sentons mieux, nous luttons mieux contre la maladie et nous vivons mieux quand nous bougeons. Lorsque nous passons trop de temps assis, et c'est le cas de la plupart d'entre nous, nous ne faisons pas ce pour quoi nous avons été conçus et notre corps se dégrade. Les chercheurs estiment que les moins actifs d'entre nous pourraient mourir jusqu'à 11 ans plus tôt que nécessaire. Dans une étude de Harvard Health, les Américains les plus actifs de plus de 40 ans accumulaient jusqu'à 15 000 pas par jour. Si la population dans son ensemble atteignait ce même niveau de mouvement quotidien, l'espérance de vie moyenne augmenterait de plus de cinq ans.

Pourtant, les Américains marchent moins que la plupart des autres pays. Un sondage de 2023 réalisé par YouGov dans 12 pays a révélé que les Américains avaient le point de vue le moins favorable de la marche. La vie moderne a relégué la marche à pied au second plan. Les zones rurales s'étendent sur des kilomètres sans trottoirs. Les banlieues sont conçues pour les voitures plutôt que pour les piétons, avec peu de passages piétons et des bâtiments si éloignés les uns des autres que la marche devient peu pratique. Les habitants des grandes villes doivent également faire face à des problèmes de sécurité, à des emplois fixes, à des horaires serrés et à une mauvaise qualité de l'air.

La situation n'est certainement pas idéale pour le mouvement. Acceptez-vous simplement cela ou y remédiez-vous ?

Dans une lettre adressée aux partisans le 2 mars 1967, l'éducateur Herbert W. Armstrong a décrit le fait de faire face à une crise personnelle de santé au milieu d'un emploi du temps épuisant. Sa réponse a été une action décisive :

J'ai changé toute ma routine quotidienne, toute ma vie. Le jeûne et la prière ont permis d'éliminer presque totalement tous les signes de la maladie cardiaque ou de l'hypertension artérielle. Pendant quatre ans, j'ai dû vivre en sachant que je pouvais mourir à tout moment ! Aujourd'hui, des kilos ont été enlevés. Maintenant, je peux faire de plus longues promenades, plus vigoureuses. Aujourd'hui, je les prends trois fois par jour, quelles que soient les circonstances qui pourraient m'en empêcher ! [...] Ma vie sera désormais beaucoup plus active - et cette nouvelle routine est déjà en vigueur et bien établie.

Il est facile de sous-estimer ce que l'on peut faire pour son propre bien-être, en particulier dans une société conditionnée à croire que l'intervention médicale est toujours nécessaire. Mais prendre en charge sa propre santé n'est pas seulement possible, cela peut aussi donner des résultats spectaculaires. Chacun d'entre nous a la responsabilité individuelle de prendre soin de son corps et de protéger sa santé par des actions préventives.

Le Dr Thomas Frieden, ancien directeur des Centres de contrôle et de prévention des maladies, a dit un jour que la marche était « ce qui se rapproche le plus d'un médicament miracle ». Imaginez qu'un composé pharmaceutique ait des effets aussi stupéfiants !

Si vous êtes prêt à profiter de ce que la marche peut offrir, commencez dès maintenant. Les changements ne se produiront pas du jour au lendemain, mais si vous leur donnez quelques semaines, vous sentirez la différence.

Si vous ne faites actuellement aucun exercice, commencer par une habitude de marche est parfait.

Restez simple. Marchez à un rythme et pendant une durée qui correspondent à votre santé et à votre vie. L'essentiel est simplement de bouger plus.

Si vous marchez depuis un certain temps et que vos résultats sont au point mort, alors la marche par intervalles pourrait être la prochaine étape logique. C'est un schéma structuré de périodes de marche plus rapide, suivi de périodes de récupération plus lente.

Pour essayer cette méthode de fitness, alternez entre trois minutes de marche détendue (environ 40 pour cent d'effort) et trois minutes de marche rapide (environ 70 pour cent). Faites cela pendant 30 minutes, quatre fois par semaine.

Vous ne faites pas simplement de l'exercice pour le plaisir. Vous essayez d'améliorer votre qualité de vie, et c'est là que les améliorations apparaissent. Dans une étude de cinq mois sur les personnes âgées, ceux qui pratiquaient la marche par intervalles ont constaté des gains frappants : 13 pour cent de force en plus dans l'extension de la jambe, 17 pour cent de force en plus dans la flexion de la jambe et 8 pour cent de capacité aérobie en plus, avec une pression artérielle systolique plus basse. Pris dans leur ensemble, l'effet est profond. VUMC News a rapporté que cette approche est associée à une réduction d'environ 20 pour cent de la mortalité toutes causes confondues.

On en revient à l'essentiel. Dans un monde idéal, on se déplacerait souvent et on ferait deux promenades intentionnelles de 10 à 15 minutes par jour. Mais même une promenade de deux minutes en vaut la peine. En fin de compte, vos habitudes en matière d'exercice physique déterminent si vous vous sentez fort et énergique ou faible et léthargique. Vous choisissez les causes ; vous choisissez les résultats.