

 EN BREF

Et si le secret d'un cerveau vif et d'une humeur légère résidait simplement dans vos pas ? La marche, activité souvent sous-estimée, est une véritable bouffée d'oxygène pour nos neurones. Découvrez comment elle optimise vos capacités cognitives et vous protège du déclin.

QU'EST-CE QUE LA MARCHÉ "ACTIVE" POUR LE CERVEAU ?

Contrairement à une simple promenade, la marche active pour le cerveau implique une intensité modérée qui élève légèrement votre rythme cardiaque et votre respiration. Il s'agit d'une marche où vous pouvez encore parler mais pas chanter. Ce léger effort est suffisant pour stimuler la circulation sanguine cérébrale et déclencher une cascade de bienfaits neurobiologiques.

POURQUOI S'Y INTÉRESSER ?

Les bénéfices de la marche sur notre cerveau sont multiples et impactent directement notre qualité de vie, quel que soit notre âge :

- **Amélioration des fonctions cognitives :** Mémoire, concentration, résolution de problèmes... la marche aiguise votre esprit.
- **Boost de l'humeur :** Elle favorise la production d'endorphines, véritables anti-dépresseurs naturels, réduisant le stress et l'anxiété.
- **Prévention du déclin cognitif :** Un bouclier efficace contre les maladies neurodégénératives comme Alzheimer, en maintenant la matière grise et en favorisant la neurogénèse.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Une étude de 2022 publiée dans la revue *Proceedings of the National Academy of Sciences* a montré qu'une marche rapide de **30 minutes, 3 fois par semaine**, pouvait augmenter le volume de l'hippocampe (zone clé pour la mémoire) de **2 % en un an** chez les seniors.

Selon une méta-analyse parue dans le *British Medical Journal* (2020), les personnes marchant régulièrement ont un risque réduit de **30 %** de développer une dépression, et une amélioration significative de leur flexibilité cognitive et de leur vitesse de traitement de l'information.

La marche stimule la production du BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) ou "engrais du cerveau", essentiel à la croissance et à la survie des neurones.

RÔLE DU SPORT

La marche, en tant que forme d'exercice physique régulier et accessible, est l'une des interventions les plus puissantes pour maintenir et améliorer la santé cérébrale. Elle agit à plusieurs niveaux : en augmentant le flux sanguin vers le cerveau (apport d'oxygène et de nutriments), en stimulant la neurogénèse (création de nouveaux neurones) et la plasticité synaptique (renforcement des connexions), et en réduisant l'inflammation systémique qui peut affecter le cerveau. La régularité de la pratique est la clé pour maximiser ces effets.

COMMENT INTÉGRER LA MARCHE À VOTRE QUOTIDIEN ?

EN PRATIQUE

Fréquence et Durée

Minimum 30 minutes / jour · 5 jours / semaine

L'objectif est d'atteindre un minimum de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine. Vous pouvez fractionner : 3 x 10 minutes, par exemple.

Intensité : Le "Test Parlé"

Vous pouvez parler, mais pas chanter.

Si vous pouvez chanter sans effort, accélérez. Si vous êtes essoufflé au point de ne plus pouvoir parler, ralentissez légèrement. L'objectif est une stimulation, pas un épuisement.

Varier les Plaisirs

Changer de parcours, découvrir la nature.

Marcher dans la nature (parcs, forêts) amplifie les bienfaits sur l'humeur et réduit le stress. Alternez avec la marche en ville et diversifiez les paysages pour stimuler davantage votre cerveau.



3 Conseils pour bien démarrer :

- Investissez dans de bonnes chaussures.
- Fixez-vous des objectifs réalistes et progressifs.
- Marchez avec un ami pour la motivation et l'interaction sociale, également bénéfique pour le cerveau.

Ne sous-estimez plus le pouvoir de vos pieds ! La marche est un acte simple, gratuit et accessible, mais dont les répercussions sur votre santé cérébrale et votre bien-être général sont immenses. Faites-en une priorité quotidienne : votre cerveau vous remerciera.

INFO SPORT SANTÉ #6



www.sotonic-coach-paris.fr



06.44.83.88.78