

Vingt-sept millions de Français

Sportive ou tranquille, la marche est l'activité physique que les Français pratiquent le plus. Elle est d'abord la plus économique, ouverte à toutes les générations et bonne pour la santé

Benoît Lasserre
blasserre@sudouest.fr

Le vrai marcheur, comme le vrai cycliste ou le vrai motard, ne recule pas face à la pluie. Il s'équipe et il l'affronte. Ce jeudi matin, le soleil se chamaille avec les nuages et ne peut empêcher quelques averses. Parapluie sur l'épaule porté comme un fusil, Patrick n'en a cure. Ce retraité de 71 ans va sur la piste Roger-Lapébie, juste à côté de sa maison de La Sauve (33). « Je marche trois fois par semaine, 10 kilomètres à chaque sortie, soit à peu près deux heures. Un coup, je vais vers Sauveterre, l'autre vers Bordeaux », explique-t-il.

Il ne recherche pas la performance, juste le plaisir de marcher, de s'oxygéner et de se maintenir en forme. « Je m'y suis mis depuis que j'habite à La Sauve, il y a une dizaine d'années. » Il marche seul, la plupart du temps. Et ne s'ennuie pas. « La nature n'est jamais la même, surtout au fil des saisons. »

L'effet Covid

Si Patrick est seul sur le long ruban cyclable Roger-Lapébie, il ne l'est plus du tout à l'échelle du pays. Selon une étude menée en décembre 2021 pour la Fédération française de randonnée, la marche occupe la première place des disciplines sportives pratiquées par les Français, puisqu'ils sont 27 millions d'individus (de plus de 18 ans) à enfiler des chaussures et aligner des kilomètres. C'est plus que le vélo ou la natation. C'est également plus que l'escalade du canapé par la face nord pour suivre un match du onze tricolore à la télévision.

La performance est d'autant plus notable qu'ils n'étaient que 18 millions à marcher en

2014, mais l'épidémie de Covid a donné des fourmis à des millions de jambes qui ont (re)découvert le bonheur de se mouvoir, parfois sans but précis et, surtout, sans dérogation. Des jambes de tout âge puisque la marche est perçue à 87 % comme intergénérationnelle, accessible à tous (notamment sur un plan budgétaire) à 86 %, et comme une source de bien-être à 85 %.

« Une douche mentale »

Plus de 60 % des trajets dans les grandes villes s'effectuent d'ailleurs à pied, jusqu'à 70 % pour les distances inférieures à un kilomètre, mais, faute d'aménagements, on tombe au-dessous de 25 % de un à deux kilomètres et sous les 10 % pour le kilomètre suivant.

Jeune retraitée qui n'a que dix ans de marche au comp-

Il ne s'ennuie jamais :
« La nature n'est jamais la même, surtout au fil des saisons »

teur, Marie-Annick préfère les arbres aux immeubles. Elle s'est d'abord adonnée à la marche nordique, en club, puis a décidé de cheminer à son rythme, en regardant plutôt la nature que sa montre. « La marche, c'est l'occasion de faire des rencontres. On peut s'arrêter pour discuter, ne serait-ce qu'une ou deux minutes. Il n'y a personne pour nous dire d'avancer plus vite. »

Si elle ne se considère pas comme « addict », il lui faut en revanche au moins ses deux heures hebdomadaires. « C'est comme une douche mentale,



Certains chemins peuvent devenir des autoroutes, comme ici le sentier du littoral près de La Rochelle. Patrick (en haut à droite) marche 10 kilomètres trois fois par semaine sur la piste Roger-Lapébie. Pascal, lui, est plus en quête de performance. ARCHIVES XAVIER LEOTY ET B. L. / « SO »

on se sent beaucoup mieux après », avoue-t-elle. Tout le contraire de Pascal, aperçu lui aussi sur la piste Lapébie. Chef d'équipe chez Systra, un cabinet d'études spécialisé dans les transports, il marche, il court (y compris dans les pentes pyrénéennes), il nage, il pédale. Dans son travail comme dans le sport, il est en quête de performance, mais lui aussi se

sent mentalement frais après avoir englouti des kilomètres.

Itinéraires sur Visorando

L'engouement se vérifie également en librairie, où les livres évoquant la marche se marchent justement sur les pieds. Certains se détachent du peloton, surtout ceux de Sylvain Tesson, dont son récit « Sur les chemins noirs », dopé

par le film homonyme avec Jean Dujardin. Moins médiatique mais pas confidentiel pour autant, « En marchant », le très beau récit inspiré de Patrick Tudoret, un écrivain épris de randonnée et de littérature, suit sa route ascendante (lire plus bas).

Marche à pied peut rimer avec papier. Même si l'Institut national de l'information géo-

Patrick Tudoret : « C'est un puissant dissolvant d'inégalités »

Auteur d'une vingtaine d'ouvrages, dont le dernier s'intitule « En marchant », l'écrivain est un marcheur inconditionnel, seul ou en groupe

Vous qui la pratiquez beaucoup et depuis longtemps, diriez-vous qu'il y a un phénomène de la marche à pied ?

Oui, elle suscite un intérêt croissant. D'abord parce que beaucoup d'études scientifiques sérieuses démontrent que l'espérance de vie s'accroît à partir de 7 000 pas par jour, même si certains relèvent ce seuil à 10 000 pas (lire par ailleurs). La marche protège de certains accidents sanitaires. Si on diminue les pathologies, ça coûte moins cher à la collectivité.

L'augmentation du nombre de marcheurs est aussi une conséquence du Covid. Il y a les privilégiés, dont je fais partie, qui l'ont vécu à la campagne et ont pu continuer à sortir, et ceux qui vivaient dans un appartement en ville. L'épidémie a permis de prendre conscience de cette

simple liberté qui consiste à mettre un pied devant l'autre.

La marche est aussi utile pour l'environnement.

Oui mais je ne marche pas dans un mouvement de culpabilité par rapport à la planète. Je pensais à la protéger bien avant que cela devienne une sorte de mode. D'ailleurs, il suffit d'observer les chemins et les forêts pour constater que le respect de l'environnement n'est que partiellement observé. Je ne comprends pas qu'on puisse jeter ses déchets en pleine nature.

On vit dans un monde matérialiste et consumériste, entouré par le vacarme et la vitesse. Marcher, ne serait-ce qu'un quart d'heure, éveille vos neuro-transmetteurs et secrète plusieurs molécules, dont celle du plaisir.



L'écrivain-marcheur Patrick Tudoret, YANN SAINT-PÉ / TALLANDIER

La marche vous aide à écrire mais tout le monde n'est pas écrivain. La marche est-elle une activité gratuite ?

J'écris en marchant, c'est vrai, cela m'aide à organiser mes idées. Mais, bien sûr, la marche, comme l'art, se définit par sa profonde inutilité, encore une fois pour des privilégiés comme moi. Car il y a dans le monde des

milliards de personnes qui n'ont d'autre choix que de marcher pour aller chercher de l'eau et de la nourriture ou pour se rendre à l'école. La marche répond aussi à un besoin de spiritualité. Dans les années 1960, on recensait environ 3 000 pèlerins de Compostelle par an en France. Aujourd'hui, on se situe entre 300 000 et 400 000 pèlerins. Certains chemins ressemblent à des autoroutes, avec les conséquences néfastes que cela entraîne. Il y a un code de la marche (même une politesse) qui n'est pas toujours suivi.

Dans gratuité, il y a aussi l'aspect économique de la marche.

La marche est un puissant dissolvant d'inégalités. Il n'y a plus de différence de classes quand on marche parce que cela ne re-

quiert aucun équipement particulier, sinon une bonne paire de chaussures et un vêtement imperméable en cas de pluie.

Vaut-il mieux marcher seul ou en groupe ?

C'est selon le plaisir de chacun. J'aime marcher seul ou en petit groupe, même si, disait Brassens, au-delà de quatre, on est une bande de cons. Si on marche avec quelqu'un, il faut avoir de vraies affinités. Stevenson, grand écrivain et grand marcheur, affirmait qu'on n'est jamais seul quand on marche. On est relié en permanence avec ceux qu'on aime, qu'ils soient vivants ou morts.

Recueilli par B. L.

« En marchant », de Patrick Tudoret, éd. Tallandier, 2022 p., 19,90 €

prennent leur pied en marchant

« 10 000 pas quotidiens ? Autant cueillir des marguerites »

Marcher 10 000 pas chaque jour n'est pas forcément le gage d'une bonne santé, contrairement aux idées reçues. Encore faut-il avoir un rythme soutenu. Christian Daulouède, ex-médecin du sport à Bordeaux, s'explique

Vraiment agaçant, le docteur Christian Daulouède. Voire contrariant. Alors que nous sommes des millions accrochés à notre nombre de pas quotidiens, imprimé en temps réel sur nos smartphones ou nos montres connectées. Alors que lorsque s'affichent les 10 000 pas en fin de journée, nous nous affalons sur nos canapés dans un grand ouf de satisfaction, persuadés que nous sommes d'avoir assuré un grand geste pour notre bonne santé, il casse le joujou. Avec le grand sourire du type sûr de son effet : « 10 000 pas par jour ? Autant dire cueillir des marguerites... »

Mais, bon sang, qui a décrété que marcher 10 000 pas par jour était bénéfique pour la santé ? Qui a inventé ce chiffre entériné par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ? Le docteur Daulouède s'étouffe de rire : « Des chercheurs japonais lors d'une étude totalement biaisée, commandée dans les années 1960 au Japon par des marchands de podomètres, ont posé cette règle des 10 000 pas. Elle est donc fautive. Elle s'appliquait à un phénotype asiatique, et non caucasien qui est le nôtre. Elle correspond à environ une heure trente de marche, ou 7 kilomètres. Au fil des années, et plus encore ces cinq dernières années, on a repris cette pseudo-règle des 10 000 pas, pour vendre des applications sur nos téléphones et des podomètres sur des montres connectées : on appelle ça, en santé, un effet "gold". Mais comprenez bien, ce n'est pas tant le nombre de pas qui compte que la façon dont on les fait. »

Pour promener Mirza

Les 10 000 pas sont un objectif entré dans les mœurs d'aujourd'hui, surtout chez les urbains et notamment les jeunes retraités. Pourtant, une étude datant de 2021, citée par le magazine de consommateurs américains « Consumer Reports », estime que les bénéfices sur le tour de taille, le cholestérol, la tension artérielle et la glycémie ne sont palpables qu'à partir de 15 000 pas quotidiens. Zut. « Parce que, commente le docteur Daulouède, marcher est le propre de l'homme, une fonction basique, fondamentale. Cette règle des 10 000 pas, qui n'en est pas une, devrait être associée à un comportement dans la marche. Je m'explique : 10 000 pas sans canne en marche rapide pour monter la Rhune au Pays basque, ça n'a rien à voir avec 10 000 pas, même sans canne, pour promener Mirza... L'effort physique n'est pas le même. Donc, la notion de 10 000 pas ne doit pas faire référence, malgré le succès des montres connectées. Mar-



Christian Daulouède : « La marche rapide est un excellent exercice pour les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer. » ARCHIVES THIERRY DAVID / « SO »

cher lentement n'a pas beaucoup d'effet sur la santé physique. » Mais elle en a sur la santé

« Les gens qui marchent sont plus intelligents que ceux qui ne marchent pas, mais pour le physique, c'est une autre histoire ! »

mentale, psychique et philosophique.

Ainsi parlait Nietzsche : « Seules les pensées qui viennent en marchant valent quelque chose. » Et aussi Kierkegaard, également grand marcheur devant l'Éternel : « Ne perdez surtout pas l'envie de marcher. Moi-même, chaque jour, la marche me procure mon bien-être quotidien, et m'éloigne de la maladie, mes meilleures pensées sont venues en marchant, et je ne connais aucune pensée si lourde qu'on ne puisse s'en éloigner à grands pas. » Platon et Aristote philosophaient en marchant. Avec ou sans Mirza. Et le docteur Christian Daulouède, lui-même, ne crache pas sur le plaisir simple de la promenade et ses vertus apaisantes. « C'est vrai, les gens qui marchent sont plus intelligents que ceux qui ne marchent pas, mais pour le physique, décroche-t-il, c'est une autre histoire ! »

Une fois ce constat décevant posé, le médecin propose quel-

ques solutions. « Si on veut améliorer notre santé et notre condition physique, perdre du poids, mieux vaut abandonner le rythme du promeneur du dimanche pour lui préférer le pas du chasseur, une marche rapide qui fait transpirer, avec des montées, des descentes, le cœur qui s'accélère et ralentit. Le rythme cardiaque doit évoluer, et là, oui, on sait que le taux de cholestérol va baisser, que le cœur sera stimulé, les articulations, les muscles. Celui qui marche vite en randonnée, d'un pas soutenu, améliore sa santé. »

Fractionner l'effort

Tout le monde n'ayant pas le temps de se taper 15 000 pas quotidiens en une seule fois, le docteur préconise de fractionner l'effort. « L'idée est de s'es-souffler. Si on marche vite longtemps, on brûle des calories, et elles continuent de brûler la nuit quand on dort. Je rappelle aussi que la marche rapide est un excellent exercice pour les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer, cet effort ralentit les symptômes. Ceux qui souffrent d'arthrose au genou ou aux hanches ne doivent jamais cesser de marcher vite, le cartilage se nourrit du liquide synovial stimulé par la marche. »

Histoire de tirer à bout portant sur une autre idée reçue, il dégomme la marche nordique avec les bâtons, plébiscitée par les seniors, qu'il juge « sans intérêt supplémentaire ».

Isabelle Castéra



graphique et forestière (IGN) constate que le volume de cartes imprimées a été divisé par sept depuis 2000 au profit des cartes numériques, ce qui désespère les purs et durs de la randonnée. Il faut cependant avoir un sens de l'orientation franchement verrouillé pour se perdre. D'autant plus que l'immense majorité des randonneurs a un portable en poche avec de multiples applications, locales ou nationales. La plus utilisée, version gratuite ou payante, s'appelle Visoran-

do, créée en 2010 par Fabien Biver, un accompagnateur en moyenne montagne, et Arnaud Lecus, un professionnel du Web.

Visorando propose près de 28 000 randonnées, la plupart en France métropolitaine mais aussi en outre-mer et dans une quarantaine de pays étrangers – dont le Népal, qui est quand même à déconseiller aux promeneurs du dimanche : le temps y est plus frais que sur la piste Roger-Lapébie mais on y croise moins de cyclistes.

La marche aquatique côtière a tout bon

Elle favorise la circulation sanguine, le renforcement musculaire, l'endurance et le lien social

Depuis votre serviette de plage, vous les avez sûrement déjà aperçus, au Cap-Ferret, à Saint-Jean-de-Luz ou à Royan : les « longeurs », ces adeptes de la marche aquatique côtière aussi appelée longe-côte. Équipés de combinaisons de plongée, ils marchent, immergés aux trois quarts, et à bonne allure, aidés à la force des bras ou de pagaies.

Cette discipline, qui dépend de la Fédération française de randonnée, a d'abord été conçue par un entraîneur professionnel d'aviron à la recherche d'une méthode de renforcement musculaire et cardiovasculaire non traumatisante pour les articulations. Apparue dès 2005 sur le littoral du nord de la

France, la méthode a très vite rencontré un grand succès, et s'est répandue sur les bords de mer et d'océan d'autant plus vite que les bienfaits du longe-côte sont nombreux : il développe l'endurance, avec un effet cardiovasculaire, améliore l'équilibre, la circulation sanguine et le renforcement musculaire. De fait, l'utilisation des pagaies mobilise le haut du corps et muscle les épaules, les dorsaux, les bras et les triceps, tandis que la marche immergée, elle, active les membres inférieurs.

Et pour les courageux qui continuent de pratiquer en hiver, elle renforce aussi le mental !

Aude Ferbos