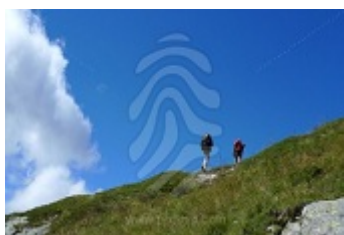


# Fitness la marche : une activité bénéfique pour la santé



La marche une activité bénéfique pour la santé quelque soit votre âge.

Vous n'êtes pas adeptes des activités physiques et sportives ,vous êtes plutôt branchés canapé télé , mais cependant vous avez envie de bouger pour vous sentir mieux ou bien de perdre quelques calories voire quelques kilos en trop voilà une activité naturelle qui pourrait bien répondre à vos attentes : la marche quoi de plus naturel . Moyen primitif de se mouvoir de se déplacer autrefois. Quel chemin parcouru de la quadrupédie de nos ancêtres à la station debout . Maintenant plutôt délaissée au profit de moyens de locomotion plus sophistiqués et bien plus confortables . La marche et c'est prouvé scientifiquement va vous permettre de sortir de la sédentarité et de vous permettre d'être en meilleure santé .

*« Pratiquée régulièrement, la marche permet de diminuer le taux de mauvais cholestérol, de triglycérides et la glycémie (le taux de sucre dans le sang, »*

*« la pratique d'une activité d'intensité modérée comme la marche diminue de 30% le risque de mortalité, tous âges confondus ».*

Source : Interview du Dr Pierre Josué, 30 avril 2009

Si l'on décide de se remettre en forme la stratégie est simple il suffit de poser ces clés de voiture et de faire tous les petits déplacements de la vie de tous les jours mais à pieds .  
Le PNNS (**programme national nutrition santé**) **préconise 30mn d'activité physique par jour .**

Cependant il faudra commencer progressivement et commencer par exemple par 10 mn de marche pour essayer d'atteindre l'objectif des 30 mn .

Peu importe l'intensité de la marche il faut être capable de continuer à parler pendant la marche . Même s'il est confirmé par des chercheurs américains que le fait de marcher d'un pas vif et alerte est signe de bonne santé et serait un indice d'espérance de vie . Marcher vite permettrait de vivre plus longtemps . Et vous quand commencer vous ????