

# LA MARCHÉ MON ANTIDOTE

*100% antirouille !*



# Ça marche et ça dérouille

**Pas après pas, le corps fonctionne mieux  
et la rouille ne s'installe pas !**

## → **UNE POMPE PLUS FORTE**

Marcher c'est bon pour le cœur. Ça le muscle et le renforce. Il fait mieux son travail et il propulse plus facilement nos 5 à 6 litres de sang dans tout le corps.

## → **DES TUYAUX PLUS SOUPLES**

En marchant, le sang circule mieux. Les veines et artères sont plus souples et la pompe fait moins d'efforts pour conduire le sang dans tout le corps.

## → **DES MUSCLES PLUS COSTAUDS**

Pour être en forme, un muscle doit être utilisé. La marche mobilise plus de la moitié des muscles de notre corps.

## → **DES OS PLUS SOLIDES**

Plus ils sont stimulés par l'activité physique, plus ils sont renforcés.

## → **UN MECANISME PLUS FONCTIONNEL**

La posture debout de la marche permet aux organes de reprendre leur place dans l'abdomen et de mieux fonctionner, digérer et évacuer.

## → **DES GRAISSES BRÛLÉES**

Pour faire fonctionner nos muscles, la marche brûle les graisses et les sucres stockés en excès dans notre corps. Une fonction nettoyante qui préserve notamment notre système circulatoire.

## → **LE PLEIN D'OXYGÈNE**

Bouger, c'est faire le plein d'oxygène : dans les poumons mais aussi dans le sang et dans les muscles. Le cœur se fatigue moins à pomper.

## → **MIEUX DANS SA TÊTE**

Marcher booste le moral. Ça libère des endorphines, les hormones du bien-être.

# Objectif : bouger plus pour vivre mieux !

## Se mettre en mouvement 3 X 10 minutes par jour

- Commencer par des périodes courtes
- Marches utiles (faire ses courses) et agréables (avec des amis)
- Débuter lentement et à son rythme
- Créer l'habitude, un peu tous les jours
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Pour des petits trajets, choisir d'y aller à pied
- Marcher en groupe (club de marche) ou marcher seul-e (prendre du temps pour soi)

## Des idées pour se motiver à marcher plus

- Faire le tour du quartier
- Promener le chien
- Amener les enfants à l'école
- Faire un tour avec une connaissance
- Aller acheter son pain
- En profiter pour passer un appel téléphonique avec écouteurs
- Ecouter un podcast
- Marcher le temps d'écouter 3 chansons
- Utiliser le compteur de pas de son téléphone

## Marcher régulièrement c'est aussi

- Mieux dormir
- Avoir plus d'énergie
- Se sentir mieux dans sa peau
- Renforcer la confiance en ses capacités physiques
- Vivre les saisons
- Préserver son autonomie

La marche c'est avant tout une activité physique complète, gratuite, accessible à toutes et tous et à tout âge. Pour profiter un maximum de ces bénéfices santé, optez pour des chaussures confortables et adaptées !

**Et vous, c'est quoi vos idées pour bouger plus ?**

[www.reseau-solidaris-liege.be](http://www.reseau-solidaris-liege.be)



**SORALIA**  
réseau Solidaris