

Cinq façons de profiter des bienfaits de la marche



LA CHRONIQUE SEXO
D'ANNE DEVAUX

Le libertinage

EN BALADE Mouvement instinctif, se déplacer à pied peut aussi devenir un exercice sportif qui exige des compétences techniques. Avec des bâtons ou dans l'eau, notamment.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

→ Marcher procure des bénéfices énormes pour la santé physique et mentale. Pratiquer régulièrement et en plein air augmente les bienfaits de cette activité qui se plie avec souplesse, au gré des humeurs, en balade sociale, promenade vagabonde ou randonnée introspective.

1 LE SCHÉMA DE LA MARCHÉ

«Marcher consiste en une succession d'appuis monopodaux avec un moment où les deux pieds sont au sol en même temps. Le contact du pied au sol permet d'assurer la propulsion. C'est ainsi qu'est constitué le schéma de marche normal», décrit le professeur Olivier Guyen, spécialiste en chirurgie orthopédique à la clinique de Genolier. En fonction de la vitesse de déplacement, le haut du corps s'incline et les mouvements des bras sont amplifiés pour maintenir l'équilibre.

Chez l'enfant, jusque vers quatre ans, la position des pieds en dedans est tout à fait normale. Cela explique pourquoi il tombe autant. Avec la croissance, l'allongement du tibia s'accompagne d'une torsion externe qui permet d'ouvrir le pied vers l'extérieur. «C'est ce qu'on appelle l'angle du pas qui permet d'éviter de buter en permanence», précise le spécialiste. Lorsque, à l'âge adulte, la marche est malaisée ou inconfortable, sans problème particulier, «ce n'est pas illogique de la rééduquer», relève-t-il.

2 LE CORPS ET L'ESPRIT

Se déplacer à pied sollicite la musculature en lien avec l'appareil locomoteur et conserve la fonction articulaire à condition de porter de bonnes chaussures avec un amorti important. Le système cardiovasculaire est stimulé ainsi que l'appareil respiratoire. Marcher active les fonctions métaboliques qui jouent un rôle clé dans la prévention de l'hypercholestérolémie, le diabète, l'hypertension artérielle.

Le docteur Olivier Guyen insiste sur «le très grand bénéfice de la marche dans la prévention de l'ostéoporose. L'os est un tissu vivant qui se minéralise avec la stimulation physique et donc se densifie en fonction des sollicitations». C'est aussi un exercice salutaire dans la prévention des chutes des personnes âgées qui peuvent travailler leur coordination et leur endurance sans forcer. Sur le plan mental, elle joue un rôle d'antidépresseur et en harmonisant l'activité entre les deux lobes cérébraux, elle diminue naturellement le stress par ses effets sur le système nerveux autonome.

3 LE TURBO DES BÂTONS

A Tolochenaz, Caroline Cornuz, infirmière, est aussi instructrice de marche nordique. Cette grande sportive a pratiqué la course à pied jusqu'à sa première grossesse. N'étant plus en mesure de courir, elle a choisi le nordic walking comme sport d'entretien. La technique engage des groupes musculaires – bras, grand dorsal et abdominaux – qui sont peu stimulés à la marche normale. «On travaille l'endurance sans douleur, contrairement à la course. Je pratique le nordic walking talking», plaisante la jeune femme.

Cependant, la marche nordique exige un peu de rigueur. «On ne promène pas ses bâtons, ils servent de turbo en donnant l'impulsion.» Le mouvement n'est pas si intuitif, même s'il semble assez naturel. «La difficulté est de garder le haut et le bas du corps dans un mouvement de balancement coordonné des bras et des jambes. La position des bâtons est déterminante pour profiter pleinement de cette activité physique. En rythme de croisière, c'est facile d'atteindre une vitesse de 6 km/h. Ce sport trouve un développement naturel dans la pratique du ski de fond traditionnel ou des raquettes. Caroline Cornuz pousse le bien-être au maximum en ajoutant à ses balades des mouvements de yoga en pleine nature.



Des groupes de nordic walking existent, notamment à Nyon. ARCH. S. HARD

Infos utiles

www.swisswalking.org
www.allezhop-romandie.ch

5 DANS L'EAU

«A la marche, une contrainte mécanique de trois fois son poids pèse sur l'articulation du genou, supportée par une petite surface de cartilage. Lors de la pratique de course à pied, cette contrainte augmente jusqu'à sept fois le poids du corps. On comprend donc que le surpoids accélère l'usure du cartilage articulaire sachant qu'un excès de 10 kg se traduit par un surplus de contraintes de 30 kg sur les genoux», précise Olivier Guyen. La marche aquatique est préconisée dans le cas de fracture des membres inférieurs qui interdit toute contrainte mécanique excessive. La rééducation dans l'eau permet de respecter et restaurer le schéma de la marche, explique le spécialiste. De façon générale, la marche aquatique est antalgique dans la mesure où le corps est supporté par l'eau.

4 DU SOUFFLE AU PAS

La marche afghane met l'accent sur la prise de conscience respiratoire. Il s'agit de synchroniser la respiration par le nez avec les pas selon un rythme lié aux difficultés du terrain. «La technique est facile à capter mais pas forcément à appliquer», reconnaît Ruthie Sauthier, relaxologue qui enseigne cette pratique à Trélex. L'objectif est de pouvoir marcher très longtemps sans fatigue. Au début, la concentration se porte sur le décompte des pas. «On ne peut plus papoter, il faut marcher en silence», admet-elle.

La relaxologue insiste sur l'apprentissage de la respiration nasale, «seule fonction neurovégétative sur laquelle on peut agir volontairement qui favorise l'abaissement du rythme cardiaque et respiratoire et apaise le système nerveux». Elle régule aussi la température de l'air qui entre dans le corps et limite le phénomène de déshydratation dû à l'effort. Ruthie Sauthier met en avant le plaisir des marcheurs qui peuvent se fixer un objectif méditatif ou s'adonner à une pratique sportive à une vitesse qui peut monter à 9 km/h.

«Nous étions huit, quatre hommes et quatre femmes. Après le souper, nous avons passé dans un charmant boudoir entouré de glaces. Tout le monde s'est mis nu; ensuite nous étant groupé deux par deux, chacun dans une posture différente, nous nous sommes donné réciproquement un spectacle charmant. Jamais je n'ai eu tant de plaisir.» Ce récit de 1782, extrait de «La correspondance d'Eulalie ou tableau du libertinage à Paris», introduit le sujet en toute fluidité.

La littérature du XVIII^e siècle est aussi divertissante qu'instructive. Elle force l'imagination, également. Les descriptions, scandaleuses à l'époque, restent parfois mystérieuses pour nous autres à même d'accéder à toutes les informations en quelques clics: plan à trois pas à pas en toute sécurité, orgie pour les débutants ou sadomasochisme pour les nuls. Après ces petites recherches, votre boîte mail sera soudainement inondée par moult propositions libertines.

La transgression est déjà là, à portée de main, sans décoller son postérieur de sa chaise. Ouvrir en cachette ces mails qui promettent monts et merveilles salaces? Proposer à sa moitié un libertinage bon enfant ou très coquin?

Laurence Dispaux, sexologue au Centre de sexologie et couple de La Côte, remet en perspective la félicité attendue des pratiques libertines avec la déconfiture possible en situation. «Parfois, l'érection ne vient pas ou encore le couple qui a décidé de se lancer reste en retrait. Nous ne sommes pas chez les autres et nous imaginons tout et n'importe quoi, comme l'épanouissement sexuel assuré et systématique du couple libertin. Parfois, la réalité est à la hauteur des fantasmes, parfois pas.»

Jamais, je n'aurais imaginé que cette chronique sur le libertinage se terminerait par ces mots de la sexologue: «Nous pouvons ressentir des sensations incroyables avec une sexualité plan-plan, tout dépend de notre capacité à être pleinement présent dans le moment.»

Pour une bonne concentration, ce soir ce sera lecture à haute voix et en petite tenue de «La correspondance d'Eulalie». Il suffit d'un clic pour la télécharger gratuitement.

PUBLICITÉ



Dans le cadre d'une nouvelle convention de collaboration permanente entre le CHUV et le GHOL dans le domaine de la Chirurgie plastique et reconstructive, la consultation spécialisée « Wounds unit » (Unité plaies) de la Polyclinique de l'Hôpital de Nyon est assurée depuis le 1^{er} octobre 2019 par la Dresse Chloé Mathez-Loïc de l'équipe de chirurgie plastique et reconstructive du CHUV.

Les rendez-vous peuvent être pris par tél. au 022/994.61.24