

Une info à nous transmettre? Une histoire à nous raconter? Ecrivez-nous à [web@20minutes.ch](mailto:web@20minutes.ch)

Sport

20 janvier 2015 10:22; Act: 20.01.2015 10:58

# Marcher au sein d'un club serait bénéfique

*Des balades en groupe permettraient d'améliorer sa santé et son moral, assure une étude publiée mardi dans le «British Journal of Sports Medicine».*



Les bienfaits de la randonnée en groupe sont multiples. Elle permet notamment de lutter contre la dépression. (photo: AFP)

on off i

Une faute?

Signalez-la-nous!

Des chercheurs de l'université britannique d'Est Anglia ont fait un travail sur la santé d'envergure. Ils ont analysé les résultats de 42 études déjà publiées sur des membres de clubs de marche, explique mardi une publication dans le «British Journal of Sports Medicine». Et ils ont fait le constat suivant: adhérer à un club de marche serait l'une des méthodes les plus simples pour améliorer sa santé et son moral.

Près des 3/4 des quelque 2000 personnes passées en revue dans 14 pays, en majorité des femmes, participaient régulièrement aux activités de leur club, d'une intensité et d'une périodicité très variables, mais d'une durée ne dépassant généralement pas une heure en une seule fois. En étudiant les marcheurs, les chercheurs ont montré que ceux-ci présentaient «des améliorations statistiquement significatives» de leur bien-être par comparaison à l'époque où ils étaient sédentaires.

Parmi ces améliorations, ils citent une meilleure forme physique, moins de dépression, une baisse de leur pression artérielle, du pouls au repos et du taux de cholestérol ainsi qu'une augmentation de la capacité pulmonaire. L'effet était en revanche plus modeste sur le taux de sucre dans le sang et sur le tour de taille.

## «Une bonne observance»

«Les groupes de marche sont des méthodes efficaces et sûres, avec une bonne observance et un grand nombre de bénéfices en termes de santé», notent les auteurs.

Les volontaires ont été étudiés avant et après leur adhésion à un club de marche, et beaucoup d'entre eux avaient des problèmes de santé, tels que de l'obésité, du diabète, de l'arthrose, une dépression ou une maladie de Parkinson. L'impact de la marche sur la santé n'a en revanche pas été comparé à celui procuré par d'autres sports.

(ats)