

Bouger, c'est si simple : marcher

Chaque mouvement compte !

Intégrer du mouvement au quotidien – se déplacer à pied ou à vélo, prendre les escaliers, ou encore faire son ménage ou son jardin – favorise la santé physique et psychique. Une règle d'or : chaque mouvement est préférable à l'inactivité et améliore la santé et le bien-être à tout âge.

Marcher...

- accroît le bien-être
- est favorable à la santé
- préserve l'environnement



Activité physique bénéfique pour la santé, la marche est la manière la plus naturelle et la plus durable de se déplacer. Elle s'intègre aisément au quotidien, et ce, à tout âge.

La marche sollicite les grands groupes musculaires, ce qui augmente les besoins en énergie. En fonction de la vitesse et de la déclivité, il est possible d'influer sur l'intensité et, partant, la consommation de calories. La marche rapide fait partie des activités d'intensité modérée, comme les déplacements du quotidien à vélo. Elle augmente la fréquence respiratoire et cardiaque ainsi que la température corporelle. Pendant une marche rapide, il est encore possible de parler, mais plus de chanter.



Figure 1 : Exercices d'intensité modérée avec exemples. Recommandations en matière d'activité physique – Suisse
(Source : hepa.ch, Macolin, OFSPO, 2022).

Marcher, un démarrage en douceur

Marcher est un bon moyen de commencer à bouger, en particulier pour les personnes qui le font peu (ou pas du tout) et passent de longues heures assises. **Chaque effort pour combattre l'inactivité, comme la position assise prolongée, en vaut la peine. À tout âge, l'exercice physique a des retombées positives sur la santé, le bien-être, la qualité de vie et les performances.**

Au quotidien, chaque pas compte

Que ce soit pour les courses, le travail ou des rendez-vous privés ou professionnels : **recommandez toujours de choisir la marche pour les trajets quotidiens**, de profiter des occasions comme l'attente aux arrêts de bus, la pause de midi ou le temps libre après le travail pour bouger ! Cela favorise le bien-être et la concentration, stimule la circulation sanguine et aide à combattre la fatigue et le froid en hiver. Et si, au lieu d'attendre le bus ou le tram, on marche jusqu'à l'arrêt suivant, on économise même de l'argent.

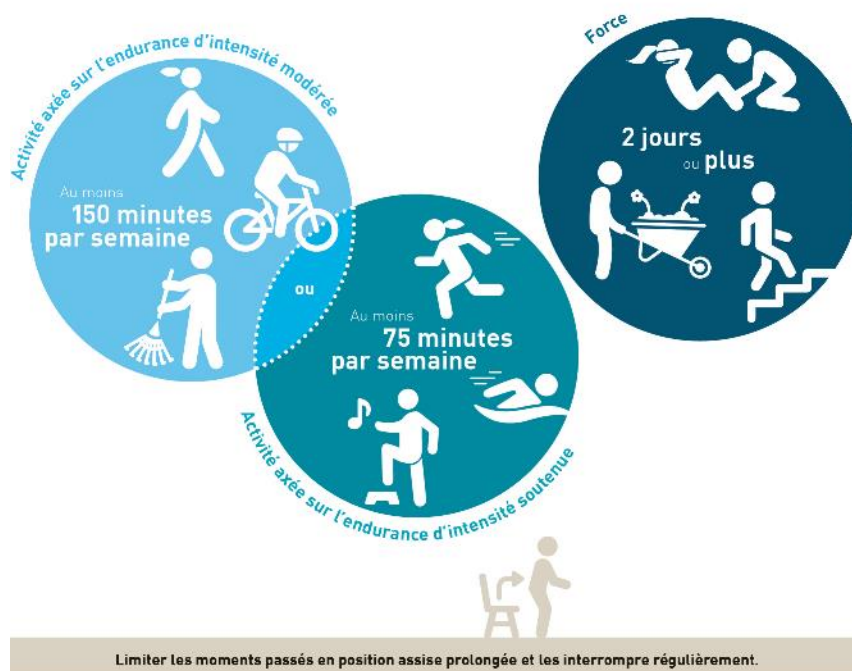


Il n'est jamais trop tard pour faire le premier pas

Une activité physique régulière réduit le risque de nombreuses maladies non transmissibles, telles que la surcharge pondérale, le diabète, les affections cardiovasculaires et le cancer, qui causent près de ¾ des décès en Suisse. Bouger permet de renforcer non seulement la musculature, mais aussi l'ossature, les articulations, les organes et le système immunitaire. La mémoire, la capacité d'apprentissage et le sommeil s'en trouvent également améliorés. L'activité physique a en outre des effets positifs sur le bien être psychique, les contacts sociaux et l'autonomie, l'âge venant.

Recommandations en matière d'activité physique pour les adultes (18-64 ans)

Activité physique quotidienne recommandée pour les adultes (18-64 ans)



Afin d'obtenir les plus grands bénéfices pour la santé, il est recommandé de pratiquer chaque semaine au moins 150 à 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée (p. ex. marche, vélo, jardinage, tâches ménagères) ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique d'intensité soutenue (p. ex. jogging, natation, ski de fond, zumba). En plus de l'endurance, il est conseillé de pratiquer au moins deux fois par semaine une activité de renforcement musculaire d'intensité modérée ou soutenue.

Figure 2: Recommandations en matière d'activité physique (Source: hepa.ch 2023)

L'activité physique dans la nature favorise la santé physique et psychique

Une **promenade dans la nature**, p. ex. en forêt, a un impact positif sur la santé psychique et contribue à réduire le stress. Cet effet a été constaté après une sortie d'une demi-heure déjà.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) souligne elle aussi les **effets positifs des espaces verts sur la santé physique et psychique** : selon une étude menée dans des villes européennes, si chaque personne vivait à moins de 300 mètres d'un espace vert, on pourrait éviter plus de 42 000 décès chaque année. En outre, les espaces verts réduisent la chaleur estivale, filtrent les polluants et la poussière, améliorent la qualité de l'air et la qualité de vie, invitent à la détente et motivent bon nombre de personnes à pratiquer une activité physique et sportive.



Les visites en forêt sont bonnes pour la santé

Les promenades et les sorties en forêt et dans des espaces verts réduisent le stress et incitent au mouvement, tout en renforçant le système immunitaire et la santé psychique et en prévenant les maladies non transmissibles. [En savoir plus sur la santé et l'environnement](#)

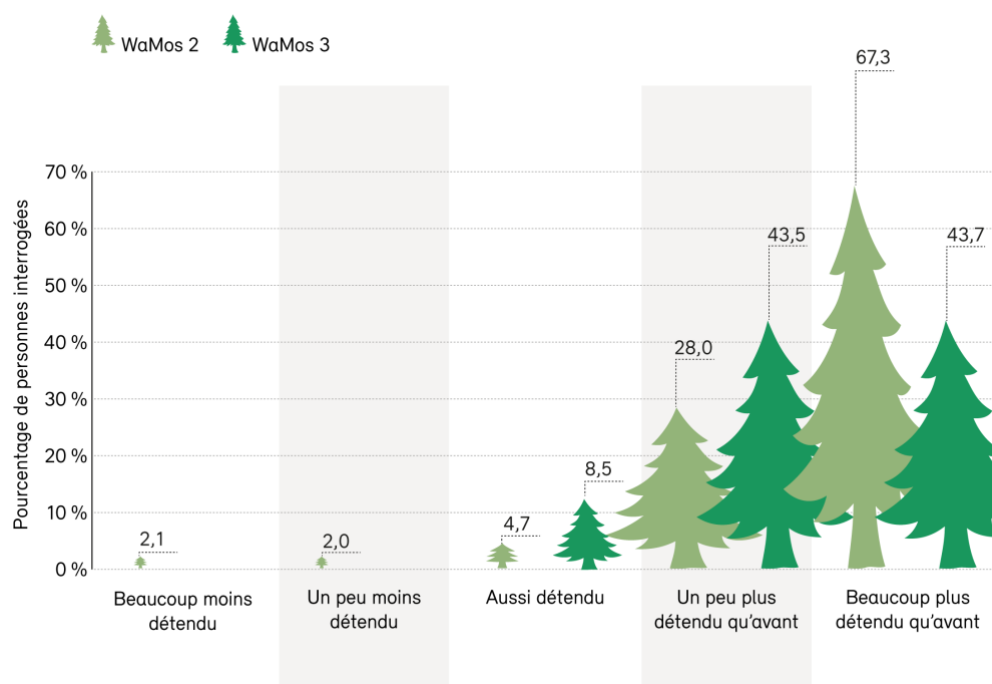


Figure 3 : La forêt contribue grandement au bien-être et à la santé de la population. La majorité des personnes sondées se reposent en forêt et se sentent plus détendues après une balade dans les bois (Source : [Enquête auprès de la population WaMos](#), 2010, 2020)

Sources

Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa. Bewegungsempfehlungen Schweiz. Grundlagen. Magglingen: BASPO 2022. <https://backend.hepa.admin.ch/fileservice/sdweb-docs-prod-hepach-files/files/2023/12/19/4cc9a5b5-5aac-4561-99d8-779a5476396d.pdf>

Faktenblatt Spaziergehen, walken, joggen, Landeszentrum Gesundheit, Nordrhein-Westfalen, 2012
https://www.lzg.nrw.de/php/login/dl.php?u=/media/pdf/ges_foerd/bewegungsfoerderung/faktenblaetter/spazieren_walken_joggen_faktenblatt_lzg-nrw.pdf

10 minutes brisk walking each day in mid-life for health benefits and toward achieving physical activity recommendations, Public Health England, 2017
https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/639030/Health_benefits_of_10_mins_brisk_walking_evidence_summary.pdf

Garcia L, Pearce M, Abbas A, et al. Br J Sports Med [1.3.2023]. doi:10.1136/bjsports-2022-105669:
<https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/early/2023/01/23/bjsports-2022-105669.full.pdf>

Verkehrsverhalten der Bevölkerung. Ergebnisse des Mikrozensus Mobilität und Verkehr. Bundesamt für Statistik, 2015
<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken/publikationen.assetdetail.1840477.html>

Waldbesuche sind gut für die Gesundheit, Dossier, Bundesamt für Umwelt, 2023
<https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/wald/dossiers/waldbesuche-sind-gut-fuer-die-gesundheit.html>

Wie beeinflusst die Natur das Gehirn? Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, 2022
<https://www.mpib-berlin.mpg.de/presse-meldungen/wie-beeinflusst-die-natur-das-gehirn>

spectra 135: Umwelt und Gesundheit, Bundesamt für Gesundheit BAG, 2022
<https://www.spectra-online.ch/de/spectra/printausgaben/umwelt-und-gesundheit-245.html>

Green space and mortality, Barboza et al., The Lancet, 2021

Walking and cycling, the latest evidence, THE PEP, WHO, 2022
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/354589/9789289057882-eng.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Ces recommandations pour l'activité physique au quotidien ont été formulées par l'OFSP dans le cadre de la mise en œuvre de la stratégie MNT (portée par l'Office fédéral de la santé publique, Promotion Santé Suisse et la Conférence des directeurs de la santé).

Office fédéral de la santé publique OFSP
Division Prévention des maladies non transmissibles

Novembre 2024

