

S'INFORMER



TU ME FAIS MARCHER !

*Petite expression souvent utilisée !
Et à propos, si nous marchions ?*



« Marcher, c'est une pratique naturelle, spontanée, qui ressource et fait du bien. En mettant un pied devant l'autre, on s'ouvre à la possibilité de voir des choses, de s'émerveiller des paysages que l'on traverse. »

Et le rythme régulier de la marche permet à l'esprit de vagabonder, d'échapper aux tracasseries et au stress du quotidien, de s'évader. »

Virginie Brawand, journaliste à la RTS

« Ce n'est que vers l'âge de 7-8 ans que ça a changé, dès que j'ai vu que je pouvais explorer tout en me promenant. Nos sens sont adaptés à ce rythme. Nous captons plus, nous respirons mieux, nous comprenons davantage notre environnement, l'esprit se libère, entre dans une autre dimension et, du coup, nous sommes à nouveau en résonance avec la nature. »

Sarah Marquis, aventurière, écrivaine et conférencière

Pourquoi alors se priver de la marche ?



« Les gens qui marchent régulièrement se sentent mieux dans leur corps et dans leur tête. »

La marche a des effets très bénéfiques pour les muscles, les articulations, la circulation, le système cardiovasculaire.

Elle est efficace pour la prévention de l'hypertension, du cholestérol, de l'obésité, du diabète et de pathologies comme les infarctus, les maladies pulmonaires et certains cancers. »



Dr Mathieu Saubade, chef de clinique et responsable de la consultation «Conseils en activité physique» du CHUV(centre hospitalier universitaire vaudois)





*Marcher, c'est donc super
...et le randonneur est écologique*

si :



	Il sait que le feu est l'ennemi de la forêt.		Il n'abandonne pas ses détritux en forêt.
	Il modère ses cueillettes et sait que les fleurs arrachées ne repoussent pas.		Il sait que les jeunes pousses sont fragiles; Il se garde de troubler leur croissance.
	Il fait attention à son chien : les animaux de la forêt sont chez eux.		Il s'interdit de pénétrer en forêt avec un véhicule motorisé (moto, quad, 4x4).
	Il fait du VTT sur les routes et allées forestières sans pénétrer dans le sous-bois		Il sait que les chantiers forestiers sont des zones dangereuses.
	Il sait que les branches cassées peuvent tomber à tout moment.		Il sait que les tas de bois peuvent s'écrouler si on les escalade.

Et pourquoi pas une randonnée dans son jardin, comme chez une fidèle lectrice, Chantal B. Le gazon tout bête a été abandonné pour devenir sentier, prétexte à une balade découverte parmi les massifs qui mêlent fleurs de jardins et sauvageonnes...

