

---

## Bienfaits de la randonnée: démêlez le vrai du faux

Par Ingrid Haberfeld



**Avec 18 millions de pratiquants, la randonnée est en tête des activités préférées des Français. Quelles sont vos connaissances sur sa bonne pratique?**

### • **Marcher cinq heures lentement stimule le cœur autant que trois heures à vive allure**

**Vrai.** Plus que la vitesse, c'est la distance parcourue qui stimule le système cardiovasculaire. Lorsqu'un randonneur marche cinq heures, même à 2km par heure, il totalise 10km de sentiers: une telle distance est une épreuve d'endurance pour le corps et le cœur qui fait travailler les muscles, les systèmes respiratoire et cardio-vasculaire, et diminue l'excès de cholestérol, le surpoids et l'hypertension. En prime, pratiquée en groupe, cette activité lutte contre l'isolement et la dépression, facteurs de risque de décès précoce.

### • **Randonner en ville, c'est mauvais pour la santé**

**Vrai et faux.** Même si le bon sens conseille d'éviter l'exercice au milieu des pots d'échappement, mieux vaut marcher en milieu urbain que de ne pas bouger du tout. Les bénéfices sur le cœur, les poumons, les muscles, les articulations et le cerveau passent bien au-dessus des risques encourus par la pollution. **Un bémol: en cas de pic de particules fines, annulez la sortie.**

### • Randonner à pied est plus efficace sur les os qu'à vélo

**Vrai.** L'impact du talon au sol stimule la production d'ostéoblastes, les cellules osseuses responsables de la régénération des os. Plus vous marchez, plus vous augmentez votre masse osseuse, plus vos os sont solides.

### • Prendre un solide repas avant de partir est impératif

**Faux.** Un repas trop copieux coupe les jambes! Évitez les lipides (graisses) et les protéines, difficiles à digérer, et privilégiez les sucres rapides (fruits) et lents (féculents et légumineuses). En marchant, croquez toutes les deux heures du pain, ou des fruits secs et oléagineux, et buvez un verre d'eau toutes les trente minutes pour éviter la déshydratation, source de blessures (muscles, tendons).

### • Les bâtons de marche, ça aide!

**Vrai.** Sur les chemins accidentés, les bâtons de marche stabilisent et évitent les chutes. En descente, ils soulagent les genoux et en montée, ils facilitent la grimpe. De plus, ils aident à ne pas trop se courber.

### • Instruction du marcheur

- **Trouver chaussure à son pied.** Pour la plaine, optez pour des chaussures en toile épaisse et dotées d'une tige basse; pour les terrains plus accidentés, privilégiez des tiges hautes pour un meilleur maintien.
- **Superposer trois couches.** Portez des sous-vêtements absorbant la transpiration, un pull pour la chaleur et un vêtement imperméable.
- **Prévoir une trousse de secours.** Avec pansements, bande, désinfectant, pommade contre les piqûres...
- **Baliser le trajet.** Vérifiez aussi la météo et, si besoin, prenez un guide.