

Sachez ceci : un marcheur moyen doit faire **entre 1 250 et 1 550 pas** pour parcourir un kilomètre. Combien de pas faites-vous?

Vous pouvez **brûler de 90 à 200 calories** en marchant rapidement pendant 30 minutes.

Faisons pomper ce cœur.

Mais peut-être voudrez-vous ralentir le rythme certains jours, et c'est bien aussi.

Du moment que vous sortez marcher et progressez à un rythme plus rapide que celui de **la limace terrestre, qui parcourt en moyenne 0,3 km à l'heure.**

La marche **peut réduire votre risque de maladie coronarienne de 19 %**, si vous marchez 30 minutes par jour, 5 jours par semaine. Vous pouvez vraiment améliorer votre santé par la marche.

De plus, considérant que **5 000 000 de Canadiens souffrent actuellement d'arthrose**, et que ce nombre ne cesse de croître, la marche est un excellent moyen de bouger, de soulager les douleurs articulaires et d'accroître la mobilité.

La marche n'est cependant pas seulement bénéfique pour votre santé physique, elle l'est aussi pour votre santé mentale.

Des études ont démontré qu'elle contribue à **réduire l'anxiété, la dépression et les humeurs négatives**. Rien ne vaut une marche sous les rayons du soleil.

Vous songez à faire une marche un peu plus longue la prochaine fois? **Il faut parcourir 40 076 km pour faire le tour de la Terre.** D'accord, peut-être juste un autre tour du pâté de maisons – il ne faut quand même pas exagérer.

Il est toujours bon d'avoir une bouteille d'eau sur soi pendant la marche, pour rester hydraté.

N'oubliez pas **qu'il est recommandé de boire 8 tasses (1,9 litre) d'eau par jour.**

Par ailleurs, plus vous marchez, plus vos fonctions immunitaires sont stimulées. Les personnes qui marchent au moins 20 minutes par jour, cinq jours par semaine, prennent **43 % moins de congés de maladie!** Songez à tout l'argent que vous économiserez en papiers-mouchoirs.

Marcher avec un chien ou des amis est une excellente façon de rendre votre marche plus sociale.

Ou, si vous avez besoin d'un peu de distraction, profitez-en pour écouter un balado ou de la musique.

Voici **cinq excellentes chansons pour la marche** pour votre prochaine sortie :

1. « Walk on the Wild Side » de Lou Reed
2. « Walk This Way » de Run-D.M.C. ft. Aerosmith
3. « I'm Gonna Be (500 Miles) » de The Proclaimers
4. « Walking On Sunshine » de Katrina and the Waves
5. « Walking on Broken Glass » d'Annie Lennox\*

Alors, qu'attendez-vous?

Enfilez vos espadrilles et allez marcher. L'amélioration de votre santé et de votre bien-être global commence par une simple étape.

\* Ne marchez jamais sur du verre cassé, quoi qu'en dise Annie.

 **Manuvie**

Le nom Manuvie, la lettre « M » stylisée et le nom Manuvie accompagné de la lettre « M » stylisée sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers qu'elle et ses sociétés affiliées utilisent sous licence. © La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers, 2021.

