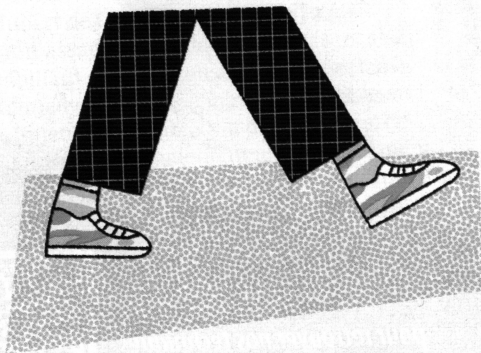


EN AVANT, MARCHONS !



L'Association américaine de cardiologie a synthétisé les avantages de mettre un pied devant l'autre. Une chose est sûre, c'est bon pour la santé. La bonne moyenne, c'est 4 500 pas, si possible d'affilée (entre deux et trois kilomètres) et 1 000 pas en plus diminuent de 28% le risque de décès. Chez les grands arpenteurs (7 000 pas), le risque de décès est 50 à 70% plus bas que chez les sédentaires. Quant aux marcheurs d'âge moyen, les risques de diabète et d'hypertension sont inférieurs de 43% et de 31%. Bien sûr, la marche est également bonne pour l'esprit, comme en témoigne le savoureux dialogue entre le philosophe et écrivain Roger-Pol Droit et le neurologue réputé Yves Agid, cofondateur de l'Institut du cerveau (*Je marche donc je pense*, Albin Michel, 2022).