

« Et si ma bonne résolution en 2020 était de marcher... »



Selon l’OMS, la sédentarité occasionne **2 millions** de victimes chaque année dans le monde : maladies cardiovasculaires, diabète ou obésité. La sédentarité est bel et bien devenue un véritable problème des temps modernes.

Vous avez envie de pratiquer une activité physique simple, accessible et fractionnée au cours de la journée ou de la semaine : pensez à la marche !

Vous pourrez ainsi vous aérer l’esprit seul, entre collègues ou entre amis tout en faisant du bien à votre corps ! Vos articulations vous remercieront, votre digestion et votre sommeil seront facilités.

Alors en 2020, changez vos modes de déplacement, optez pour la marche !

Mathilde BOREL, éducatrice sportive et intervenante lors des ateliers sports des DASCE de 2017 à 2019, recommandait de faire au moins **6000 pas par jour**, soit **4,5 km de marche quotidienne**.

Alors, êtes-vous convaincus ? Il ne vous reste plus qu’à passer à la pratique ! Pour vous aider, vous pouvez vous appuyer sur des applications pour la marche sportive : ***Runstatic, Endomondo, StepsApp, Pacer.***

# LES BÉNÉFICES DE LA MARCHÉ

SEULEMENT 30 MINUTES  
DE MARCHÉ PAR JOUR...

**SOULAGE**  
la dépression  
et la fatigue

**AUGMENTE**  
l'attention et la prise  
de décision

**LIMITE**  
les maladies chroniques

**DIMINUE**  
de moitié les risques  
d'Alzheimer

**DIMINUE**  
les risques de maladies  
cardiaques

**AMÉLIORE**  
la pression artérielle  
de 5 points

**RÉDUIT**  
les douleurs lombaires

**RENFORCE**  
les jambes, les hanches,  
les cuisses

**LIMITE**  
le cancer du côlon  
de 40%

**MAINTIENT**  
le contrôle du poids

**AMÉLIORE**  
la condition physique

