

# Bouger, c'est si simple : marcher

## Chaque mouvement compte !

Intégrer du mouvement au quotidien – se déplacer à pied ou à vélo, prendre les escaliers, ou encore faire son ménage ou son jardin – favorise la santé physique et psychique. Une règle d'or : chaque mouvement est préférable à l'inactivité et améliore la santé et le bien-être à tout âge.

### Prendre les escaliers ...

- accroît le bien-être
- est favorable à la santé
- préserve l'environnement



Activité physique bénéfique pour la santé (est bénéfique toute activité qui a un effet positif sur la santé et présente le moins possible d'effets secondaires indésirables), la marche est la manière la plus naturelle et la plus durable de se déplacer. Elle s'intègre aisément au quotidien, et ce, à tout âge.

### Chaque pas compte

Que ce soit pour les courses, le travail ou des rendez-vous privés ou professionnels, **faites vos trajets quotidiens à pied. Toutes les occasions sont bonnes** pour bouger et marcher : **attente aux arrêts de bus, pause de midi, temps libre après le travail, etc.** Cela fait du bien, favorise le bien-être et la concentration, stimule la circulation sanguine et aide à combattre la fatigue et le froid en hiver. Et si, au lieu d'attendre le bus ou le tram, on marche jusqu'à l'arrêt suivant, on économise même de l'argent.



La marche sollicite les grands groupes musculaires, ce qui augmente les besoins en énergie. En fonction de la vitesse et de la pente, il est possible d'influer sur l'intensité et donc la consommation de calories. La marche rapide fait partie des activités d'intensité modérée, comme les déplacements du quotidien à vélo. En marchant rapidement, on s'essouffle, la fréquence cardiaque s'accélère et la température du corps augmente. On peut encore parler, mais plus chanter.

### L'idéal si vous êtes plutôt sédentaire

Vous êtes plutôt sédentaire ? Vous n'avez pas le temps ni l'envie de faire du sport ou une activité physique ? Alors, la marche est exactement ce qu'il vous faut : une manière simple de commencer à bouger. **Chaque effort pour combattre l'inactivité, comme la position assise prolongée, en vaut la peine. À tout âge, l'exercice physique a des retombées positives sur la santé, le bien-être, la qualité de vie et les performances.**

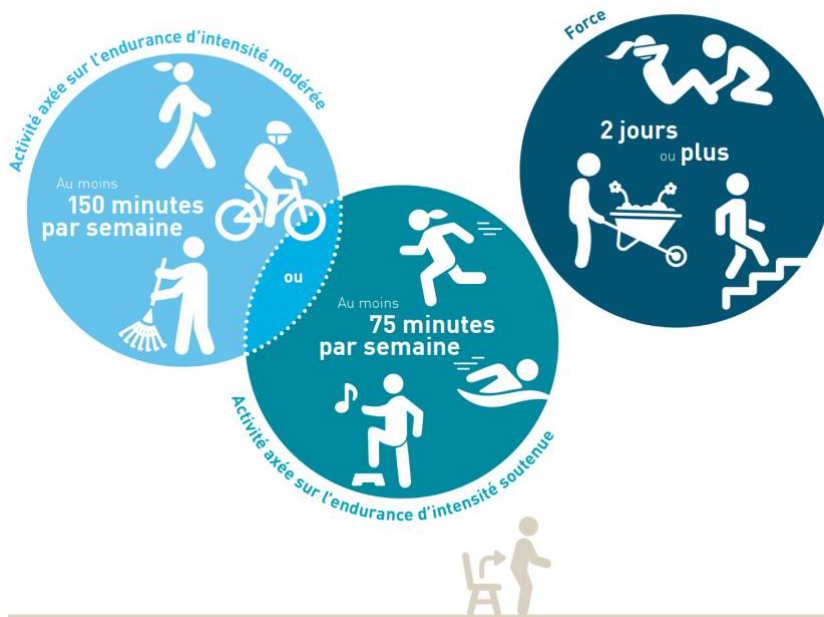


## Il n'est jamais trop tard pour faire le premier pas : chaque mouvement vaut mieux que l'inactivité !

Pourquoi ? Parce qu'une activité physique régulière réduit le risque de nombreuses maladies non transmissibles, telles que le surpoids, le diabète, les maladies cardiovasculaires et le cancer, qui causent près de ¾ des décès en Suisse. Bouger permet de renforcer non seulement les muscles, mais aussi les os, les articulations, les organes et le système immunitaire. La mémoire, la capacité d'apprentissage et le sommeil s'en trouvent également améliorés. L'activité physique a en outre des effets positifs sur le bien-être psychique, les contacts sociaux et l'autonomie, l'âge venant.

### Recommandations en matière d'activité physique pour les adultes (18-64 ans)

Activité physique quotidienne recommandée pour les adultes (18-64 ans)



Source: hepa.ch, Macolin 2023

physique (Source: hepa.ch 2023)

Afin d'obtenir les plus grands bénéfices pour la santé, il est recommandé de pratiquer chaque semaine au moins 150 à 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée (p. ex. marche, vélo, jardinage, tâches ménagères) ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique d'intensité soutenue (p. ex. jogging, natation, ski de fond, zumba).

En plus de l'endurance, il est conseillé de pratiquer au moins deux fois par semaine une activité de renforcement musculaire d'intensité modérée ou soutenue.

Figure 1 : Recommandations en matière d'activité

### Marcher et se promener dans la nature : les bonnes raisons de le faire plus souvent

**Le saviez-vous ?** Le verbe « se promener » signifie aller sans hâte d'un lieu à un autre pour se détendre, prendre l'air et se ressourcer ou exercer une activité physique. La création des « promenades » et autres parcs est liée précisément à cette activité qui servait dans le temps à nouer des contacts, s'entretenir avec ses semblables ou simplement musarder et flâner dans des parcs et des jardins



#### Marcher pour... lever le pied

Qui ne l'a jamais fait : courir pour attraper le bus, aller vite faire ses courses en voiture, filer en ville à vélo... Rien de tel que la marche à pied pour freiner le rythme du quotidien. En nous déplaçant sans stress, nous nous détendons de façon active, nous avons le temps de laisser aller nos pensées et de déconnecter, nous percevons l'environnement naturel et construit avec tous nos sens, prêtons une plus grande attention aux bruits et aux odeurs, rencontrons des gens, prenons de nouveaux itinéraires et découvrons des coins inconnus.

**Le saviez-vous ?** En Suisse, environ 20 % des trajets en voiture et 40 % des trajets en bus ou en tram sont inférieurs à 2 km et pourraient aisément être parcourus à pied.

**Une promenade dans la nature aide à combattre le stress**

Une **promenade dans la nature**, p. ex. en forêt, a un impact positif sur la santé psychique et contribue à réduire le stress. Cet effet a été constaté après une sortie d'une demi-heure déjà.



**Les visites en forêt sont bonnes pour la santé**

Une enquête menée en 2022 a montré que la population suisse apprécie beaucoup la forêt. Dans les bois, les gens récupèrent, se promènent, font du sport, pique-niquent, observent la nature, écoutent les oiseaux ou profitent du calme. Un dossier de l'Office fédéral de l'environnement (OFEV) décrit comment et pourquoi les balades en forêt ont des effets positifs sur la santé. >>

[En savoir plus](#)

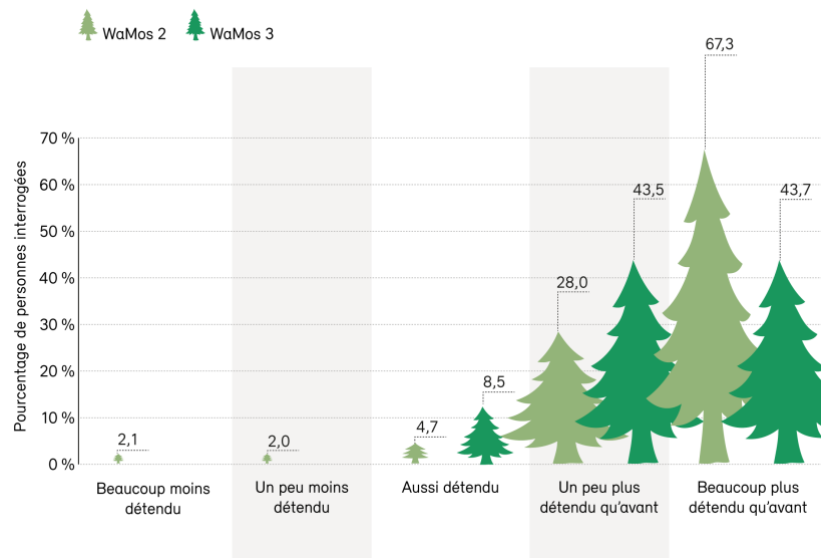


Figure 2 : La forêt contribue grandement au bien-être et à la santé de la population. La majorité des personnes sondées se reposent en forêt et se sentent plus détendues après une balade dans les bois (Source : [Enquête auprès de la population WaMos, 2010, 2020](#))

**Déjà marché aujourd'hui ?**

- Aujourd'hui, j'ai marché pour aller au travail / faire des courses / à un rendez-vous.
- Aujourd'hui, j'ai décidé de marcher au lieu de prendre la voiture, le tram ou le bus.
- Aujourd'hui, j'ai décidé d'aller faire une balade.
- J'ai fait une promenade pendant la pause / après le repas / durant mon temps libre.
- J'ai fait une balade en forêt / dans un parc.

## Sources

Office fédéral du sport OFSPO, Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse, Bureau de prévention des accidents bpa, Réseau suisse Santé et activité physique hepa. Recommandations en matière d'activité physique – Suisse. Documents de base. Macolin : OFSPO 2022.

<https://backend.hepa.admin.ch/fileservice/sdweb-docs-prod-hepach-files/files/2023/12/19/632c2b89-63d4-4a37-90b6-ef4aeaf9cc01.pdf>

Fiche d'information Landeszentrum Gesundheit, Nordrhein-Westfalen, 2012

[https://www.lzg.nrw.de/php/login/dl.php?u=/media/pdf/ges\\_foerd/bewegungsfoerderung/faktenblaetter/spazieren\\_walken\\_joggen\\_faktenblatt\\_lzg-nrw.pdf](https://www.lzg.nrw.de/php/login/dl.php?u=/media/pdf/ges_foerd/bewegungsfoerderung/faktenblaetter/spazieren_walken_joggen_faktenblatt_lzg-nrw.pdf)

10 minutes brisk walking each day in mid-life for health benefits and toward achieving physical activity recommendations, Public Health England, 2017

[https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/639030/Health\\_benefits\\_of\\_10\\_mins\\_brisk\\_walking\\_evidence\\_summary.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/639030/Health_benefits_of_10_mins_brisk_walking_evidence_summary.pdf)

Garcia L, Pearce M, Abbas A, et al. Br J Sports Med [1.3.2023]. doi:10.1136/bjsports-2022-105669:

<https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/early/2023/01/23/bjsports-2022-105669.full.pdf>

Verkehrsverhalten der Bevölkerung. Ergebnisse des Mikrozensus Mobilität und Verkehr. Office fédéral de la statistique OFS, 2015

<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken/publikationen.assetdetail.1840477.html>

Les visites en forêt sont bonnes pour la santé, dossier, Office fédéral de l'environnement OFEV, 2023

<https://www.bafu.admin.ch/bafu/fr/home/themes/forets/dossiers/les-visites-en-foret-sont-bonnes-pour-la-sante.html>

Wie beeinflusst die Natur das Gehirn? Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, 2022

<https://www.mpib-berlin.mpg.de/presse-meldungen/wie-beeinflusst-die-natur-das-gehirn>

spectra 135 : Environnement et santé, Office fédéral de la santé publique OFSP, 2022

<https://www.spectra-online.ch/fr/spectra/editions-imprimees/environnement-et-sante-245.html>

Green space and mortality, Barboza et al., The Lancet, 2021

Walking and cycling, the latest evidence, THE PEP, OMS, 2022

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/354589/9789289057882-eng.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Ces recommandations pour l'activité physique au quotidien ont été formulées par l'OFSP dans le cadre de la mise en œuvre de la stratégie MNT (portée par l'Office fédéral de la santé publique, Promotion Santé Suisse et la Conférence des directeurs de la santé).

**Office fédéral de la santé publique OFSP**  
Division Prévention des maladies non transmissibles

**Novembre 2024**



