

# Les multiples bénéfices de la marche en ville

Il est recommandé de réaliser au moins 30 minutes d'activité physique par jour pour garder la forme.

La marche apparaît comme un moyen simple et facile à mettre en œuvre pour atteindre cet objectif santé. Mais quand on réside en ville, les bénéfices de cette pratique sportive reconnue sont-ils équivalents à ceux engrangés lors d'une balade dominicale à la campagne ?

## La marche, un véritable allié santé

La pratique répétée de la marche permet de garder la forme physiquement comme mentalement. Physiquement, car elle lutte contre un certain nombre de maladies chroniques et métaboliques telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires ou encore l'obésité. Mentalement, car la marche a un effet réel dans la régulation de nos émotions. Qui n'a jamais ressenti le besoin de partir marcher face à une situation angoissante, stressante ou qui nous met en colère ? Certains médecins lui confèrent même de véritables vertus thérapeutiques.

Mais attention, pour être efficace, la marche se doit d'être active et tonique. Une simple flânerie n'apportera pas les effets positifs espérés. Et pour cela, le rythme urbain se révèle être un atout. Le citadin étant souvent pressé, il sera le premier à accélérer le pas pour respecter son emploi du temps contraint... et favoriser ainsi une activité sportive bonne pour sa santé. Peu importe le cadre, la marche reste bénéfique de par sa pratique régulière, même en ville.

## La pollution ne vient-elle pas en gâcher les effets bénéfiques ?

Quand on évoque les aspects positifs de la marche, on s'imagine plutôt en train de déambuler à la campagne, loin de la foule, afin de profiter pleinement de son air pur et de ses paysages.

Mais la pollution atmosphérique touche aujourd'hui toutes les zones, y compris celles éloignées des centres-villes. Les zones urbaines sont concernées essentiellement par la pollution automobile et celle liée au chauffage. Les zones rurales, elles, sont soumises aux épandages conséquents d'engrais agricoles qui alimentent également la pollution de l'air. Il n'y a donc plus de lieu vraiment préservé de toute pollution atmosphérique.

Pour autant, certaines précautions peuvent être prises : les promenades de plusieurs heures devront prioritairement se faire en dehors des heures de pointe pour éviter de se surexposer aux gaz d'échappement, ou sinon le dimanche lors de la traditionnelle sortie dominicale. Mais justement, privilégier la marche pour se déplacer permet de participer à l'amélioration de la qualité de l'air dans nos cités et, notamment, celle liée aux gaz à effet de serre. Redonner sa place aux piétons en ville est devenu un véritable enjeu pour les politiques publiques urbaines des prochaines années.

## Les autres bénéfices de la marche en ville que l'on ne soupçonne pas

Les piétons et les cyclistes sont de bien meilleurs clients que les automobilistes pour tous les magasins situés en centre-ville. L'automobiliste cherchera avant tout à pouvoir stationner à proximité des commerces et aura tendance à privilégier les zones commerciales excentrées, alors que le piéton sera attentif à la proximité avec son lieu de travail ou son domicile. Les villes s'étant lancées dans la piétonnisation de leur centre-ville ont constaté un effet bénéfique pour leurs commerces.

Marcher avant ou après le travail permet également de se réserver un temps pour et avec soi, un sas de décompression avant d'enchaîner avec sa vie familiale. Et cela peut par ailleurs se révéler être un moment pour découvrir autrement son environnement quotidien : en levant la tête pour admirer l'architecture des bâtiments, s'enrichir de la culture urbaine, mais aussi être plus attentifs aux personnes qui nous entourent et que l'on croise régulièrement.

Lutte contre la pollution, enrichissement culturel, bénéfices pour la santé, temps pour soi : arpenter sa ville est devenu un phénomène indissociable du mouvement de réappropriation de l'espace urbain par ses habitants. Ses bénéfices sont nombreux et n'ont rien à envier à la pratique de la marche en pleine nature.