

THIERRY MALLERET  
AVEC MARY ANNE MALLERET

# 10

**bonnes raisons**  
d'aller marcher



Guérin  
éditions Paulsen

DU MÊME AUTEUR

*Le tour du monde en quarante minutes*  
éd. Versilio, 2015 – Essai

*Disequilibrium, A World out of Kilter*  
éd. Bookbaby, 2014 – Essai

*Les riches sont-ils méchants ?*  
éd. Slatkine, 2013 – Roman

*Crimes sans châtements*  
éd. Maxima, 2002 – Roman

© Éditions Paulsen, 2017

Collection Guérin, Chamonix – [guerin.editionspaulsen.com](http://guerin.editionspaulsen.com)  
Les éditions Paulsen sont une société du groupe Paulsen Media.

THIERRY MALLERET  
AVEC MARY ANNE MALLERET

10

**bonnes raisons**  
d'aller marcher

extrait numérique



Guérin  
éditions Paulsen

## PRÉFACE

D'un point de vue personnel, j'ai reconnu depuis longtemps l'intérêt, pour ne pas dire la nécessité, de l'activité physique en général et de la marche en particulier ; aussi bien pour mon bien-être mental, émotionnel et physique que pour la qualité de mon effort intellectuel et de ma réflexion. Dans ma vie professionnelle, j'ai toujours essayé de partager et d'encourager cette conviction forte, aussi bien avec mes collègues (Thierry et Mary Anne y font allusion dans le texte) qu'avec les leaders d'opinion et les décideurs qui composent la communauté du World Economic Forum.

Ce livre succinct et éminemment accessible va bien plus loin : il rassemble les éléments de

réflexion, le corpus théorique et les données nécessaires pour étayer ma conviction. Ainsi, il fournit aux « convertis » – tous ceux qui, comme moi, marchent depuis toujours et pour qui les effets bénéfiques de cette pratique constituent une seconde nature – un argumentaire fort permettant d’embrasser la cause de la marche pour le bénéfice de tous.

Au Forum économique mondial<sup>1</sup>, nous sommes déterminés à rendre le monde meilleur (notre devise est : « *Committed to improving the state of the World* »). D’une manière qui lui est propre, *Dix bonnes raisons d’aller marcher* poursuit le même objectif. Comme le livre le démontre avec brio, si nous marchions davantage, le monde irait un peu mieux, dans des domaines aussi différents que l’air que nous respirons, le traitement de l’épidémie de dépression dont nos sociétés sont aujourd’hui victimes, ou tout simplement la capacité de prendre de meilleures décisions.

---

1. Fondation à but non lucratif créée en 1971 sous le nom de World Economic Forum et dont le siège est à Genève.

Je recommande vivement *Dix bonnes raisons d'aller marcher* à tous ceux qui marchent ainsi qu'à tous ceux qui, un jour ou l'autre, se mettront en marche. Je le recommande avec une énergie particulière à ces derniers, tous ceux qui restent à convaincre des innombrables bénéfices de la marche. Pour eux, ce livre donne dix excellents arguments !

Klaus Schwab  
Fondateur et président exécutif  
du Forum économique mondial



## INTRODUCTION

J'ai toujours marché. Partout et dans n'importe quelles circonstances. En montagne, le long des côtes, à la campagne, dans les villes ou les bois ; sur des sommets, le bitume, à travers les chemins ou hors sentiers. D'abord avec mes parents, puis seul, ou en famille et avec des amis. J'ai marché par plaisir ; parfois par nécessité – d'un rendez-vous à l'autre, pour attraper un train, pour une « approche » avant l'escalade – mais toujours avec un indicible sentiment d'allégresse et une espèce de ravissement. J'ai aussi marché de manière « thérapeutique », un peu malgré moi. À chaque fois que ma femme et moi éprouvions une légère démobilitation ou une contrariété quelconque, nous sortions marcher avec nos filles et revenions



transformés, réalisant de manière confuse mais tangible que notre moral s'améliorait à chaque pas. Même chose pour le travail : quand une question épineuse me turlupinait, j'allais faire quelques pas, jusqu'à ce que la solution s'imposât, émergeant comme par miracle et en dehors du champ de ma compréhension. Bref : la marche a toujours fait partie intégrante de mon existence ; s'étant imposée dès le départ comme une évidence – une irrépressible activité qui va de soi.

Quand un peu par hasard, il y a quelques années, j'ai commencé ma collaboration avec le Global Wellness Institute (basé à New York) sur les questions d'économie du bien-être, ma perspective sur la pratique de la marche a changé. En côtoyant des chercheurs en neurosciences, des médecins, des psychologues, des psychiatres, des universitaires spécialistes du leadership, la réponse à tout ce qui allait intuitivement de soi a surgi : la marche nous fait un bien fou qui va très au-delà du simple plaisir des sens et d'un fugitif moment de bonheur. Elle est tout simplement, mais fondamentalement, « nécessaire », pour nous-mêmes et pour nos sociétés.

Armé de ces nouvelles certitudes ancrées dans la science, j'ai décidé de sortir du carcan des habitudes – le bureau ou la salle de réunion – et d'associer le principe de réalité et le plaisir : j'ai déménagé ma société de conseil en investissements à Chamonix et j'ai osé proposer à mes clients (des gens « sérieux » qui ont bien réussi dans leur vie professionnelle et ont par conséquent une tolérance très limitée pour ce qui ne fait pas sens) de travailler en marchant car on prend de meilleures décisions financières ou stratégiques lorsque le corps est en mouvement. Le succès a été immédiat. Si l'appétence des décideurs pour la marche est aussi forte, c'est qu'ils apprécient ses vertus polymorphes : elle calme et stimule à la fois, elle terrasse le démon de la procrastination, elle donne du sens et chasse le doute, elle insuffle de l'énergie, elle aiguise notre intellect et stimule notre réflexion, elle libère nos endorphines (« l'hormone du bien-être »), elle est source d'inspiration et de créativité. De plus en plus de décideurs le reconnaissent : non seulement le travail et la marche sont compatibles, mais la marche démultiplie l'efficacité avec laquelle on

travaille. Elle nous responsabilise aussi vis-à-vis de la société en nous permettant d'agir face à certains de ses problèmes les plus aigus comme l'environnement et les inégalités.

Je suis convaincu que la marche peut changer nos vies, sans qu'il soit nécessaire de partir en montagne ou au bout du monde pour en faire l'expérience. Mon associé Philippe Bourguignon, devenu entrepreneur et investisseur sur le tard après une carrière de grand patron, m'en a offert récemment un exemple parfait. Un jour, il a décidé d'aller à son bureau de Washington à pied plutôt qu'en voiture. Il m'a raconté comment cette décision toute simple en apparence l'avait transformé : « J'ai appris à mieux connaître mon quartier. Je me prépare mentalement durant ces vingt minutes à pied : je réfléchis à mes dossiers, je pense à mes rendez-vous, mais je passe aussi quelques appels à la famille et à mes amis. Ça me fait un bien fou. Ça me donne aussi l'occasion d'engager la conversation avec des gens avec qui je n'aurais sans doute jamais parlé par ailleurs, et de découvrir

plein de détails que je n'aurais jamais pu observer en voiture : des situations, des vitrines, l'étal d'un commerçant... Quand j'arrive au bureau, je suis relaxé et prêt à affronter une longue journée de travail. Le soir, je fais la même chose : je rentre à pied, je fais le débriefing, je musarde un peu en laissant mon esprit vagabonder. C'est mon sas de décompression ! J'arrive chez moi avec le plein d'énergie pour la soirée. »

Philippe me rend un fier service : en quelques phrases, il a énuméré une bonne partie de nos bonnes raisons d'aller marcher. Les dix cases sont presque toutes cochées !

J'aimerais que ce livre, à l'image de cet exemple, incite toutes celles et tous ceux d'entre vous qui ne sont pas *a priori* adeptes de la marche à changer d'avis et à faire comme Philippe. Marcher deviendra alors bien plus qu'une nécessité : une ouverture sur le monde et une source de plaisirs aussi intense qu'accessible.

# 1

## C'EST BON POUR LE CORPS

Une fois par an, quelques-uns de mes clients et d'autres grands décideurs internationaux – des financiers, des patrons d'entreprises multinationales – se font réaliser un check-up au Mayo Clinic, un centre hospitalier américain à Rochester (dans le Minnesota), réputé dans le monde entier pour l'excellence de son programme de médecine intégrative. Le Mayo Clinic est l'un des premiers hôpitaux au monde à avoir proposé à ses patients un programme médical de marche avec comme slogan : « Une fois que tu as réalisé le premier pas, tu es en chemin pour une destination importante : une meilleure santé. » Hippocrate le disait déjà ! « La marche est le meilleur remède pour l'homme. » Deux mille ans plus tard, l'une des plus prestigieuses

universités de médecine au monde, la Harvard Medical School, professe, à l'instar du Mayo Clinic, que « chaque promenade que nous faisons est un pas vers la bonne santé ». D'innombrables études médicales corroborent cette appréciation, qualifiant la marche de « panacée » et de « médicament miracle ».

De plus en plus d'agences gouvernementales et d'organisations de santé publique vantent les avantages de la marche en termes de santé physique. Ils sont si nombreux et leurs natures tellement variées qu'il est difficile de savoir où commencer. À titre d'exemple, le gouvernement canadien (un pays où il fait bon marcher !) affirme que la marche exerce un effet positif sur le système cardiovasculaire et l'appareil locomoteur en réduisant le risque de maladie coronarienne et d'attaque cérébrale, en diminuant la tension artérielle, en réduisant le taux de cholestérol dans le sang, en accroissant la densité osseuse, donc prévenant l'ostéoporose, en atténuant les effets de l'arthrose, et en calmant les douleurs lombaires. La Harvard Medical School va

plus loin, soutenant que la marche n'améliore pas seulement les facteurs de risque cardiaque tels que le cholestérol, la tension artérielle, les problèmes cardiovasculaires en général et d'inflammation, mais protège aussi contre les risques de maladie artérielle périphérique, la démence, le diabète, l'obésité, la dépression, le cancer du côlon et même la dysfonction érectile.

La meilleure preuve des bénéfices de la marche pour la santé réside dans une méta-analyse de tous les travaux de recherche publiés sur le sujet entre 1970 et 2007 dans les publications scientifiques en langue anglaise. Après avoir écumé 4 295 articles, les deux universitaires britanniques responsables du projet identifièrent dix-huit études répondant à leurs normes de qualité. En tout, elles comptabilisaient 459 833 personnes sans problème de maladies cardiovasculaires au moment où les recherches ont commencé. Chaque étude collectait un maximum d'informations sur les habitudes de marche des participants et sur leur historique médical : âge et facteurs de risques cardiovasculaires,

consommation d'alcool et de tabac, ainsi que toutes sortes de données médicales. Les participants furent suivis au cours d'une période d'en moyenne de 11,3 ans, durant lesquelles tous les accidents cardiovasculaires (angine de poitrine, infarctus, arrêt cardiaque, pontage coronarien, angioplastie, accident vasculaire cérébral) et les cas de décès furent enregistrés. Les résultats de cette méta-analyse militent fortement en faveur de la marche. Elle réduit les risques cardiovasculaires de 31 % et ceux de décès (durant la période de l'étude) de 32 %, avec des bénéfices partagés à égalité entre femmes et hommes. Les bénéfices sont apparents même sur de courtes distances (moins de 9 km par semaine) et à une vitesse réduite (3 km/h en moyenne), mais pour ceux qui marchent plus longtemps ou plus vite (ou les deux à la fois), les bénéfices sont supérieurs. Différents travaux de recherche plus récents parviennent aux mêmes conclusions. En particulier, trois études publiées par la Harvard Medical School donnent les résultats suivants : pour un groupe témoin de 10 269 jeunes diplômés de sexe masculin, marcher au moins 15 kilomètres



par semaine pourrait diminuer le taux de mortalité de 22 % ; chez un groupe de 44 452 professionnels de santé de sexe masculin, marcher au moins 30 minutes par jour pourrait diminuer le risque de maladie coronarienne de 18 % ; et enfin, pour un groupe de 72 488 infirmières, marcher au moins trois heures par semaine pourrait diminuer le risque d'infarctus de 35 % et celui d'attaque cérébrale de 34 %.

On pourrait arguer que toutes ces études sont de nature « observationnelle » (c'est-à-dire qu'elles démarrent avec un groupe de volontaires en bonne santé), et qu'elles sont par conséquent moins concluantes ou probantes que les essais cliniques aléatoires (ou randomisés). Cela dit, les essais cliniques aléatoires sur la marche parviennent aux mêmes résultats que les études observationnelles que nous venons de citer. Un exemple : dans une étude conduite durant dix ans sur un groupe de 229 femmes ménopausées, on assignait aux volontaires une marche d'au moins 1,5 kilomètre par jour ou au contraire pas d'activité (donc pas de marche).

## BIBLIOGRAPHIE

*Dix bonnes raisons d'aller marcher* s'inspire des découvertes les plus récentes des neurosciences, de la médecine, de la psychologie, de l'économie, de l'anthropologie et de la science de l'environnement. N'étant ni un travail théorique ni une compilation des milliers d'articles publiés sur le sujet, c'est un « entre-deux » destiné à éclairer la lanterne des lecteurs sur les innombrables bénéfices de la marche, aussi bien pour nous-mêmes que pour la société que nous composons.

Le sujet de la marche, et la littérature qui y est consacrée, est tellement vaste qu'il pourrait justifier à lui seul plusieurs volumes. Ce n'était pas notre objectif : notre argumentaire se veut rigoureux mais ramassé, loin des pesanteurs du travail académique. Il contient un florilège de faits,

de chiffres et d'anecdotes dont voici les références, citées dans l'ordre où elles apparaissent dans le texte. La plupart sont en anglais.

## **1. C'est bon pour le corps**

- HARVARD MEDICAL SCHOOL, *Walking: Your steps to health*, Harvard Health Publications, 2009.
- CANADIAN CENTRE FOR OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY, *Walking: Still Our Best Medicine*, 2016.
- WALKING FOR HEALTH, *Walking Works. How walking can help everyone lead longer, healthier and happier lives*, 2016.
- ACADEMY OF ROYAL MEDICAL COLLEGES, *Exercise: The miracle cure and the role of the doctor in promoting it*, 2015.
- AARON CARROLL, « Closest Thing to a Wonder Drug? Try Exercise », *The New York Times*, 2016.
- COLLECTIF, « Physical Activity 2016 : Progress and Challenges », *The Lancet*, 2016.
- GRETCHEN REYNOLDS, « How Exercise May Turn White Fat Into Brown », *The New York Times*, 2016.

## **2. C'est bon pour le cerveau**

- RODOLFO LLINAS, *I of the Vortex: From Neurons to Self*, MIT Press, 2001.

## Table des matières

Préface .....	9
Introduction .....	13
1. C'est bon pour le corps.....	19
2. C'est bon pour le cerveau .....	39
3. C'est bon pour l'esprit.....	55
4. C'est bon pour la prise de décision .....	77
5. C'est bon pour s'ajuster .....	
à l'accélération du monde .....	99
6. C'est bon pour l'égalité.....	117
7. C'est bon pour l'économie.....	133
8. C'est bon pour l'environnement .....	153
9. C'est si « bon » .....	
que ce sera rendu obligatoire .....	167
10. C'est un must, .....	
selon les écrivains et les philosophes.....	191
Conclusion .....	207
Bibliographie .....	211

Achévé d'imprimer par Ermes Graphics  
à Turin (Italie) en avril 2018  
Dépôt légal : avril 2018  
ISBN : 978-2-35221-251-5

THIERRY MALLERET  
AVEC MARY ANNE MALLERET

## 10 bonnes raisons d'aller marcher

La marche peut être une telle source de plaisirs qu'elle se passe de raisons. Mais si vous en doutez, ce livre vous en donne dix, aussi convaincantes les unes que les autres !

L'apprentissage de la marche consume les premières années de votre existence, puis elle devient une fonction automatique de votre condition d'humain. Mais faites un pas de côté, regardez-vous marcher et vous verrez : marcher vous rend meilleur. En meilleure santé et en meilleure forme, plus intelligent, plus apte à prendre des décisions, mieux disposé à l'égard des autres, plus « beau », plus heureux... Arrêtez-vous encore un instant, et vous verrez que les vertus de la marche bénéficient aussi à la société tout entière. Il y a probablement mille bonnes raisons pour aller marcher. En voici déjà dix.

*Thierry Malleret dirige The Monthly Barometer, une société de courtage en idées et investissements installée à Chamonix – sans doute la seule au monde à proposer ses services en montagne en marchant. Ce livre est le fruit d'une collaboration étroite avec sa femme Mary Anne Malleret.*

10,00 € TTC (prix France)



[www.editions-paulsen.com](http://www.editions-paulsen.com)