



La marche, c'est le pied !



L'explorateur
Jean-Louis Etienne
en a parcouru,
des kilomètres !
Pour ce médecin,
c'est le secret
de sa forme. Il nous
donne ses conseils
pour l'imiter.

PAR VINCENT MONGAILLARD

Toute ma vie, j'ai marché ! » résume l'explorateur Jean-Louis Etienne, 70 ans. Dans le Tarn, où il a fait ses premiers pas, à Paris, où il réside, et bien sûr lors de ses multiples expéditions dans l'Hima-

laya, en Patagonie, en Antarctique ou au pôle Nord, qu'il fut le premier à conquérir en solitaire. Ce chantre de la marche, médecin de profession, n'en voit que des bienfaits, recensés dans son livre « Dans mes pas »*, fraîchement sorti. Voici les bons conseils du docteur Etienne en ce début de vacances de la Toussaint propices aux escapades.

■ LA BALADE COMME UN RÉFLEXE

Il n'y a pas que la randonnée dans les Alpes qui fait brûler des calories. « Il faut saisir toutes les opportunités de marche dans sa vie quotidienne », résume l'aventurier. « On descend deux stations de métro plus tôt que d'habitude pour se rendre au travail ou on privilégie les escaliers à l'ascenseur. C'est un jeu qu'on doit s'imposer à soi-même », répète-t-il. Une mini-grimpette improvisée fait ainsi « marcher » notre rythme cardio-respiratoire, qui s'accélère pour couvrir les besoins en oxygène et en nutriments des



LP/OLIVIER ARANDEL

L'explorateur Jean-Louis Etienne, également médecin, vante les multiples bienfaits de la marche dans un ouvrage qui vient de paraître.

10 000

Le nombre de pas à faire chaque jour, selon les recommandations de l'OMS (Organisation mondiale de la santé).

muscles à l'effort. « La ventilation pulmonaire va faciliter la toilette des bronches », décrypte ce spécialiste de nutrition et de biologie. Il n'est jamais trop tard pour se lancer. Lui fut précoce. « J'ai commencé très tôt par des fugues, j'ai découvert la liberté en marchant... »

■ LA RÉGULARITÉ, C'EST CE QUI COMPTE

Rien ne sert de crapahuter dix

heures non-stop tous les 36 du mois, mieux vaut opter pour un petit tour une fois par jour. La marche s'accommode parfaitement avec la régularité pour se métamorphoser en rituel. « Cela balise l'existence », philosophe-t-il. Votre organisme a tout à y gagner. « Sans le savoir, on met en œuvre une multitude de fonctions neurologiques et musculaires, on entretient l'ensemble de notre corps », souligne-t-il. Alors que, dans notre « société de culs-de-plomb », la sédentarité fait le lit du vieillissement précoce, poser un pied devant l'autre est la solution la plus simple pour garder la pêche. « Regardez-moi, ça marche ! » s'amuse le jeune septuagénaire en forme olympique.

■ À CHACUN SON RYTHME

La marche n'est pas une course. Certains bipèdes ont le pas pressé, d'autres prennent leur temps. Il n'y a aucune cadence à s'imposer. « Marcher est un acte qui se met en route quand on le désire. Je n'y vois aucune contrainte. Il n'y a pas de précautions particulières à prendre sauf de ralentir quand vous vous essoufflez. Et le seul investissement, c'est la volonté », dit-il. Ce mouvement-là a le mérite d'être épargné par les blessures d'envergure, « sauf à glisser et tomber ». « L'avantage, c'est qu'il n'y a pas de choc mécanique au niveau du système articulaire », décrit-il.

■ S'AÉRER L'ESPRIT

C'est une évasion à expérimenter.

Quand vous saturez devant votre ordinateur, prenez donc l'air durant dix minutes, enchaînez les pas et revenez à votre bureau. Soudain, tout s'éclaire. Car, voilà, c'est magique, la marche aiguise la réflexion. « Elle remet en ordre les idées, fait sortir du périmètre de ses pensées », vante-t-il. Pour davantage de bénéfices encore, les séances peuvent jouer les prolongations en famille. « Il faut faire de ces petites randonnées de deux heures de véritables expéditions où l'on va prendre les jumelles pour observer par exemple les oiseaux. La marche est aussi un outil d'exploration », s'enthousiasme le « piéton des pôles ».

* « Dans mes pas », de Jean-Louis Etienne, Editions **Paulsen**, 19,90 €.