Rando Santé

La randonnée, c'est très bon pour votre santé.
Reprenons ci-dessous ces bienfaits.

La fonction musculaire: une bonne condition musculaire s'entretient par des exercices d'endurance comme la randonnée, accompagnés de séances de gymnastique de 20 minutes, intéressant tous les groupes musculaires (épaules, cuisses), deux fois par semaine (associée à un apport protidique de 0,8g/jour).

Le squelette et les articulations: Les contraintes mécaniques engendrées par l'exercice, associées à l'apport en calcium (1g/j), stimulent la formation du tissu osseux. D'où l'intérêt de l'activité physique pour les jeunes en pleine croissance (qui constituent leur capital osseux). Pour les moins jeunes, elle diminue les pertes osseuses. Mobilisant les articulations, l'activité physique conserve leur souplesse aux ligaments et tendons, évitant même certaines ruptures. Exercée de façon modérée, elle ne déclenche pas l'arthrose comme le fait l'activité intensive, surtout à la suite d'une blessure. Elle diminue les douleurs et maintient la force musculaire, lorsque l'arthrose s'est installée.

Le système immunitaire: Paradoxe, une pratique modérée comme la randonnée renforce les défenses immunitaires, alors qu'une pratique intensive les diminue. Chez les personnes âgées, elle freine leur déclin.

Le cerveau: le cerveau a une meilleure oxygénation, l'activité physique participe au bon fonctionnement du cerveau : récupération après lésion, lutte contre les maladies dégénératives.

Les maladies cardio-vasculaires: En protégeant les vaisseaux, l'activité physique prévient et participe au traitement des maladies cardiovasculaires. Elle diminue :

Le risque de faire un diabète de type 2, de 60%

L'angoisse et la dépression, générateurs de maladies cardiovasculaires

Le taux de triglycérides, de mauvais cholestérol et elle augmente le bon

La tension artérielle de façon modeste, mais sensible

La mortalité de 25 à 35% en cas de maladie coronarienne déclarée.

Les maladies respiratoires: Pratiquée de manière judicieuse, la randonnée devient un atout majeur dans le traitement des bronchites chroniques et l'asthme.

Obésité et surpoids: La randonnée ne fait pas maigrir, elle remplace de la graisse par du muscle. Associée à un régime, elle en renforce les effets. L'individu en surpoids actif court beaucoup moins de risques que celui qui a une corpulence normale, mais qui reste sédentaire.

Le cancer: L'activité physique réduit sensiblement le risque de cancer du sein ou du colon. Pour tous les autres cancers, les études ne sont pas assez nombreuses ni probantes pour se prononcer.

Le développement de l'enfant et de l'adolescent: Outre les bénéfices pour le capital osseux, on sait que 25% de la masse osseuse se constituera lors de la puberté, que le pic osseux se situe entre 20 et 30 ans ; d'où l'intérêt de la pratique d'activité physique précoce. L'activité physique des jeunes est un moyen de lutter contre le surpoids et l'obésité, l'ennui, le désinvestissement scolaire et social ; elle canalise l'agressivité naturelle, favorise les capacités d'attention, l'estime de soi, l'intégration sociale. La pratique du sport de haut niveau est largement bénéfique malgré les risques d'accidents et de surentraînement. Les échecs ont un impact psychologique négatif, ils sapent l'estime de soi. Enfin la pratique du sport chez le jeune favorise la poursuite de l'activité à l'âge adulte.

C'est un facteur d'équilibre de la santé mentale: Si le sport de compétition ou de haut niveau est certainement un facteur aggravant stress et anxiété, l'activité physique telle que nous la pratiquons, diminue au contraire ces deux paramètres et donne une meilleure estime de soi. La randonnée, pratiquée en club, permet en outre de renouer le lien social chez des personnes esseulées.

Les inconvénients de l'âge : L'exercice physique empêche ou diminue sensiblement la perte musculaire. La personne âgée garde mobilité, autonomie

et qualité de vie. Les exercices d'endurance et d'exercice musculaire retardent les manifestations de l'arthrose, renforcent la qualité du tissu osseux et une diminution de 20 à 40% des fractures du col du fémur. Le sens de l'équilibre est maintenu, limitant les chutes et les blessures qui s'ensuivent.

La mortalité précoce : L'activité physique, pratiquée même modérément, diminue ce risque de mort précoce par rapport à la sédentarité. Le risque diminue de 30% si l'activité, marche ou randonnée, est pratiquée au minimum 3 heures par semaine.

La consommation énergétique de la marche : on l'évalue à environ 300 Kcal par heure en marchant à 4 km/h, sur le plat. Elle est fonction du poids du corps ; 3 heures de marche consomment donc entre 1000 et 1700 Kcal, ce qui est recommandé comme consommation énergétique hebdomadaire minimale.

Article en provenance du site de partage de randonnées **SityTrail**