> La marche est essentielle pour améliorer la stabilité globale, puisqu'elle fait intervenir quantité de stimuli au niveau cérébral.

POURQUOI MARCHER ?

La marche est essentielle pour améliorer la stabilité globale, puisqu'elle fait intervenir toutes sortes de stimuli au niveau cérébral. « Quand on se promène en plein air, on est confronté à des facteurs imprévisibles, comme la nature du sol, l'environnement immédiat ou le trafic qui exigent qu'on s'adapte en continu et qu'on fasse des efforts pour garder sa stabilité, détaille Lien Van Laer. Et cela renforce l'équilibre global. Marchez autant que possible en pleine nature ou dans votre jardin. Si ce n'est pas possible, exercez-vous à l'intérieur sur des coussins en mousse ou des cartons. » ●