

# LES BIENFAITS de la marche

## Atouts santé



Favorise une bonne condition physique



Stimule l'appareil cardiovasculaire



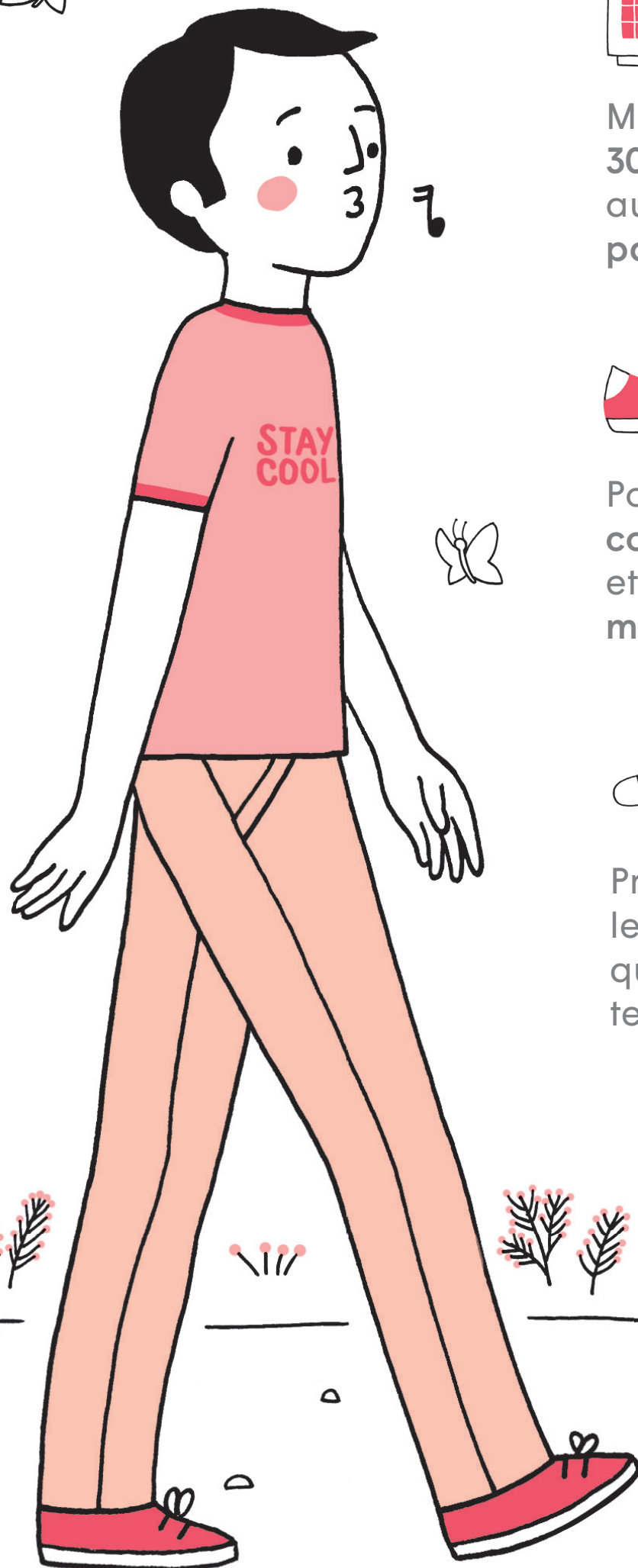
Renforce la musculature profonde (utile contre le mal de dos chronique)



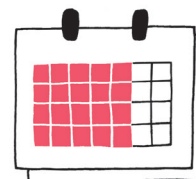
Stimule les os (utile contre l'ostéoporose et le risque de fractures)



Améliore le bien-être mental



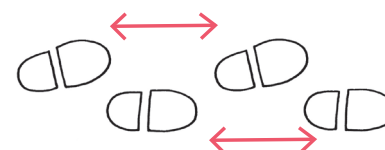
## Conseils



Marcher 30 minutes par jour au moins 5 jours par semaine



Porter des chaussures confortables et assurant un bon maintien du pied



Préférer les foulées courtes qui sollicitent moins tendons et articulations



## À savoir

Piétiner dans un magasin ou un espace culturel, ce n'est pas de la marche !