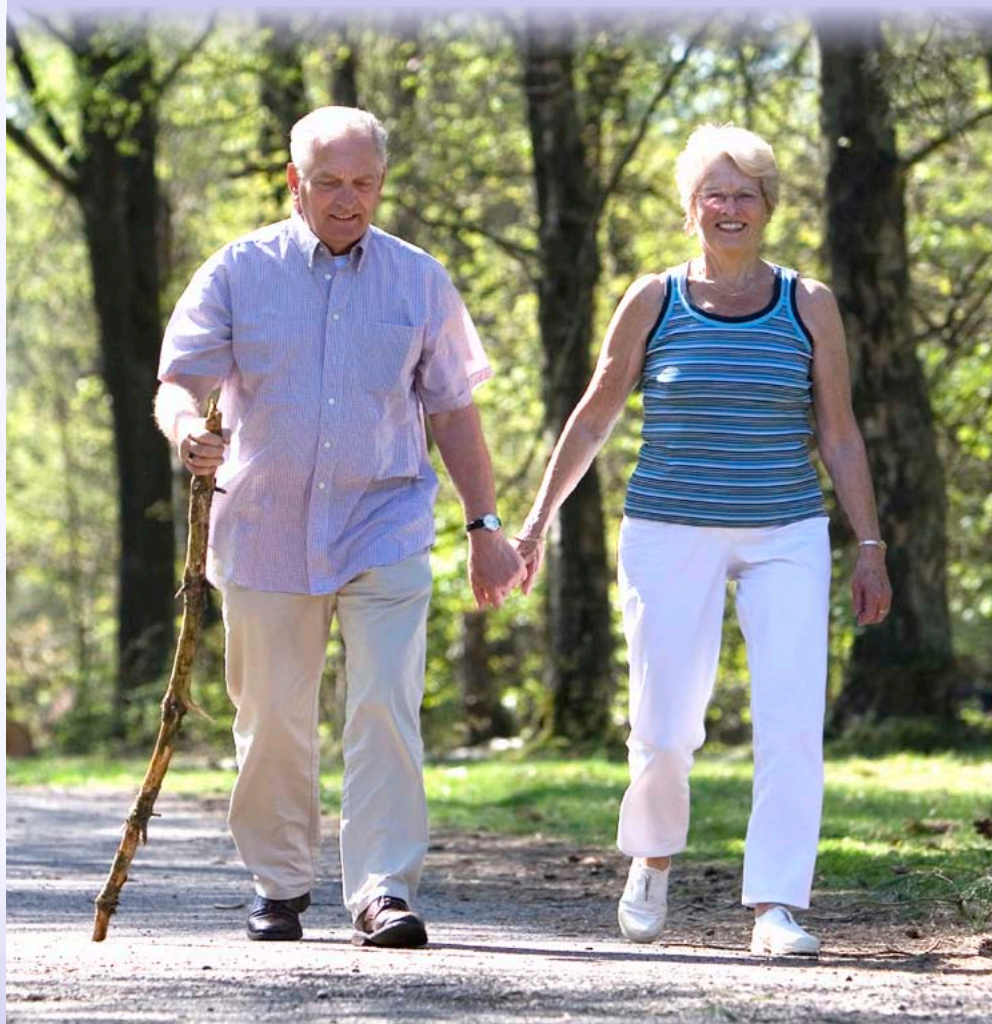




viva

Marchons Ensemble

Les bienfaits de la marche en groupe et ses effets positifs sur le vieillissement.



L'importance de l'activité physique

Groupes de marche

En savoir plus

Bulletin d'inscription

"la marche est le meilleur remède pour l'homme"

Hippocrate

Association VIVA
Chemin de la Vendée 12
Ch-1213 Petit-Lancy





Une activité physique, pour quoi faire ?

La pratique d'une activité physique régulière telle que la marche à pied est importante, car elle a une influence positive sur bien des aspects de vieillissement. Ainsi, des études scientifiques récentes montrent :

Une amélioration de l'état physique :

Une activité physique régulière permet d'augmenter la force musculaire et ainsi de compenser la perte de masse musculaire liée au vieillissement.

Des effets positifs sur le fonctionnement cérébral :

L'activité physique a un effet positif sur le fonctionnement cérébral (mémoire, temps de réaction, attention, capacités visuo-spatiales...).

Des études montrent que les personnes qui pratiquent une activité physique régulière ont également nettement moins de risque de développer un vieillissement cérébral problématique.

Une réduction du risque de maladies cardio-vasculaires :

La pratique d'une activité physique régulière permet de réduire les risques de maladies cardio-vasculaires (cholestérol, obésité, diabète, hypertension) par 3 et le risque de mort par maladie coronarienne par 2.

Effet positif sur l'autonomie :

La pratique d'une activité physique régulière permet de prolonger l'indépendance de plusieurs années.

Effet positif sur la dépression :

La pratique d'une activité physique régulière favorise un état de bien-être psychologique et réduit ainsi les symptômes dépressifs.

Réduction du risque de chute :

Une amélioration de la force musculaire par le biais de l'exercice physique permet une meilleure stabilité et réduit ainsi les risques de chutes et leurs conséquences.

Un effet positif sur l'équilibre nutritionnel :

Le vieillissement s'accompagne généralement d'une perte de poids à cause d'une diminution de la pratique d'activité physique. Cette réduction des dépenses physiques influence les besoins nutritionnels et peut aboutir à des déficits en minéraux et vitamines.

La pratique d'une activité sportive régulière nécessite une augmentation des apports alimentaires et permet donc de diminuer le risque de déficits nutritionnels.

Pourquoi la marche ?

La marche est une activité peu coûteuse, accessible à tout âge et qui comporte de nombreux avantages.

La marche est essentielle pour l'autonomie, la qualité et le plaisir de vie. Elle permet d'entretenir des échanges sociaux, et aussi de garder la forme, tout en étant au contact de la nature.

La marche permet de diminuer la fatigue et d'augmenter l'énergie des personnes qui la pratiquent.

Marcher régulièrement (par exemple 20-30 minutes par jour) permet de prévenir des maladies chroniques. Par exemple, il a été montré que la marche permet de :

- Garder de meilleures facultés sur le plan cérébral.
- Réduire le risque de maladies du cœur.
- Faire baisser la tension artérielle.
- Diminuer le taux de cholestérol.
- Limiter le risque de diabète.
- Limiter le risque de cancer.
- Perdre du poids.
- Augmenter la densité osseuse en freinant l'ostéoporose.
- Soulager les maux de dos et d'articulations.
- Améliorer l'état de santé général et la longévité.
- Améliorer les fonctions cardiorespiratoires.
- Diminuer les risques de fractures dues à des chutes.
- Réduire la dépression et l'anxiété.

Marcher, c'est bien ;
Marcher à deux, c'est mieux !

Pourquoi marcher en groupe ?

La marche en groupe a de nombreux avantages. Tout d'abord, le fait de pratiquer une activité physique en groupe la rend plus amusante et plus motivante. Elle permet de développer la convivialité, de rencontrer de nouvelles personnes et de tisser des liens d'amitié. Elle apporte également de la sécurité et a une action positive sur le moral. De plus, marcher en groupe permet une stimulation mutuelle entre les membres du groupe pour atteindre ses objectifs de santé.

A qui s'adressent les groupes de marche ?

Aux personnes de tout âge désireuses de pratiquer une activité physique régulière tout en partageant de bons moments avec d'autres marcheurs.

Comment créer un groupe de marche ?

Afin de favoriser la santé physique et les relations sociales, l'association VIVA (**V**aloriser et **I**ntégrer pour **V**ieillir **A**utrement) propose la mise en place de groupes de marche pour la population de Lancy (et des communes avoisinantes).

Ces groupes se retrouveront 3-4 fois par semaine pour une balade d'environ 30 minutes, de préférence dans les espaces vert lancéens.

Pour participer à ces groupes de marche,
rien de plus simple :

Il suffit de vous inscrire à l'aide du bulletin que vous trouverez à la fin du prospectus et de le retourner à l'association VIVA.


N'oubliez pas d'indiquer les horaires qui vous conviendraient le mieux (heures de la journée et tous les jours de la semaine où vous êtes disponible). Nous nous occuperons de créer les groupes selon les quartiers et les disponibilités de chacun(e).

Pour rendre cette activité plus intéressante, vous pourrez varier les plaisirs :

- Découverte du quartier.
- Parcs.
- Bords de l'Aire.
- Sites historiques de la ville.
- Etc.

N'hésitez pas à proposer des thèmes selon vos intérêts !

Pour le démarrage du projet, l'Association VIVA vous propose de venir à une réunion autour d'une collation afin de faire connaissance et de créer les groupes de marche. Les personnes de tout âge sont les bienvenues. Nous informerons toutes les personnes intéressées de la date et du lieu de cette réunion.



Vous trouverez des propositions de promenades de différentes durées dans le dépliant « Mobilité douce » édité par la Ville de Lancy.
Nous tenons volontiers à votre disposition cette brochure ou vous pouvez la trouver à la mairie.

Pour ceux qui veulent en savoir plus, voici quelques lectures conseillées :

Articles scientifiques :

Blain, H., Vuillemin, A., Blain, A. & Jeandel, C. (2000). Les effets préventifs de l'activité physique chez les personnes âgées. *La presse médicale*, 29(22). 1240-1248.

Jeandel, C., Vuillemin, A. (2000). Effets des activités physiques sur le contrôle postural chez les personnes âgées. *Science & Sports*, 15. 187-93.

Servan-Schreiber, D. (2010). *Anticancer : Les gestes quotidiens pour la santé du corps et de l'esprit*. Paris : Robert Laffont.

Prospectus accessibles en ligne sur internet :

« *Marcher sans limite d'âge : Pour des déplacements sûrs* »
éditée par l'Association suisse des piétons et préfacée par le célèbre comédien Emil, accessibles en ligne sur internet par le lien suivant :

http://www.fussverkehr.ch/imalter/zufussimalter_broschuere_f.pdf

ou auprès du secrétariat de l'Association à l'adresse :

Fussverkehr Schweiz - Klosbachstrasse 48 - 8032 Zürich

« La marche, toujours le meilleur remède » :

<http://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/walking.html>

« La marche, une activité pour la vie » :

http://www.motoringtowellness.com/fr/docs/WalkingBook_fr.pdf



Marchons Ensemble

Les bienfaits de la marche en groupe et ses effets positifs sur le vieillissement.

Je, soussigné(e)
souhaite participer au programme *marchons ensemble*.

Disponibilités :

- | | | |
|----------|--------------------------|---------------|
| Lundi | <input type="checkbox"/> | Heure : |
| Mardi | <input type="checkbox"/> | Heure : |
| Mercredi | <input type="checkbox"/> | Heure : |
| Jeudi | <input type="checkbox"/> | Heure : |
| Vendredi | <input type="checkbox"/> | Heure : |
| Samedi | <input type="checkbox"/> | Heure : |
| Dimanche | <input type="checkbox"/> | Heure : |

Et je prends note que je serai invité(e) à une rencontre initiale avec les autres personnes intéressées.

Coordonnées :

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Téléphone :/.....