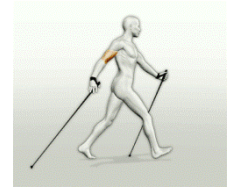


Marche nordique

La Marche Nordique est un sport complet , facile, sans danger et accessible à une majorité de personnes.

Il vous permet de :

- **Bouger et améliorer votre condition physique (cardiorespiratoire+endurance)**
- **De travailler et améliorer votre mobilité**
- **De travailler votre équilibre et votre coordination**
- **De marcher en utilisant de façon optimale la musculature de vos pieds**
- **D'augmenter votre force musculaire**
- **D'améliorer votre qualité de vie en cas de maladie chronique**



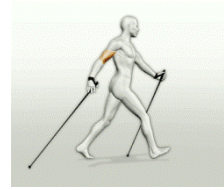
Les Effets positifs de la Marche Nordique sur la santé

La Marche Nordique est un exercice complet sans danger et efficace pour lutter contre les risques liés à la sédentarité, même chez les personnes en mauvaise condition physique

Elle contribue à réduire la prévalence des maladies chroniques dans tous les groupes de population

La Marche Nordique a une influence positive sur la fréquence cardiaque au repos, sur la tension artérielle, sur la capacité à l'effort sur la consommation maximale d'oxygène et sur la qualité de vie des personnes souffrant de diverses maladies

La Marche Nordique est recommandée à un grand nombre de personnes à titre préventif primaire et à titre thérapeutique



Les Effets positifs de la Marche Nordique sur la santé

Notre style de vie moderne prédispose les gens à des maladies chroniques comme le diabète type 2, l'obésité, l'hypertension artérielle et les coronaropathies.

De nos jours le choix d'une vie sédentaire domine de + en +

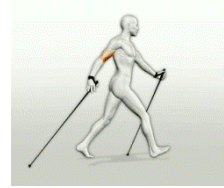
La Marche Nordique s'avère une forme simple et facile d'activité physique, à laquelle presque tout le monde peut s'adonner n'importe où et pratiquement n'importe quand

La Marche Nordique est une activité saine et bien acceptée

Elle peut être incluse dans la vie quotidienne de nombreux patients et les aider à augmenter leur niveau d'activité physique

De nombreuses études observationnelles ont montré que les effets positifs de la Marche Nordique par rapport à la marche rapide sans bâtons comprenaient :

- Une augmentation de la consommation d'oxygène de 11à13%**
- Un pic du rythme cardiaque de 4à18%**
- une augmentation du quotient respiratoire métabolique de 5%**
- une augmentation de la concentration de lactate de 12%**
- une augmentation des dépenses caloriques de 18% à 22%**



Les Effets positifs de la Marche Nordique sur la santé

Pratiquée avec un pas rapide la Marche Nordique génère 6,3 à 7,71 de dépense énergétique alors que la marche rapide n'en génère que 3,3 à 5

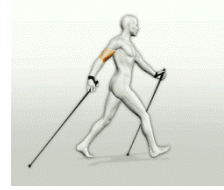
Sur le long terme la marche nordique permet d'obtenir une meilleure condition physique cardiorespiratoire que la marche sans bâtons car une plus grande masse musculaire est mobilisée grâce à l'activité motrice supplémentaire de la partie supérieure du corps

La Marche Nordique convient à une majorité d'hommes et de femmes en bonne santé, âgés entre 40-60 ans qui auraient avantage à s'entraîner à une intensité de dépense énergétique comprise entre 4 et 8.

Avec la marche normale cette mesure ne pourrait être atteinte

Avec la course à pied cette mesure serait vite dépassée

La Marche Nordique est donc une alternative pour tous ceux qui cherchent un sport répondant à leur besoin d'activité physique quotidienne et qui se pratique à une intensité optimale permettant de profiter des effets positifs sur la santé tout en dépassant les limites de l'effort personnel



Divers Résultats d'études et Aspects préventifs De la Marche Nordique

Après 12 semaines de pratique régulière de Marche Nordique

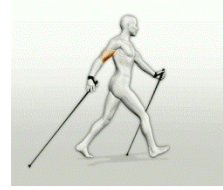
(3Xsemaine, 40 minutes)

- Il y a diminution de l'indice de masse corporelle
- Il y a diminution du tissu adipeux
- il y a diminution des lipoprotéines de basse intensité
- il y a diminution des triglycérides
- il y a diminution du tour de taille

Dans le cadre des programmes de rééducation cardiaque la Marche Nordique présente les mêmes effets cardiorespiratoires à court et à long terme que la marche régulière pour les personnes souffrant de cardiopathies coronariennes

Pour les patients atteints d'artériopathie oblitérante des membres inférieurs, une pratique régulière de la Marche Nordique est recommandée. Elle permet d'augmenter les distances parcourues, les aptitudes cardiovasculaires et la qualité de vie tout en diminuant le niveau ressenti de claudication

Pour les bronco-pneumopathies chroniques obstructives (BPCO), la Marche Nordique est synonyme d'activité physique quotidienne accrue, de capacité d'exercice fonctionnel accru et d'une meilleure qualité de vie. Elle permet de diminuer l'essoufflement provoqué par l'exercice, l'anxiété et la dépression.



Divers Résultats d'études et Aspects préventifs de la Marche Nordique

Sur la fibromyalgie, la Marche Nordique comprenant de l'endurance, du renforcement musculaire et de l'assouplissement permet de soulager les douleurs d'augmenter le fonctionnement physique, l'endurance et le renforcement musculaire.

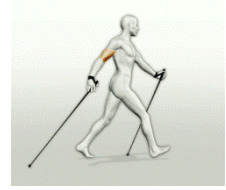
Elle améliore certains paramètres psychologiques comme la confiance en soi et la qualité de vie

Pour les douleurs chroniques, un renforcement musculaire doublé d'un entraînement d'endurance ont une influence positive sur plusieurs sortes de douleurs non spécifiques au niveau des cervicales, lombaires et au niveau des épaules.

Associée à des exercices spécifiques de renforcement et de mobilité elle réduit significativement les douleurs chroniques non spécifiques

Chez les patientes atteintes de cancer du sein, la Marche Nordique augmente la tolérance à l'exercice, améliore la qualité de vie et la mobilité de l'épaule.

Elle réduit la sensibilité à la douleur dans la partie supérieure du corps sans aggraver les lymphoedèmes



Divers Résultats d'études et Aspects préventifs de la Marche Nordique

Chez les patients atteints de maladies neurodégénératives (ex maladie de parkinson) la Marche Nordique a des effets bénéfiques en améliorant les capacités motrices, la mobilité fonctionnelle défectueuse, la vitesse et la distance de marche

= diminution des chutes et amélioration de la qualité de vie

Lors de troubles dépressifs modérés à graves, la Marche Nordique a des effets positifs sur la qualité de vie et l'humeur