

# Toute l'utilité de la marche

**Cerveau** : 2 heures de marche par semaine suffisent pour faire baisser la probabilité d'AVC de 30 %.

**Mémoire** : Marcher 40 minutes 3 fois par semaine protège la partie du cerveau associée à la planification et la mémoire.

**Moral** : Marcher 30 minutes par jour peut faire baisser de 36 % les symptômes d'un état dépressif.

**Santé** : Faire 3500 pas par jour diminue le risque de diabète de 29 %.

**Espérance de vie** : 75 minutes de marche soutenue par semaine peut prolonger l'espérance de vie de près de 2 ans.

**(Sur)Poids** : 1 heure de marche par jour diminue le risque d'obésité de 50 %.

Simplicité déconcertante, efficacité surprenante et preuves scientifiques étayées étude après étude : la pratique de la marche quelques minutes par jour peut transformer votre santé, votre corps et votre esprit.

**Il est temps de se mettre à marcher !**

**Cœur** : Marcher 30-60 minutes la plupart des jours de la semaine fait baisser drastiquement le risque de problème cardiaque.

**Os** : 4 heures de marche par semaine peut diminuer le risque de fracture de la hanche de plus de 43 %.

