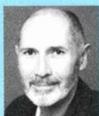


Santé naturelle DOSSIER

Nos experts



Christophe André
psychiatre,
psychothérapeute
et auteur
de *Consolations*
(éd. L'Iconoclaste,
janvier 2022)



Dr Ronald Epstein
médecin
généraliste,
praticien en soins
palliatifs, auteur de
*Soigner en pleine
conscience* (éd. De
Boeck Supérieur)



Valérie Germain
psychologue
clinicienne, adepte
de la psycho-
randonnée



Frédéric Gros
philosophe,
professeur de
philosophie politique
à l'université Paris-XII
et à l'Institut d'études
politiques de Paris,
auteur de *Marcher,
une philosophie*
(éd. Flammarion)



Sylvie Alice Royer
fondatrice de Marche
afghane Québec
(MAQ), auteure
du cahier pratique
*La Marche afghane
pour tous* (éd. Thierry
Souccar)

« LA PRÉSENCE
À CE QUE NOUS
FAISONS EST SOURCE
D'ÉNERGIE. »

DANILO ZANIN DANS SON LIVRE
*L'ART DE MARCHER
EN PLEINE CONSCIENCE.*



ANTISTRESS, RESSOURCEMENT, CONFIANCE EN SOI

LES POUVOIRS DE LA MARCHÉ EN PLEINE CONSCIENCE

Avoir un meilleur moral,
apaiser les ruminations,
positiver les émotions...
Marcher seul et en silence
nous engage sur une voie
de sagesse, de bien-être et
de santé. Il est temps d'aller
se dégourdir les jambes !

Nadia Hamam Marty



SIROM/ADOBE STOCK

« Les bavardages de l'esprit se tarissent, l'esprit cesse de tourner en rond », Christophe André, psychiatre

Platon, Montaigne, Rousseau, Nietzsche... La liste des marcheurs-penseurs est longue. Calme, idées, joie, sérénité... Tous y retrouvaient un état de « contemplation » réjouissant et fécond. Formalisée par la tradition zen, la marche en pleine conscience procure tout cela à la fois car « elle consiste à marcher en portant l'attention sur ses mouvements, sur l'environnement, le souffle, le corps, les émotions, les pensées. On peut la

pratiquer n'importe quand, pour un court comme pour un long trajet, lentement comme rapidement, dehors comme dedans », décrit le Dr Ronald Epstein, médecin et auteur de *Soigner en pleine conscience*. Ce praticien en soins palliatifs confie s'y adonner entre chaque consultation, dans son bureau. Aligner des pas d'un bout à l'autre de la pièce suffit à ce médecin à se « reconnecter à [son] paysage intérieur ». Il développe : « Cela m'aide à recalibrer mes pensées et mes émotions afin d'être

disponible et détendu pour le patient suivant. C'est un formidable outil de ressourcement », assure-t-il. Selon lui, c'est une forme de méditation. De fait, « la méditation, ce n'est pas seulement être assis les yeux fermés, à observer ce qui se passe en soi ; c'est aussi manger, jardiner, cuisiner et bien sûr, marcher... Tout cela, en se concentrant sur notre sensorialité, c'est-à-dire ce qui relève de la vue, des odeurs, des sons », abonde Christophe André, psychiatre et psychothérapeute.

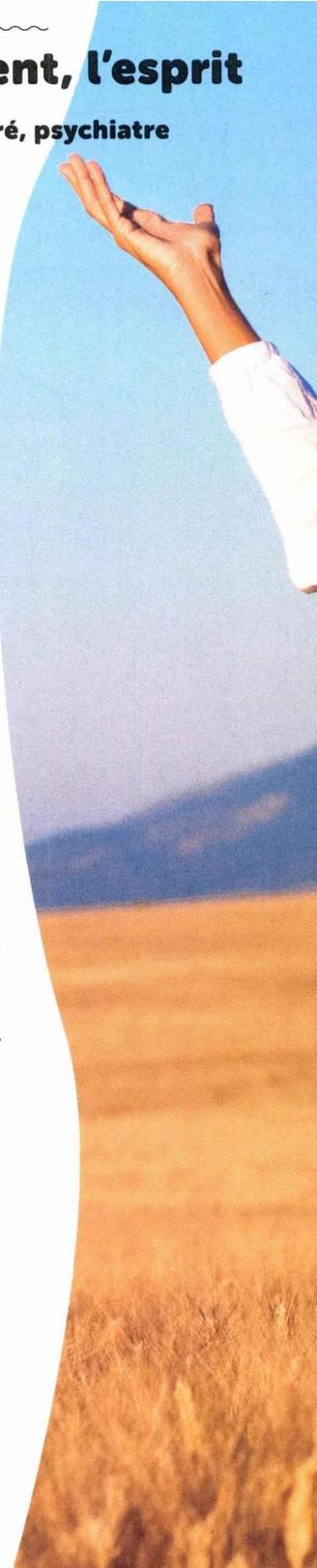
● UN MOMENT D'ATTENTION

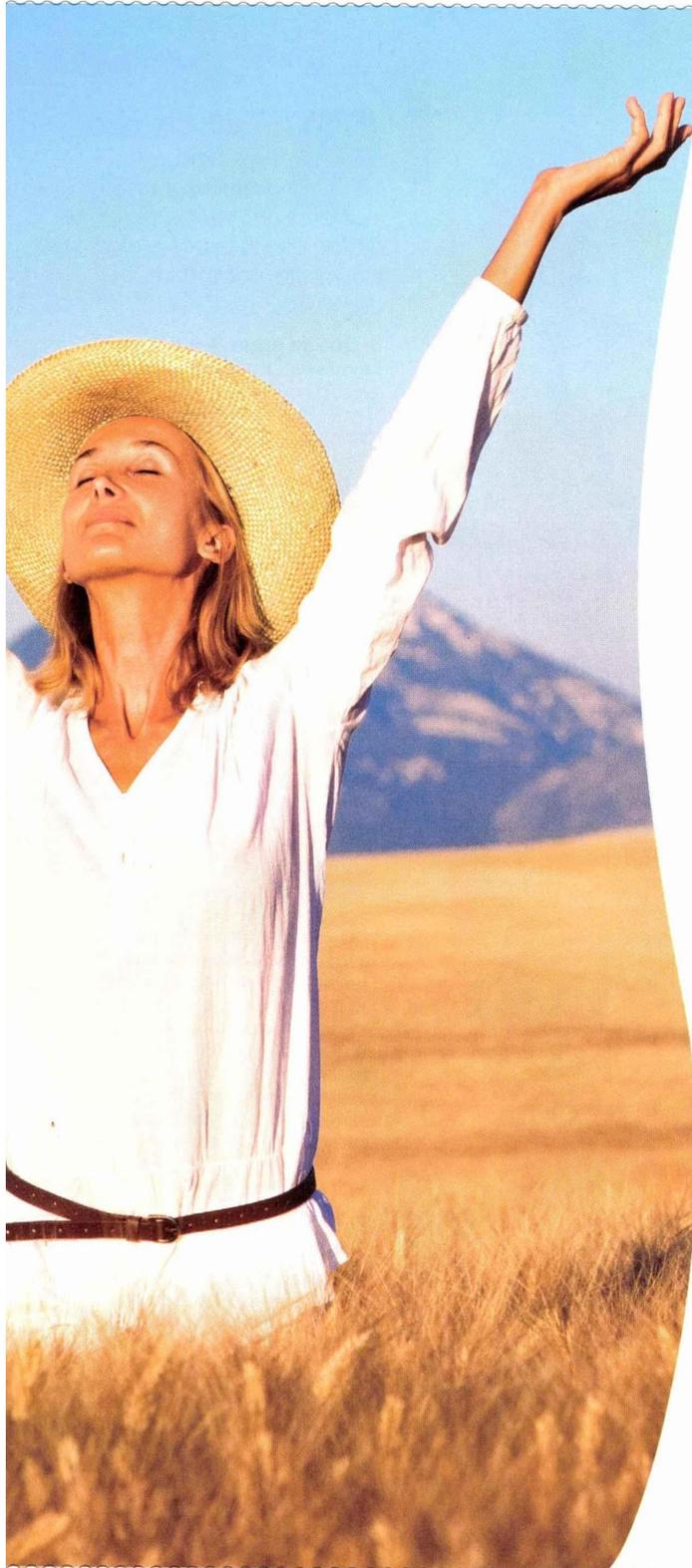
Quand on marche en pleine conscience, l'attention se pose en même temps que les émotions s'apaisent. « Le cerveau humain est plus facilement capté par ce qui bouge ; c'est pour cela qu'on médite plus facilement devant les vagues de l'océan ou un feu de bois : leurs mouvements sont calmes, sans être monotones », décrit le psychiatre. Selon lui, les effets de la marche en pleine conscience, parce qu'elle fait participer tout le corps et propose des sensations mouvantes comme support attentionnel, sont même plus puissants que ceux de la méditation immobile. Ce type de marche peut être déconcertant au début, mais dès qu'on a compris, l'exercice devient facile et très efficace pour calmer les cogitations trop intenses. On peut marcher plus ou moins vite, synchroniser la respiration avec le rythme de nos pas. L'essentiel est d'être pleinement conscient de nos sensations corporelles et du lieu dans lequel nous marchons. Les soucis, le chagrin... tout le reste passe alors au second plan.

● UN PUISSANT ANTISTRESS

Tout se passe comme si la marche « nettoyait » l'esprit de nos soucis. D'après Christophe André, les études de psychologie expérimentale ont prouvé que 10 à 15 minutes de marche sur un tapis roulant, en laboratoire, pouvaient abaisser significativement les émotions inconfortables et douloureuses comme l'anxiété ou la tristesse, et l'intensité des ruminations. « Chez les personnes non sujettes à l'anxiété, les études montrent que la marche intensifie les émotions positives », complète Christophe André. Chez des patients en détresse psychologique, elle diminue le stress et améliore la qualité de vie. L'activité physique a aussi un « double effet bénéfique » sur

la dépression : elle en réduit les symptômes tout en augmentant la capacité du cerveau à changer, ce qui est nécessaire pour le processus de guérison. L'exercice sportif améliore l'humeur en libérant certaines molécules psychoactives. C'est pourquoi il peut rejoindre l'arsenal thérapeutique antidépresseur. Ce qui fait dire au spécialiste, lui-même adepte de la marche en pleine conscience : « Si vous voulez consoler quelqu'un qui a du chagrin ou est dans l'adversité, évitez les arguments ou la discussion, inefficaces. Emmenez-le plutôt marcher. »

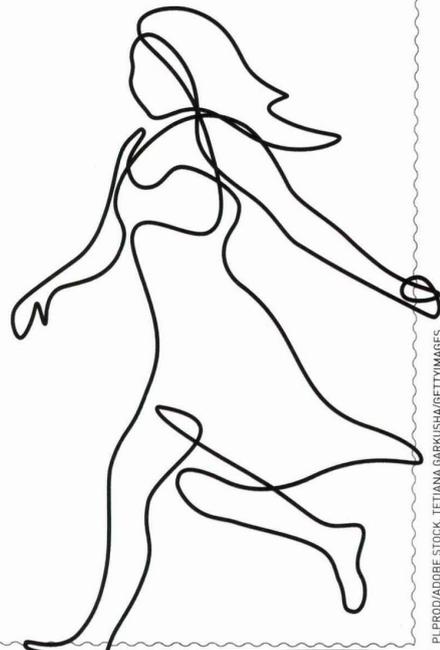




● UN CHEMIN VERS LA CONFIANCE EN SOI

Christophe André affirme que la marche empêche que la pensée ne se fige. « Les bavardages de l'esprit se tarissent, l'esprit cesse de tourner en rond, une autre manière de voir et de penser émerge. La marche favorise les ressentis émotionnels agréables, parce qu'elle est liée dans l'évolution de notre espèce à la recherche de choses gratifiantes (nourriture, repos, partenaires) », avance le psychiatre. Sentiment de compétence et d'appartenance, connaissance de soi... Les bienfaits propres à l'activité physique se trouvent enrichis par ceux de la méditation. « Notre présence physique stabilise notre présence mentale. Marcher

en pleine conscience génère une grande clarté d'esprit, une présence, une attention à soi et aux autres », affirme Ronald Epstein. À en croire cet instructeur de *Mindfulness Based Stress Reduction*, (MBSR, en français Réduction du stress basée sur la pleine conscience), cet accueil bienveillant et inconditionnel de soi nourrit la conscience de notre valeur personnelle. Il autorise une disponibilité, de la compassion pour soi et les autres. Pratiquée seul et en silence, la marche en pleine conscience est l'occasion d'une rencontre avec soi. Et un chemin vers plus de confiance en soi.



PI-PROD/ADDBE STOCK, TETIANA GARKUSHI/GETTYIMAGES.



LA NATURE, ALLIÉE DE LA MARCHÉ MÉDITATIVE

Une étude parue dans le *Journal of Environmental Psychology* (octobre 2020) montre qu'une marche de 30 minutes dans la nature, ou dans un parc ou jardin en ville, réduit significativement les ruminations. « L'immersion en pleine nature est un antistress efficace. C'est une invitation à ouvrir notre attention à ce qu'il y a autour de nous », traduit le psychiatre Christophe André, auteur de l'ouvrage *Consolations* (éd. L'Iconoclaste, janvier 2022). Pour lui, la nature est une consolatrice aussi parce qu'elle replace nos difficultés dans un temps long : « L'observer nous rappelle qu'elle était là avant nous, qu'elle sera là après et que, comme elle, nous évoluons. La nature nous donne l'intuition que nos problèmes disparaîtront un jour. »



L'œil du pro

Yves Agid, professeur émérite de neurologie et de biologie cellulaire à Sorbonne Université, cofondateur de l'Institut du Cerveau

► Que se passe-t-il dans le cerveau quand on marche ?

Le cerveau gère deux familles d'activités : celle des activités inconscientes et celle des activités conscientes. La première rassemble les facultés motrices, intellectuelles et émotionnelles apprises, automatiques, dont on n'a plus conscience. Ces dernières sont pilotées par les noyaux gris centraux, des structures très anciennes. Ces noyaux gris sont sous le contrôle du cortex cérébral, une couche plus récente dans notre évolution, située à la surface du cerveau. Le cortex cérébral est responsable de toutes nos activités conscientes, non automatiques. Quand je marche, le cortex cérébral, responsable de toutes nos activités conscientes, non automatiques, se désengage. Alors qu'au repos, il flâne et peut consacrer des ressources à toutes les questions laissées en suspens.

► Quels sont les effets de la marche sur nos pensées ?

Elle intensifie et fluidifie leur flux. On pense plus, autrement et mieux. Des idées apparaissent, souvent en réponse à des questions déjà présentes. En marchant, je suis plus créatif. Un petit rien peut enclencher un raisonnement inattendu, résoudre une situation qui tarabuste, un long questionnement antérieur, qui a mûri et cheminé souterrainement. Nombre de grandes découvertes ont ainsi surgi en marchant.

► Comment la marche influe-t-elle sur notre état émotionnel ?

La marche booste l'humeur, la motivation, l'attention, l'éveil ; quatre fonctions élémentaires communes à tous les êtres vivants qu'on peut appeler « élan vital ». Pour certains, cette activité est un vrai remède, une forme de psychothérapie. La marche donne du plaisir, l'envie de faire.

TROUVER MARCHÉ À SON PIED



Le plaisir profond de marcher et de respirer avec aisance, ampleur et confiance se décline à plusieurs vitesses, avec ou sans contrôle du souffle et sur tous les chemins. Infos et astuces pour découvrir la formule qui nous va bien.

En marge de la marche sociale, qui nourrit le lien humain, ou de la marche nordique, un training cardiovasculaire de qualité, la marche en pleine conscience se décline selon plusieurs variantes.

« Tonique ou méditative, peu importe l'âge et la condition physique, elle s'adapte à nos besoins », affirme d'emblée Sylvie Alice Royer, instructrice de marche afghane et fondatrice de Marche afghane Québec (MAQ). Marcher en pleine conscience stimule le corps et l'esprit et génère un sentiment de plénitude, de ressourcement. « Il est apaisant de savoir qu'on peut, à travers une activité de marche et de respiration associée, créer un espace à soi », constate l'instructrice. Et rassurant de disposer de techniques antistress adaptables à nos envies.

COMMENT S'Y METTRE ?

« Avant de vous lancer, nouez un pacte avec vous-même », suggère Sylvie Alice Royer qui nous apprend que « la recherche a montré qu'il fallait 21 jours pour créer une nouvelle habitude, et 45 pour la fixer ».

Son conseil : pratiquer la marche en pleine conscience chaque jour pendant 3 semaines, même une dizaine de minutes, en veillant à se concentrer sur le ressenti le plus fin possible, la respiration et la présence à ce qui nous entoure. À tout moment, si on se sent oppressé par son rythme, on ralentit.



● LE BAIN DE FORÊT

La sylvothérapie est une thérapie préventive qui consiste à puiser de l'énergie dans la nature, et plus particulièrement dans les arbres. Pour pratiquer, il suffit de s'immerger dans un environnement forestier – ou dans un grand parc – sans appareil électronique (smartphone, etc.) et de marcher, idéalement pieds nus, à son rythme, enlacer un arbre si on en a envie, « observer » ses pensées, ses sensations, être attentif aux odeurs, aux sons... Se balader dans la forêt, avec ses systèmes sensoriels grands ouverts, favorise la déconnexion de ses soucis et la reconnexion à soi. Les études ont montré que l'expérience, prolongée pendant au moins 40 minutes, avait des effets positifs sur la pression artérielle ou sur l'immunité, jusqu'à 30 jours après l'immersion. Pas étonnant que l'on parle, en France, de légiférer sur les « ordonnances sylvestres ».

RH2010/MIIMAREK/ADOBEE STOCK - WESTEND 61/HÉMIUS

● LA MARCHÉ AFGHANE

Accessible à tous, elle se pratique en extérieur, parfois en grande randonnée, en montagne. Elle consiste à marcher en synchronisant la respiration (toujours par le nez) sur les pas, selon des rythmes choisis en fonction de la topographie du terrain, de la condition physique et des objectifs du marcheur. On inspire sur trois pas, on retient son souffle poumons pleins sur un pas, on expire sur trois pas, et on retient son souffle poumons vides sur un pas. Le principe : installer une sorte de suroxygénation naturelle sans jamais s'essouffler. La technique insiste sur le déroulement du pied du talon vers le gros orteil, la pression du gros orteil pour la propulsion, un corps en léger déséquilibre vers l'avant et une foulée d'une longueur confortable et non exagérée.

● LA MARCHÉ DE GRATITUDE (OU MARCHÉ DE SANTÉ)

Inventée par le psychologue américain Tony Robbins, elle s'effectue n'importe où, n'importe quand. Il suffit de sortir et d'aller marcher pendant au moins 20 minutes, en exprimant à voix haute les choses pour lesquelles nous sommes reconnaissants et les sensations agréables que l'on éprouve durant la promenade. Plus on met d'énergie et de conviction dans nos phrases, plus l'onde d'énergie positive ressentie serait forte.

● LA MARCHÉ MÉDITATIVE (OU KINHIN)

Née au cœur des temples zen japonais, elle est à l'origine de la marche en pleine conscience et vise l'apaisement et la stabilisation de l'attention. Elle demande peu d'espace et peut se pratiquer dans une pièce. Chaque pas est réalisé de manière extrêmement lente, ce qui peut paraître artificiel pour le néophyte mais se révèle très efficace. L'attention est portée sur les points d'appui des pieds, les sensations d'équilibre et de déséquilibre, la posture globale. La pratiquer pieds nus est encore plus puissant.

4 conseils pour bien débuter



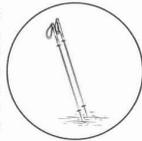
1 Portez des chaussures souples

(Les souliers rigides limitent le déroulé du pied) et à votre pointure. Les orteils doivent pouvoir bouger. Le pied doit pouvoir sentir le sol. N'hésitez pas à marcher pieds nus si les conditions le permettent.



2 Prévoyez de l'eau en quantité suffisante

et une collation si vous partez pour une grande balade. La charge du sac à dos sera répartie le long de la colonne vertébrale, le plus proche possible du dos.



3 Si vous optez pour des bâtons de randonnée,

choisissez-les légers et les plus épurés possibles. Évitez d'utiliser les sangles (elles coincent les poignets).



4 Nez bouché ?

Adoptez le *lota* indien pour nettoyer les voies nasales par de l'eau salée (avec un sel de qualité) entre 35 et 37 °C. Bon à savoir : plus on respire par le nez, plus il se libère !



L'œil du pro

Alain Niquet, guide du bureau de la montagne de

Gérardmer (Vosges), expert de la marche en pleine conscience

► Marcher en montagne, qu'est-ce que ça change ?

Les terrains sont techniques, et les marcheurs, parfois exposés à des dangers de chute ou de glissade. L'effort requis est plus exigeant pour la sphère cardiorespiratoire, car on grimpe. Il faut adapter le souffle à la montée en altitude. Côté postural, on se concentre sur l'enracinement du centre de gravité, notamment pendant les descentes. Cela atténue les frayeurs face à la pente, alors abordée avec aisance, et même une certaine joie, et plus de douceur vis-à-vis des articulations des jambes.

► En quoi cet environnement se prête-t-il à la marche en pleine conscience ?

Marcher en montagne permet d'accepter l'impermanence des choses car la météo y change très vite. On comprend aussi que l'être humain est fait pour évoluer dans ces milieux-là, s'il est vigilant quant à sa sécurité. Comme on l'enseigne en marche afghane ou dans sa déclinaison L'Art de Marcher [méthode créée par Danilo Zanin, ndr], le but est de cheminer sans être essoufflé, sans douleurs et de créer de l'assurance dans les sentiers escarpés, ce qui renforce la confiance en soi. Les paysages eux-mêmes, enfin, génèrent un état contemplatif. On ressent le moindre rocher, la moindre fleur.

► Sur le plan physique, quels sont les atouts de la montagne ?

On alterne les phases d'endurance, qui permettent de se libérer des états de stress par le biais de l'activité hormonale, et des pointes en mode résistance, qui permettent de garder un cœur en bonne santé.



AUX PETITS SOINS POUR VOS PIEDS

Durée : 10 à 20 minutes par séance.

- **À pratiquer pieds et demi-jambes nus**, un automassage extrait du livre *Automassages des mains et des pieds*, de Julia Monnier, naturopathe (éd. Le Courrier du livre, mars 2022).

- **Asseyez-vous, ventre, épaules et bras relâchés.** Fermez les yeux, concentrez-vous sur votre souffle. Inspirez par le nez en gonflant le ventre et expirez par la bouche en creusant le ventre. Répétez une dizaine de fois. Pétrissez vos pieds par de petits mouvements circulaires doux sur la voûte plantaire avec les pouces.

- **Continuez en étirant le dessous du pied** de l'intérieur vers l'extérieur. Répétez plusieurs fois, en partant des orteils jusqu'au talon.

- **Terminez par des mouvements circulaires** depuis le cou-de-pied et en remontant jusqu'au genou.

