



# LA MARCHÉ :

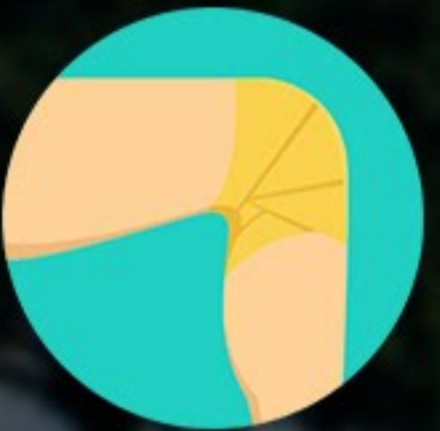
## EST-CE UNE PERTE DE TEMPS?



- En marchant régulièrement, vous pouvez réduire votre risque de souffrir de cardiopathie et de subir un accident vasculaire cérébral
  - La marche vous permet de diminuer votre pression artérielle et votre mauvais cholestérol, tout en augmentant le bon cholestérol



- La marche présente des bienfaits pour le cerveau
  - La marche peut traiter des cas de dépression légère ou modérée et peut réduire le risque de souffrir de démence



- Puisqu'il s'agit d'un exercice qui a peu d'incidence sur les articulations, les gens qui souffrent d'arthrose trouvent plus facile de marcher que faire d'autres formes d'exercice

**Marcher régulièrement vous permet de réduire votre risque de contracter certaines maladies, comme le diabète, l'ostéoporose, l'arthrose et le cancer.**

