

La randonnée, activité physique à la portée de tous

RANDONNER, c'est tout d'abord se faire plaisir. Le plaisir de la découverte, du paysage, de la rencontre avec la nature, mais c'est aussi :

- **CONSERVER** le bien le plus précieux que l'on possède : son capital santé ; c'est aussi l'améliorer.
- **PREVENIR** :
 - Les *effets néfastes de la sédentarité*, responsables d'une mortalité importante.
 - Les *maladies cardio vasculaires* ; ces dernières diminueraient de 30 à 50% ;
 - La *maladie d'Alzheimer* ; l'activité physique, associée généralement à une activité intellectuelle convenable, diminuerait le risque de 10%
 - Le *cancer du colon* ; des études récentes montrent qu'il y a moins de cancers du colon dans une population de marcheurs que chez des sujets plus sédentaires.
- **RETARDER** : Ostéoporose et arthrose.
- Un **ROLE SOCIAL** que procure la *dynamique de groupe*.
- Un moyen de **READAPTATION** à une activité physique hautement salubre des individus limités, que cela soit pour des raisons physiologiques ou pathologiques.

- C'est aussi un élément non négligeable de l'arsenal **THERAPEUTIQUE** dans :
 - L'hypertension artérielle bien contrôlée ; les patients atteints d'une telle affection consomment moins de médicaments que s'ils restaient passifs.
 - La prise en charge de l'obésité. La randonnée ne fait pas maigrir ou si peu, elle entraîne une modification de la silhouette par mobilisation des masses grasses, qui seront remplacées par de la masse musculaire. Par ailleurs, elle donne une motivation supplémentaire à perdre du poids pour marcher mieux.
 - Le diabète non insulino dépendant en favorisant une combustion accrue de sucre.
 - La dépression nerveuse due au stress de la vie courante ou à l'isolement.
- Mais pour celui qui ne pratique pas encore de manière habituelle d'activité physique, il y a lieu de respecter certaines précautions :
 - Tout d'abord, un examen médical soigneux, si possible suivi d'un électrocardiogramme d'effort, est recommandé ;
 - Lors des premières sorties, l'individu progressera à son rythme, assez lent au début, s'accélération au bout d'un moment, sans jamais être essoufflé ; notre randonneur travaillera ainsi plus volontiers l'endurance plutôt que la performance.
 - L'activité devra privilégier la régularité à l'exploit isolé ; randonner deux fois par semaine, deux à trois heures chaque fois est souhaitable.