



ASSOCIATION DES CHIROPRACTIENS DU QUÉBEC

7960, boul. Métropolitain Est, Anjou (Québec) H1K 1A1  
Téléphone : (514) 355-0557 • Télécopieur : (514) 355-0070 • <http://www.chiropratique.com>

3 au 9 octobre 2011

# La marche et le cerveau

**Toute activité physique, quelle qu'elle soit, mérite d'être encensée pour ses bienfaits sur la santé. D'entre toutes, la marche demeure l'activité qui est la plus souvent recommandée par les professionnels de la santé. Facile à exécuter et peu contraignante, elle s'adapte à tous les niveaux de condition physique et ne demande aucun équipement. Elle agit d'ailleurs de façon très bénéfique sur le fonctionnement du cerveau.**

## L'influence de la marche sur l'activité cérébrale

Selon certaines recherches, le fait que les êtres humains se déplacent sur deux jambes et qu'ils soient les créatures les plus intelligentes de la planète ne serait pas que le fruit du hasard. Même si nous ne pouvons savoir avec précision lequel de ces deux événements a motivé l'autre, l'évolution de l'homme à travers les siècles nous permet de croire que la marche est une activité essentielle à la stimulation de la fonction cérébrale.

Pour qu'une activité physique vous soit favorable et qu'elle stimule l'activité cérébrale, elle doit être répétée fréquemment. La marche en est une illustration manifeste. Les mouvements répétés que vous effectuez en marchant encouragent les muscles de la posture à s'entretenir, et permettent à votre cerveau de mieux fonctionner. Lorsque vous marchez, vous activez également un grand nombre de muscles et de capteurs de mouvements logés dans votre colonne vertébrale. Ces mêmes capteurs stimulent vos terminaisons nerveuses afin qu'elles s'entretiennent et s'améliorent.



## La chiropratique

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



Voilà pourquoi les chiropraticiens accordent une telle importance aux soins de la colonne vertébrale. Il s'agit d'un endroit très riche en capteurs de mouvements, essentiels au bon fonctionnement de votre système nerveux. C'est la souplesse et non le passage des années qui marque la différence entre jeunesse et vieillesse. Plus votre colonne vertébrale conserve sa mobilité, plus elle sauvegarde sa capacité à stimuler votre système nerveux, et donc contribue à entretenir vos capacités cérébrales, depuis la planification de vos gestes jusqu'à votre façon de réfléchir. C'est une logique qui s'applique à votre colonne vertébrale, mais également à toutes les autres articulations de votre corps. Les Grecs avaient compris cela il y a fort longtemps, avec leur esprit sain dans un corps sain!

### COMMENT LE CERVEAU EST-IL STIMULÉ?

Plus vous pratiquez une même activité souvent, longtemps et intensément, plus votre cerveau sera stimulé. En d'autres mots, la fréquence, la durée et l'intensité d'une action est à la base de la croissance et de la stimulation des cellules de votre cerveau. Pour observer des résultats, ces trois variables doivent revenir de façon constante.

---

**Près de 90% de la stimulation et de la nutrition du cerveau serait généré par les mouvements de la colonne vertébrale. C'est dire combien l'activité physique et la santé de votre colonne vertébrale sont essentielles à votre mieux-être au quotidien!**

---

#### Le saviez-vous ?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.

De par sa formation, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

Difficile, pourtant, d'inscrire toutes nos activités dans la fréquence, la durée et l'intensité. Notre quotidien est constamment soumis à la lumière, au son, au goût et à la température, qui changent sans cesse. La seule et unique chose à laquelle le corps humain est universellement sensible est la gravité. Et c'est ici que la marche devient intéressante : plusieurs experts soutiennent que lorsque l'homme s'est mis à marcher debout en redressant la colonne vertébrale, il a considérablement augmenté les trois facteurs permettant le développement et l'efficacité de son cerveau.

Le Dr Roger Wolcott Sperry, détenteur d'un prix Nobel de médecine, a même déjà avancé l'idée que **près de 90% de la stimulation et de la nutrition du cerveau était généré par les mouvements de la colonne vertébrale**. C'est dire combien l'activité physique et la santé de votre colonne vertébrale sont essentielles à votre mieux-être au quotidien!

### MARCHER, C'EST LA SANTÉ!

Si vous souhaitez bouger davantage, commencez par une petite marche! Elle est accessible, praticable en toutes saisons et comporte de nombreux bénéfices pour la santé. Vous renforcerez votre cœur et vos poumons, contrôlerez votre hypertension et le taux de cholestérol dans votre sang. Vous maintiendrez plus facilement votre poids santé, vous sentirez plein d'énergie, renforcerez votre ossature et tonifierez vos muscles. Enfin, vous serez moins stressé, dormirez mieux et aurez un appétit et une digestion plus équilibrés.

Essayez! Vous constaterez bien assez vite que, pour vous comme pour des milliers d'autres personnes, ça marche!