

Quels sont les bienfaits de la randonnée ?

Publié le 06/10/2017

|
3 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

randonnée

Un sport d'endurance

Pour réaliser les 30 minutes d'exercice physique par jour préconisées par les professionnels de santé et ainsi **maintenir une bonne condition physique**, la randonnée s'avère idéale. En effet, elle peut être pratiquée sur une longue durée sans entraîner d'épuisement.

L'effort y est régulier, sans à-coups et amène à se concentrer sur la respiration. Ce **sport d'endurance** permet donc **d'améliorer le système cardio-vasculaire**. Ainsi, en le pratiquant plusieurs fois par semaine, le **développement musculaire** est favorisé et les petits efforts physiques du quotidien tels que monter les escaliers, courir pour attraper le bus, faire un trajet à vélo ou faire ses courses à pied se font moins ressentir.

Le bien-être physique

Concernant le bien-être physique, la randonnée ne manque pas d'atouts.

- Contrairement à une activité sportive intensive qui a tendance à diminuer les défenses naturelles sur le long terme, la randonnée **renforce notre système immunitaire**.
- La randonnée permet une **meilleure oxygénation** et participe donc au **bon fonctionnement de notre cerveau**. Lors d'un effort physique régulier, l'air pénètre jusqu'au fond des alvéoles pulmonaires. De ce fait, la respiration est plus efficace et permet d'évacuer les déchets accumulés. Ceci est particulièrement vrai en pleine nature où l'air respiré est plus sain et stimule le tonus mental et physique. A l'inverse, en ville, l'air pollué peut rendre fatigué et irritable. La randonnée est donc plus régénératrice et bénéfique dans la nature car l'air inhalé contient des **particules actives** (l'iode en bord de mer et les principes actifs volatils en forêt par exemple).
- Exercée de façon modérée, la randonnée stimule la **formation du capital osseux** chez les enfants et les adolescents en pleine croissance et **diminue les pertes osseuses** chez les séniors. En outre, elle maintient la **souplesse articulaire** et la **force musculaire**.
- Comme tout effort physique, la randonnée permet de **lutter contre le surpoids et l'obésité** en favorisant le développement musculaire au détriment des graisses. Elle peut ainsi renforcer les effets d'un régime.

Le bien-être mental

La randonnée s'avère également bénéfique en cas de baisse de moral. La marche régulière peut permettre aux sportifs les plus assidus de se mettre en état méditatif. Au rythme des pas, la tension nerveuse diminue ainsi que l'anxiété et le stress. Le grand air permet de se détendre, de prendre du recul et de relativiser.

C'est dans ce but que se développent les randonnées « sensorielles ». Les marcheurs profitent du silence environnant pour se concentrer sur les bruits de la nature, la contemplation de la faune et de la flore. Ainsi, les bruits intérieurs se taisent et la relaxation est garantie.

La randonnée peut aussi se pratiquer en groupe. Conviviale, elle permet de lutter contre l'isolement. D'ailleurs le rythme de respiration à adopter est celui qui permet de discuter tout en marchant sans être essoufflé.

Découvrez notre [sélection de compléments alimentaires pour les sportifs](#) !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser