



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



UNIVERSITÉ
TOULOUSE III
PAUL SABATIER



« Marcher pour sa santé – une analyse des facteurs sociaux et environnementaux favorables ou défavorables à une pratique régulière ».

Yves Morales - Lise Charissou



Marcher : une pratique naturelle et culturelle

Avant-propos introductif

- La marche ...entre nature et culture
- Approche anthropologique : la marche une « technique du corps » (Mauss, 1935)
- Une activité ordinaire ... au centre de multiples enjeux (utilitaire, découverte, loisirs, santé, environnement durable, etc...)

Suivre la **balistique socio-épistémique de la marche** comme « **cause mobilisatrice** » (Chateauraynaud, 2011)

Une pratique multiforme

- **La marche comme moyen de locomotion utilitaire**
- **Marche, promenades et randonnée**
 - « *Les Voyages en zigzag* » Topfler, 1844
 - Les caravanes scolaires du CAF (1874)
 - De l'ascension à l'alpinisme (Hoibian, 2008)
- **Marche sportive**
- **Marche nordique**
- **Marche active**
- **Step (?)**



La marche = activité physique de base qui permet aux individus d'être actifs, gage de bonne santé.

Détour historique sur les liens entre la marche et la santé

- Marcher pour sa santé : un conseil qui traverse le temps :
 - « *la marche est le meilleur remède pour l'homme* » (Hippocrate)
- De l'intérêt privé à l'intérêt général de l'exercice face au « spectre de la passivité »
 - ... « *Ce que nous vous demandons instamment dans l'intérêt de votre santé et de votre bonheur ici-bas, c'est **une heure (d'exercice) tous les deux jours**, (...) une heure pendant laquelle vous vous livrerez à des exercices réparateurs ; nous vous demandons moins encore, **une demi-heure, une demi-heure trois fois par semaine**. Est-ce trop ?* » Paz, E. (1870).
 - « *Chez les vieillards, dont les artères ont perdu en grande partie leur élasticité, la pratique des sports devient trop hasardeuse (...) Il est très avantageux de faire chaque jour **une heure de marche*** ». Dr A. Lorand (1911).
 - « *montrer (...) ce que vaut l'exercice comme agent de santé, apprendre à la proportionner aux forces de chacun, à le **doser comme un remède** promotion de différentes formes d'activité physique dans une visée de santé, à commencer par « **le plus simple de tous les exercices : la marche à pied.** » (Boigey, 1927)*

La civilisation : génératrice de sédentarité !

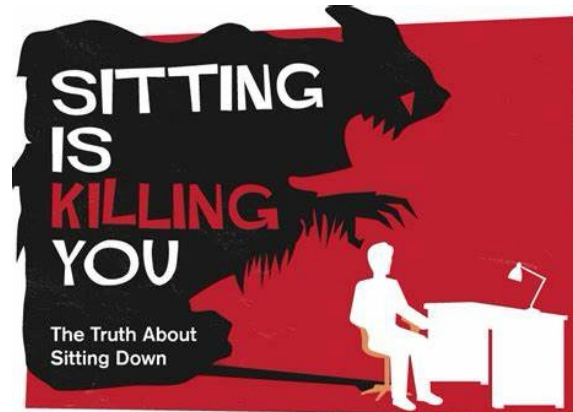
Le tournant des années 1960-1970 :

- La lutte contre l'inactivité « délétère » et l'impératif de l'exercice ...

Fabrique du risque et recommandation sanitaire de la marche !

- « *L'homme a créé un monde nouveau, où le milieu et les conditions de vie, ne sont plus les mêmes que pour ses ancêtres. (...) le corps humain a une structure très démodée ; il est "construit" pour l'activité et une activité physique régulière est indispensable à l'épanouissement de nos facultés et à notre santé* ».
- « *la probabilité de mourir d'une maladie cardio-vasculaire est deux à trois fois plus grande chez les oisifs que chez les individus actifs* »
- « *une marche rapide de temps à autre peut suffire pour un professeur ou un employé de bureau* (...) »

(Astrand, P.-O. 1970)



le repère ou seuil des trente minute d'exercice physique associé au sport-santé



Années 1990 - 2000 en France : émergence du néologisme « sport-santé »

- diffusion de l'indicateur de « bonne pratique » de 30 minutes par jour :

- « Une activité physique journalière devrait être la pierre angulaire d'un mode de vie sain. (...). Il faudrait encourager les adultes à accroître progressivement leur activité habituelle afin de parvenir à consacrer au moins trente minutes tous les jours à une activité physique modérée comme **une activité physique d'intensité modérée, comme marcher d'un bon pas et monter les escaliers** » (OMS et médecine du sport 1995)



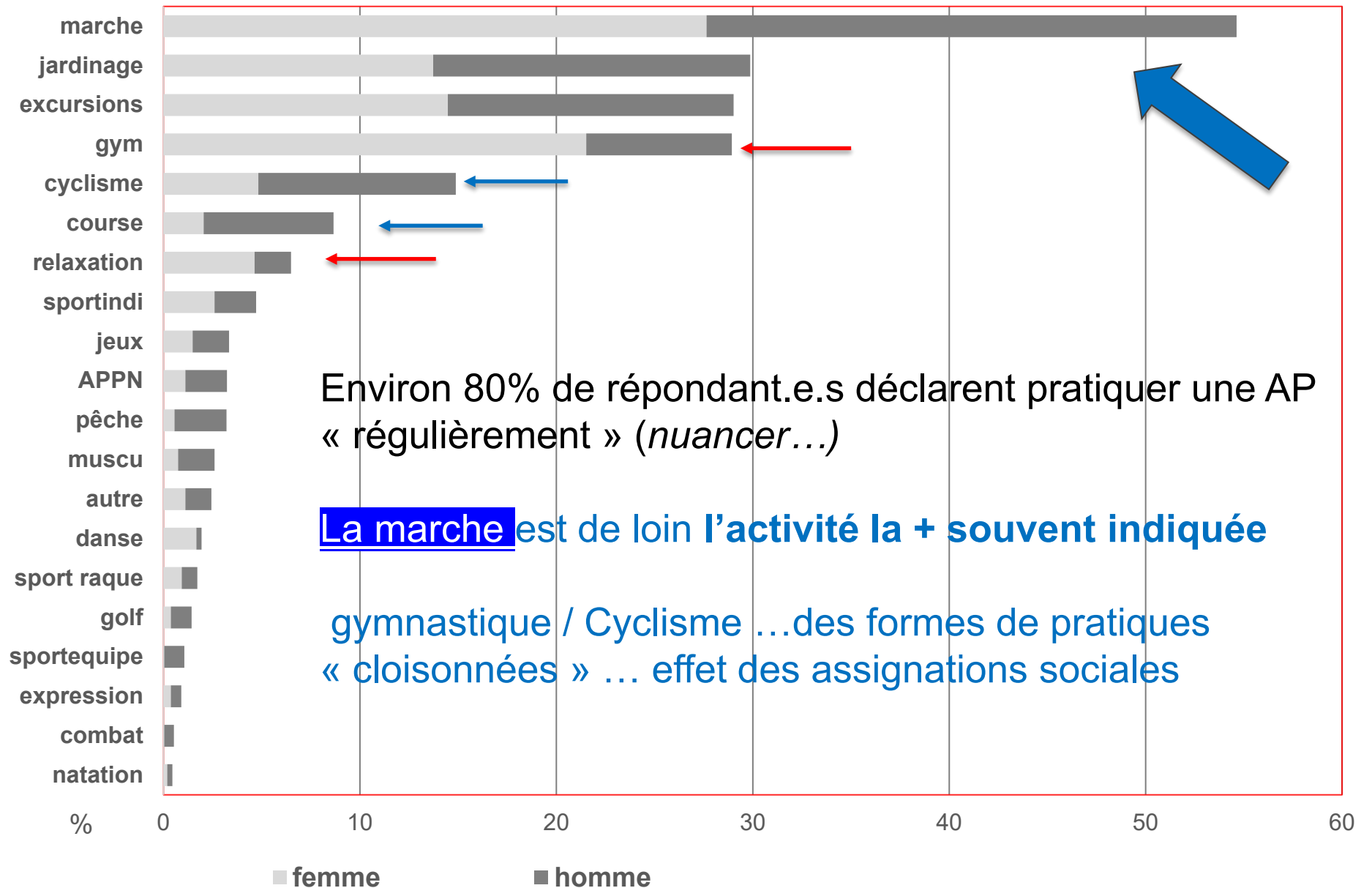
- « encourager la population entière à faire au moins l'équivalent de **30 minutes de marche rapide chaque jour** », (PNNS / INPES: depuis 2001... 2006).
- Nbreuses études sur les **bienfaits de la marche pour la santé** (ex: Kramer & al, 1999, Sheppard, 2008) ...
- La pratique de la marche = un indicateur de bien-être et de la qualité de vie (OCDE 2012)
- Un « seuil » pour des individus « entrepreneurs d'eux-mêmes » devant gérer leur capital-santé

faire ses 10 000 pas, vraiment ? (Pharabod, 2019)

- **1965 : Pub - Offre commerciale pour un podomètre.** Le « **manpo-kei** », ou **jauge des 10 000 pas**, se confond rapidement avec l'objectif à atteindre (*avant même que les recherches en matière de préconisations médicales ne soient mobilisées*).
- **Préconisation 10 000 pas reprise (OMS, American Heart Association)**
- **Recommandation discutée (Tudor-Locke et al. 2008)** ... à adapter selon longueur de la foulée, vitesse, âge, problèmes de santé.
- 10 000 pas = environ 1 h 30 de marche par jour (selon les sites)
- Au plan médical : des recommandation de 5000 à 6000 pas par jour = minimum à marcher pour sortir de la sédentarité. Pour les plus sédentaires : objectif de 7500 pas réaliste.
- Sous un seuil de 6000 pas, risques: obésité, maladies cardiovasculaires et diabète.
- **Essor des outils numériques :** Logique de « quantified self » (Lupton, 2016), « self tracking » (Hand, 2018) ou « suivi de soi » (Saraceno, 2018).



Exemple d'enquête seniors-Actifs (60...95 ans) : APS pratiquées
pourcentages cumulés dans 3 APS : citées comme 1^{ère}, 2^{ème} ou 3^{ème} activité



La marche, activité de prédilection (la + pratiquée en France)...

Une pratique mixte au cœur du maintien de l'autonomie et du bien-être.

- **Nos données (seniors Actifs) :**
- **60% (questionnaires) et 73% de enquêtés (entretiens) se disent marcheurs « réguliers »** (*à nuancer selon le type de marche*)
- **La marche est une activité à peu près « partagée » entre hommes et femmes ... des différences d'accès aux autres APS**
- **Vue comme une activité de déplacement, facile à pratiquer et à organiser, elle couvre tout un panel de modalités plus ou moins utilitaires ou sportives.**

Une importance symbolique cruciale :

- **La marche est pour les personnes âgées vieillissantes et fragiles au cœur du maintien de l'autonomie et du bien-être** (Bickel, 2007)
- **l'arrêt de la marche = une transition biographique importante marquant une rupture dans le processus de vieillissement en actant la perte d'autonomie** (Balard, 2010).
- **« marcher pour se sentir vivant »** (Le Breton, 2020)

Une pratique ancrée dans les pratiques des PA depuis l'enfance

- **La marche et le vélo** font partie de pratiques intégrées durant l'enfance dans les modes de vie sous la forme de **modalités habituelles de déplacement** (utilitaire et de loisir) :
- « **Pour aller à l'école** je traversais le village à pied. Je ne me souviens plus de la distance, mais cela me prenait du temps, environ 30 min. Je le faisais tous les jours 4 fois par jour. Sinon je n'ai pas fait d'activité en dehors. » Maryse 88 ans, aide-soignante
- « je n'étais pas sportive mais active - quand **j'allais à l'école** il y avait 1 kilomètre jusqu' à la ville mais après il y avait 1 kilomètre jusqu' à l'école de l'autre côté de ville, à pied ! » Pilar 88 ans, couturière
- « Je faisais deux allers-retours de 2km chaque jour pour **aller à l'école** à partir de 6 ans (soit 8km/j). » Roger 81 ans, enseignant
- « De la marche, beaucoup de marche. Énormément de marche. Quand j'étais à l'école, il y avait des sorties comme ça, **on allait marcher, marcher, marcher** et puis du vélo. » Henriette 83 ans, boulangère
- « **Avec mes parents c'était des balades**, c'était la marche des choses comme ça mais pas de compétition non pas du tout, pas de pratique et ils me laissaient tranquille avec ça » Marine 77 ans employée de bureau
- « **En colonie, Bah oui tu étais obligé de faire de la marche** ; par exemple j'étais en montagne donc on faisait de la marche et comment dirais-je ; des petites escalades aussi tu vois. » Ghislaine 84 ans, rédactrice mairie

Une activité régulière de nos jours ... un besoin exprimé

Le marcheur reprend corps, il mobilise des ressources demeurées inconnues s'il était resté sédentaire et emprisonné dans les mêmes routines, il redécouvre son corps sous un autre jour et nombre de maux liés au manque d'exercice physique s'effacent au long des heures ou des jours (Le Breton, 2012).



- *Je fais aussi beaucoup de marche. Je suis toujours dans un groupe où il ne se passe pas une semaine sans que j'aie marché. J'ai quand même ce **besoin de marcher. C'est en moi.** » Ginette 71 ans, commerçante décoratrice*
- *« Maintenant on essaie d'aller marcher relativement souvent, en gros une fois par semaine, de sortir une bonne heure voire plus quand il fait beau ! (...) Je n'ai pas envie de bouger par contrainte, **j'ai envie d'y prendre plaisir aussi**, c'est ça qui permet de durer à mon avis. Voilà, c'est pour ça que des petites balades dans le froid sec ça fait beaucoup de bien. Un petit peu de soleil et c'est royal sincèrement, on peut rester des heures dehors. » Xavière 64 ans, professeure des écoles*
- *« **Je randonne encore régulièrement** même quand on part en vacances. Tout de suite c'est un petit plus calme avec les problèmes de genoux de Bernard. Autrement je marche régulièrement avec le foyer Léo Lagrange : 1 grande marche de 20 km le 2ème dimanche du mois et une plus petite le 4ème dimanche, qui fait 10 ou 12km. Je le fais toujours et je vais aussi à Super U faire les courses à pied (se situe environ à 2km du domicile). Marcher ne me fait pas peur ». Antoinette 85 ans, employée*

motifs de pratique actuelle d'APS + ou – différenciés : femmes Hommes

La marche : pratique transversale

n = [430-450] ;
non-réponses = [19-39]





Des revendications de « libération » corporelle / contraintes familiales... ménagères

- « *Quand je me suis mariée je n'ai presque pas fait de sport, parfois **un peu de marche**, c'est tout ce que j'ai pu faire, j'étais un peu bloquée par les tâches ménagères.* » Brigitte 82 ans, secrétaire comptable
- « *Avec mon travail et mon divorce j'avais quand même moins de temps. Après **toujours la marche** ça n'a pas changé. (...) pour la **marche en toute saison**.* » Ghislaine 84 ans, rédactrice mairie
- « *J'ai pris ma retraite à 53 ans et demi. (...) Eh beh après j'ai plus de temps. Donc je fais beaucoup plus de marche. J'ai arrêté le vélo par contre maintenant. Je préfère faire de la marche, ...* » Henriette 83 ans, boulangère

Pratique couple

- « *On est plus relax, **on fait à peu près ce qu'on veut**, on part en voyage, on va se balader,. Qu'est-ce qui peut nous en empêcher ?* » Brigitte 82 ans, secrétaire-comptable

Formes d'émancipation à la suite d'un veuvage

- « ***Depuis la mort de mon mari** il y a deux ans, j'ai changé de vie je bouge d'avantage, je vais voir mes amies d'avantage, tous les dimanches je pars chez des amies, je mange chez elles, on va se balader ...* » (Pierrette, 87 ans, Responsable de vente au Galerie Lafayette)

Temps pour soi et Santé :

- « ben oui j'avais envie de prendre un **peu de temps pour moi** (...) Pour moi l'activité physique permet de rester en bonne santé, de combattre la douleur, j'en ai eu l'expérience puisque j'ai été hospitalisé donc maintenant j'arrive à combattre la douleur par l'exercice physique » (Violette, 71 ans)

L'effet des préconisations sanitaires

- « Je suis consciente que le sport pour les personnes âgées c'est important, **que la marche c'est important**. Je connais toutes les consignes. Je les connais de par les magazines, de par les conseils qui sont rabâchés. J'ai mes parents qui sont plus âgés et je le sais pour eux aussi. » Liliane 64 ans, restauratrice
- « **30 minutes par jour et de façon active**, je sais qu'il faut marcher avec un certain rythme (...). Il y a eu un moment où j'avais mal dès que je marchais, pour le moment c'est passé. (...) je sais qu'il faut marcher à une certaine allure, un certain temps, tout ça je le sais » Noëlle 72 ans, préparatrice en pharmacie
- Je fais de la gym avec Siel Bleu 1h par semaine. Je marche, je fais **3 fois le tour de la résidence presque tous les jours** (3x500m environ). Je vais marcher au bord du canal une fois par semaine avec ma fille pendant au moins 1h. » Maryse 88 ans, aide-soignante
- « L'activité que je fais le plus c'est la marche, et c'est la plus importante pour moi, (...). **Je fais ça pour me maintenir en forme, il y a un lien social** » Brigitte, 82 ans, secrétaire comptable.



Dimensions cognitives « positives » ! Maintien malgré pb de santé

- « Depuis que je suis à la retraite les douleurs se propagent, tout mon corps me fait mal. **Le fait d'être active me gardait en bonne forme**, je dois le remarquer. » Sophie2, 65 ans, garde d'enfants
- « Je n'ai rien arrêté mais tout ralenti, notamment marche et vélo. C'est surtout le physique qui baisse, 83 ans, le physique qui baisse énormément, à vitesse grand V, donc il y a des freins, même pour la marche, il y a 2-3 ans, **je marchais à 5km/h pendant 1h30 à 2h maintenant je fais du 3km/h** » Jacques 83 ans, directeur colonies
- « j'ai toujours eu l'habitude de lire les publications, bon **j'en ai discuté avec mon neurologue** (...) Bah je me suis dit qu'il fallait **absolument se battre contre cette maladie là (Parkinson)** et avoir des activités physiques régulières pour travailler ma mobilité le plus possible, c'est pour ça que je fais de la gym (+ marche) (Sylvie, 79 ans, ingénieure commerciale en cytométrie)
- « Moi je trouve **qu'il a raison (médecin)** parce que quand je marche, je suis mieux, je dors mieux, je suis plus en forme que quand je n'y vais pas » (Concepcion, 73 ans, agent de service éduc nationale).

SEUL

- *Je marche tous les jours, toute seule, **moi j'ai besoin de personne**, je fais mon aquagym et je fais ma country. » Brigitte 82 ans, secrétaire comptable*
- *« **Marcher seul, est un plaisir** : je me sens libre. Je suis un peu les conseils de la santé publique mais je ne calcule pas ma marche. ». Grey 66 ans, cadre commercial*

AVEC DES AMIS OU DE FAÇON ENCADRÉE

- *« Alors voyons, oui toujours **pour le plaisir de la sociabilité** si tu veux, je n'aime pas marcher seule j'aime bien marcher avec d'autres (...). Oui toujours avec un but quand je marche seule, souvent aller voir des amis, et sinon bah marcher avec mes amis tout simplement. » Ghislaine 84 ans, rédactrice mairie*
- *« Une de mes voisines veut reprendre la marche elle a perdu son mari et ne veut plus y aller seule, on va donc commencer à **reprendre la marche ensemble** ; à deux on va se motiver c'est sûr puis c'est plus rassurant surtout de faire l'activité à deux et puis ça fait de la compagnie. » Jean 86 ans, professeur des écoles.*
- *« A la retraite je me suis retrouvée toute seule je me disais, bon, j'avais j'ai eu la chance d'avoir 4 petites filles du coup l'une de mes filles qui habite à côté, il y a **un club de marche** et comme je voulais commencer une activité en étant la retraite il y avait des balades donc j'ai adhéré à ce club de marche qui proposait des marches 2 fois par semaine et une 2 fois par an il y avait une grande sortie alors en France et j'ai rencontré beaucoup de personnes, qui sont des amis aujourd'hui. » Marjolaine 82 ans, professeure des écoles*

Freins financiers / inégalités sociales

- « *Je ne pratique pas par **manque de moyens.*** » (Noëlle, 73 ans, préparatrice en pharmacie)
- « ***L'argent ça bloque et le manque d'encadrement des vieux.** On propose des tas de choses, il y a des tas de salles mais rien n'est adapté aux personnes âgées. (...). Ça amènerait certainement des bienfaits que n'aurait pas à supporter la sécurité sociale en termes de maladies dues à ce manque d'activité, c'est certain, parce qu'on change d'environnement, on n'a plus d'amis, c'est une solitude qui nous enferme, **c'est malheureux, il faut qu'on s'occupe de nos vieux,**...* » Noëlle 72 ans, préparatrice en pharmacie

Manque de connaissances / inégalités épistémiques

- « ... **Quand on n'a jamais fait** à 86 ans on ne peut pas se mettre à faire des trucs sportifs. » (Pilar 86 ans, couturière / fourrure).
- « *Vous voyez ce que je trouve, c'est qu'on dit les choses, mais on ne les fait pas de suite. Et pourquoi ? Pourquoi ? Vous qui êtes expert là, qui est un peu psychologue, non je pense ? Vous n'êtes pas un peu psychologue ? Des douleurs, des douleurs. C'est le corps, s'il vous dit c'est bon, on y va, si on ne peut pas avancer, on ne peut pas avancer, c'est le mot hein je vous dis, (...). Une fois j'ai essayé de partir seule, comme ça, bah j'ai fait demi-tour hein. **Il ne faut pas aller contre soi, non ce n'est pas la peine hein ?*** » Concepcion 73 ans, agent de service MEN
- Exemples des tenues inadaptées

Une mobilité active, ...espaces urbains, économique et écologique. ... un enjeu majeur pour la ville durable.¹⁸

Une préconisation inscrite dans l'espace quotidien :

- *amener les citoyens à reconsidérer et intégrer la marche dans leurs pratiques quotidiennes [...] Chacun peut, en effet, effectuer trois trajets de 10 minutes à pied dans sa journée, à condition de savoir combien de temps il est nécessaire pour parcourir une distance ! » (PNNS 2010)*
- *Marcher, c'est à nouveau porter les yeux sur son environnement (Le Breton, 2020)*

Des craintes liées à la sécurité (selon l'environnement):

- *« (comparativement au vélo) Au moins on marche, **là on ne risque rien** » Henriette 83 ans, boulangère.*
- *J'allais au parc marcher avec ma sœur, je faisais tout le tour du parc pour pouvoir continuer à bouger. **Au début, j'ai eu très peur** car quand on est seule ... heureusement j'avais ma sœur, bon j'avais aussi mes enfants, mais j'avais ma sœur qui me rassurait. On se rassurait mutuellement ... » Claudette 67 ans, commerçante*



Panneau indicatif du temps de déplacement à pied (INPES, 2010).

Effet COVID variable selon les profils

Isolement et baisse de pratique

- « Depuis ce covid il faut reconnaître que je **fais beaucoup moins de chose**. D'abord les trucs qui ont été interdit tu vois moi je remarque mais doucement, depuis 2 ans j'ai bien régressé parce que ceci parce que cela » Ginette 71 ans commerçante décoratrice
- « Je n'ai pas pu maintenir une activité physique lors des périodes de confinement. Non, beaucoup moins même après. **L'effet « arrêt de tout »**. On est rouillés, arrivé un certain âge on est rouillé quand on ne fait plus rien. C'est beaucoup plus dur. » Noëlle 72 ans, préparatrice en pharmacie

Maintien de la pratique

- « Ah bah oui, **tous les jours je sortais pendant l'heure où on avait le droit**, j'allais marcher, je marchais pendant une heure, tous les jours, toute seule, c'était indispensable, c'était un peu court, mais bon (sans programme n'y rien). **A l'identique**. » Brigitte 82 ans secrétaire comptable

Renforcement de la pratique

- « Je pense que le covid, en ce qui me concerne, dans le domaine de l'activité sportive, **ça a été plus positif que négatif**, compte tenu des contraintes que l'on nous a imposées par exemple, comme le couvre-feu. Et, ayant la chance d'habiter dans un milieu rural, j'ai pu en profiter pour m'orienter vers cette pratique qu'est la marche. » Mario 71 ans, agent technique sécurité sociale et Maire de sa commune

L'intérêt de s'auto-mesurer perçu de façon variable selon les individus

En cohérence avec l'objectif de maintien de la santé, l'utilisation du podomètre ou d'autres outils de self-tracking est parfois évoquée, *bien que leur usage soit le plus souvent réduit à une logique de contrôle basée sur le décompte du nombre de pas ...* :

Une aide à l'engagement « quantified self »

- « *Oui, oui, oui j'ai ça, un podomètre. Je ne le prends pas chaque fois. Parfois je l'oublie. Et puis maintenant quand je marche chez moi, je connais les distances, les parcours je veux dire. Je sais à peu près combien je fais. Mais je le prends aussi quand je vais en cure là-bas, je marche pratiquement tous les jours, là je le prends parce que je change d'endroit, donc voilà.* » Henriette 83 ans, boulangère
- « *Les pas voilà, je regarde sur mon téléphone portable parce que **ça permet de mesurer quoi**. Parce que des fois quand tu te fies simplement à ton intuition, tu crois avoir marché 20 000 pas et en fait tu regardes, t'en as fait que 15 000.* » Sylvie 79 ans, ingénieure commerciale.

Des réfractaires au numérique...

- « ***Le témoin de ma marche est mon bien être, pas une montre informatique*** ». Grey 66 ans, cadre commercial

Apprendre à agir sur l'outil ... ne pas être agi par l'outil (Dagiral, 2019 ...)

Tensions « normalisation vs émancipation » « assujettissement vs liberté » =

- **Apprendre à produire et utiliser des chiffres personnels.** Passer d'une logique de gouvernement des individus et de risque de stigmatisation des personnes sédentaires, à **une logique de connaissance de soi**

ÉLÉMENTS DE CONCLUSION sous forme de préconisations :

Nécessité de prendre en compte la diversité des publics (facteurs sociaux et environnementaux) dans la mise en œuvre de programmes

ajuster les programmes de façon à pouvoir répondre aux **motivations exprimées** (santé, sociabilité, accompagnement) et aux expériences vécues tout au long de la vie ... qui sont variées selon les hommes et les femmes

Tenir compte **des inégalités sociales et épistémiques** afin d'éviter qu'elles ne se transforment en **injustices**

« **Aller vers** » les plus éloignés de la pratique

Apprendre aux individus à gérer leur vie physique en les impliquant (démarche participative)

Merci pour votre attention

