

[Actualité](#) > [Grand Sud](#) > [Lot](#) > [Cajarc](#)

Publié le 10/12/2018 à 03:49

## Marcher avec le programme D-marche

[f Partager](#)[Tweeter](#)[G+ Partager](#)[Commenter](#)[S'ABONNER](#)

Marcher avec le programme D-marche

Depuis 1992, l'association Adal (A la découverte de l'âge libre) a pour vocation de favoriser une prévention de santé globale par la promotion et le développement d'actions adaptées individuelles et collectives. Elle a donc décidé de créer et de déployer le programme D-marche® pour inciter le grand public à augmenter son nombre de pas au quotidien. Soutenue par différents organismes, une session gratuite a pu être organisée et animée par Sophie Lahaye infirmière à [Cajarc](#) avec l'aide de Christelle Repond infirmière et correspondante régionale D-marche. Répartis en deux groupes, trente hommes et femmes d'âges divers ont participé à un atelier le 26 novembre dans les locaux de l'Ehpad. Les participants ont été sensibilisés aux bienfaits de la marche au quotidien. L'objectif était de les motiver à augmenter leur nombre de pas chaque jour. Chacun est reparti avec un podomètre étalonné. Un bilan sera fait à la mi-décembre.

*La Dépêche du Midi*