



MARCHER AVEC UN PODOMÈTRE

EN CE MATIN D'HIVER, malgré le froid, vous avez choisi de laisser votre voiture au garage et de marcher vingt minutes jusqu'à l'arrêt du bus qui vous emmènera au travail. Bien décidé à tenir cette bonne résolution, vous recommencerez le lendemain. Puis, probablement, vous abandonnerez, tant il est difficile de changer durablement votre comportement. L'Association à la découverte de l'âge libre (Adal) le sait bien. C'est l'une des raisons pour laquelle elle a lancé, en 2011, le programme D-marche, qui vise à encourager la marche quotidienne. « Faire une randonnée le dimanche, c'est bien, mais

D-marche®

Le programme D-marche prévoit de confier à chaque participant un podomètre, et de l'accompagner.

marcher tous les jours, c'est mieux pour la santé », résume Olivier Dailly, responsable du projet. En 2017, une étude commandée par l'association montrait que six mois de pratique quotidienne avaient notamment un effet sur la santé cardio-vasculaire. À l'issue de la formation dispensée par un référent D-marche, chaque participant se voit confier un podomètre. « Cet appareil qui compte le nombre de pas permet de prendre conscience de l'activité que l'on fait tout au long de la journée. Néanmoins, donner un podomètre à une personne sans l'accompagner ne sert à rien », explique Olivier Dailly. Ainsi, D-marche assure un suivi durant au moins trois mois. « Si l'on parvient, sur cette durée, à changer sa pratique, c'est gagné, affirme Olivier Dailly. Marcher quotidiennement sera une habitude. » ■

Alban de Montigny



D. PÉREFFAS / ADOBE STOCK

LES ANNONCES

■ **Si vous êtes salarié**, sollicitez votre direction pour qu'elle contacte D-marche afin de coconstruire un projet de santé.

■ **Programme D-marche**, proposé par l'Association à la découverte de l'âge libre (Adal).

■ **Date de création** : 2011

■ **Activité** : marche quotidienne

■ **Tél.** : 01 42 40 45 10

■ **Site internet** : d-marche.fr

LES RENDEZ-VOUS

■ **6 mars 2020** : session pour les retraités à Chevilly-Larue (Val-de-Marne).

Inscriptions : 01 45 60 18 93.

■ **30 mars** : session pour les retraités à Saint-Priest (Rhône).

■ **Inscriptions** : 04 78 20 40 44.

■ **D'autres dates** sont proposées sur le site internet.