

# LES BIENFAITS DE LA MARCHE



## Marcher transforme la santé, le corps et l'esprit

**Stimule**  
la mémoire

**Agit**  
contre la dépression

**Rend**  
plus heureux

**Stabilise**  
la fréquence cardiaque

**Aide**  
à perdre du poids

**Régule**  
la pression artérielle

**Donne**  
de l'énergie

**Réduit** le risque  
cardio-vasculaire

**Aide**  
à dormir

**Renforce**  
les os

**Diminue**  
le risque de diabète

**Allonge**  
l'espérance de vie

**Le bon dosage :  
chaque pas est bénéfique !**

**Réduit**  
le stress



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Nord-Pas-de-Calais



Région  
Hauts-de-France

[www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org](http://www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org)  
[www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr](http://www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr)