

POURQUOI COURIR ?

Une étude américaine assure **qu'il vaut mieux courir que marcher**. Elle revient ainsi sur les bienfaits de la course à pied qui apporte de véritables bénéfices aux muscles, mais aussi à tout l'organisme.

Stéphane Diagana, double champion du monde d'athlétisme, confirme la conclusion de l'étude. **Selon lui, le footing peut venir compléter les bienfaits d'un médicament.**

Dans les maladies chroniques, "*l'activité physique fait partie du plan de thérapie*", souligne-t-il.

Commencer par la marche

Le sportif explique aussi que le footing est accessible à tous. "*On est toujours capable de faire un peu. Le premier conseil à donner **c'est la progressivité***", lance l'athlète, sur le plateau de France 2.

Il conseille alors aux sédentaires de **commencer par la marche**, à une allure de 4-5 km/heure. "*Puis après **alterner la marche et la course** si on a envie de passer à la course à pied ou la marche rapide. On peut s'ajouter des petits haltères à la main qui vont augmenter la dépense énergétique*", poursuit Stéphane Diagana.