

# Connaissez-vous les multiples bienfaits de la randonnée ?

## **Reprenez la forme physique et mentale grâce aux surprenants bienfaits de la randonnée !**

De retour de randonnée vous vous sentez bien, plus détendu, plus énergique aussi, mais savez-vous pourquoi ?

### **Des effets sur le moral**

Même si cela peut sembler évident ne serait-ce que du point de vue des sensations, le simple fait d'être en pleine nature fait du bien. L'université de Chiba au Japon, a réalisé une étude qui démontre que les personnes passant du temps en plein air sont plus détendus et plus heureux. Ils ont pu démontrer que lorsque les participants à cette étude étaient en forêt leur taux de stress baissait (pouls ralenti, pression artérielle et taux de cortisol plus bas).

Le cerveau en revanche se trouve stimulé par les grands espaces, la beauté des paysages... Et si vous en profitez pour couper votre téléphone cela sera encore plus bénéfique. Des chercheurs de l'université du Kansas et de l'Utah ont même établi qu'après plusieurs jours passés dans la nature sans téléphone portable la créativité augmentait de 50% ainsi que la capacité à trouver des solutions en cas de problème. Alliés à une meilleure oxygénation du cerveau tout cela contribue à votre bien être. Mais bien sûr les effets de la randonnée sont également très positifs pour votre corps !

### **Les bienfaits de la randonnée sur votre corps**

Activité d'endurance adaptable aux capacités de chacun, la randonnée - contrairement aux activités physiques trop intenses - participe de l'amélioration globale du système immunitaire. Ceci grâce notamment aux molécules sécrétées par les plantes et les arbres : les phytoncides.

Pouvant se pratiquer sur une durée longue mais sans forcer, elle ne fatigue pas l'organisme de façon excessive.

C'est toutefois un sport complet avec un focus sur les muscles du bas du corps mais qui ne porte pas de façon nocive sur les articulations. Sport d'entretien elle permet le maintien d'une bonne condition musculaire.

Randonner régulièrement permet de faire baisser le taux de mauvais cholestérol et d'augmenter le bon cholestérol ce que permet d'améliorer la santé de vos artères et de faire diminuer votre tension artérielle. Cela permet aussi de prévenir l'ostéoporose grâce à son action sur le squelette et les articulations.

Alors n'hésitez plus, équipez-vous et partez faire le plein de bonne santé au contact de la nature !

