



DIX MILLE PAS ET PLUS

JEAN-LOUIS ÉTIENNE ET LE SENS DE LA MARCHÉ

Par PASCALE SANTI

Médecin, alpiniste, explorateur, Jean-Louis Etienne est le premier homme à avoir atteint le pôle Nord en solitaire. En 1986, il a parcouru 6 300 kilomètres, en marchant – « la meilleure façon d'affronter la banquise très abîmée », avec des traîneaux à chiens, pour arriver jusqu'au pôle Nord, et ce sans GPS. Cette étiquette de « marcheur du pôle » – titre d'un de ses ouvrages – lui colle à la peau. Il est surtout connu pour ses expéditions en Arctique, en Patagonie, en Himalaya...

Pas de doute. La marche, il connaît. Mais lorsque son éditeur, Paulsen, lui propose d'écrire un livre sur ce thème, il ne veut surtout pas faire une encyclopédie médicale de la marche. En se plongeant dans l'écriture de ce récit, *Dans mes pas* (Paulsen, 180 pages, 19 euros), paru en octobre, les souvenirs de ses premières « fugues » lui reviennent. Sa famille déménage à Castres, dans le Tarn, alors qu'il a 13 ans. Il en est malheureux. Avec un copain, il décide de rejoindre Vielmur, « son village », et parcourt 13 kilomètres. Il expérimente alors pour la première fois « la mise en route d'une liberté » et cette « jubilation qui nous saisit ». « Nous ignorions que cette capacité à nous évader irriguait nos jambes, que la clef des champs était à notre portée ».

Au-delà, en tant que médecin spécialiste de nutrition et de biologie du sport, Jean-Louis Etienne décrit aussi les effets de la marche au niveau physiologique. Cela permet d'abord de lutter contre la sédentarité, fléau de nos sociétés. Une étude publiée le 19 octobre dans l'*American Journal of Preventive Medicine*, réalisée par la société américaine du cancer auprès d'une vaste cohorte, a montré que la marche, même moins de deux heures par semaine, est associée à un risque de mortalité réduit de 20 %.

Plus généralement, le fait de marcher améliore les fonctions cardio-respiratoires. Et agit dans la prévention des maladies cardio-vasculaires (infarctus, AVC), du diabète de type 2, etc. « En accélérant, la ventilation pulmonaire a facilité la toilette des bronches et amélioré les échanges gazeux avec le sang », écrit Jean-Louis Etienne. Une marche soutenue entraîne aussi une augmentation du taux sanguin des endorphines, des neuromédiateurs qui ont des propriétés analgésiques et euphorisantes. Et entraîne aussi une production de sérotonine, un autre neuromédiateur.

La marche a aussi des bienfaits psychologiques, « une multitude de cellules nerveuses est à l'œuvre », souligne le médecin. Il cite dans cet ouvrage une étude qui montre qu'un exercice aérobie, comme la

marche soutenue, entraîne l'augmentation du volume de l'hippocampe d'environ 2%. Et cette augmentation est associée à une hausse du taux sanguin du facteur neurotrophique issu du cerveau (brain-derived neurotrophic factor; BDNF), une protéine qui stimule la neurogenèse. Conséquence, rappelle Jean-Louis Etienne, la marche améliore le processus de mémorisation et les fonctions cognitives.

Très en vogue, la marche est bien plus que cela. Hygiène mentale pour les philosophes, tel Nietzsche, elle a été maintes fois décrite et source d'inspiration dans la littérature. Pour Jean-Louis Etienne, marcher en solitaire permet de « regarder la nature, sentir, réfléchir ». Bref, un art de vivre, avoir « du temps avec soi ». Une habitude que l'on perd, que l'on ne s'octroie plus, happés par les sollicitations permanentes. De même, la marche crée du lien social. En cela, elle peut être un rempart contre la solitude.

Que préconise ce marcheur ? « C'est bien que la marche entre dans l'hygiène de vie, de l'acter dans la semaine, en allant au travail par exemple. Et même que l'on devienne dépendant, en étant fidèle à cet engagement personnel », décrit Jean-Louis Etienne. Le seul message est pour lui la persévérance. Alors ne soyez pas freinés par les frimas de l'hiver, marchez. ■

LE MONDE 13-12-17.