

2025

# RANDONNÉE

## Santé

[docdusport.com](http://docdusport.com)

L'ÉLOGE DE  
LA LENTEUR

TENDINITE  
D'ACHILLE DU  
RANDONNEUR  
DES SPÉCIFICITÉS!

COMMENT LIMITER  
LES COURBATURES ?

LES TRAHISONS  
DU CŒUR FÉMININ

RANDONNÉE

COMMENT OPTIMISER  
LES BIENFAITS SUR  
LE STRESS, L'ANXIÉTÉ  
ET LA DÉPRESSION

NUMÉRO RÉALISÉ  
EN PARTENARIAT  
AVEC LA

FFRandonnée 

[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

**RANDONNÉE COMMENT  
OPTIMISER LES BIENFAITS  
SUR LE STRESS, L'ANXIÉTÉ  
ET LA DÉPRESSION**

La santé mentale est la Grande Cause nationale 2025, l'occasion de présenter les bénéfices de la marche et de la randonnée sur la santé mentale pour tous ; le Dr Françoise Pariente Ichou, médecin microbiologiste, responsable scientifique de la Gregory Pariente Foundation (GPF), une association de patients qui se dédie aux jeunes asthmatiques, et membre du « Collectif Droit à Respirer », collectif fortement impliqué pour faire acter le remboursement par l'Assurance maladie de l'activité physique adaptée pour les malades respiratoires chroniques, rédactrice de l'article, présente un choix de données scientifiques les plus pertinentes sur la base des recommandations et discute de la meilleure approche à adopter selon l'état psychologique de la personne



PAR LE DOCTEUR FRANÇOISE PARIENTE ICHOU, RESPONSABLE SCIENTIFIQUE DE LA GREGORY PARIENTE FOUNDATION

### DÉPRESSION ET ANXIÉTÉ : DONNÉES EN FRANCE

- ▶ La prévalence de l'épisode dépressif caractérisé est à 12,5% chez les 18 à 85 ans (baromètre de Santé publique France 2021), soit 8 millions de Français
- ▶ Pour les troubles anxieux, pas de données officielles publiées (diagnostics). 16 % de troubles anxieux chez les 15-75 ans (selon l'INSEE en 2021) soit 10 millions de Français

Le gouvernement indique que près d'1 Français sur 5, soit 13 millions de Français vivent avec un trouble psychiatrique.

**La randonnée et la marche** sont deux formes d'activité physique largement accessibles et reconnues pour leurs bienfaits sur la santé mentale (réduire le stress, améliorer l'humeur et atténuer les symptômes de la dépression)

#### 1) Recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) :

**Chez l'adulte (18 à 64 ans) :** au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour et si possible deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire d'assouplissement et d'équilibre;

**Chez l'adolescent (5 à 17 ans) :** au moins 60 minutes d'activité physique par jour et trois fois par semaine, des activités d'intensité soutenue, en majorité d'aérobic (ex : course, vélo, jeux actifs)

**2) La Haute Autorité de santé (HAS)** reprend ces recommandations de l'OMS et les enrichit de directives spécifiques et d'outils pratiques destinés aux professionnels de santé afin d'améliorer la prise en charge des troubles mentaux en France.

**Concernant les maladies chroniques, la HAS** entend par « activité physique adaptée » la pratique dans un contexte d'activité du quotidien, de loisir, de sport ou d'exercices programmés, des mouvements corporels produits par les muscles squelettiques, basée sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires

**Le but est de ramener les patients chroniques en autonomie** où la marche et/ou la randonnée trouvent toute leur place

### 1-CHOIX DE DONNÉES SCIENTIFIQUES AVEC UN HAUT NIVEAU DE PREUVE

**1-Les travaux de Xu et al (2024)** ont analysé 75 études randomisées avec 8 636 participants adultes avec symptômes dépressifs pour 68 d'entre eux, 39 avec symptômes anxieux et 32 avec les 2 symptômes.

#### Résultats:

**1)** Par rapport au groupe témoin inactif, la marche améliore l'humeur et réduit significativement les symptômes anxieux et dépressifs. Par rapport au groupe témoin actif, les résultats sont comparables;

**2)** La nouveauté de cette revue repose sur les analyses en sous-groupe qui montrent que dans la grande majorité, les bénéfices de la marche étaient observés indépendamment de la fréquence, de la durée, du lieu (intérieur ou extérieur), du format (individuel ou en groupe) et de l'état dépressif initial des participants

Les auteurs précisent que les effets de la marche lente doivent être analysés dans d'autres études

*JMIR Public Health and Surveillance- The Effect of Walking on Depressive and Anxiety Symptoms: Systematic Review and Meta-Analysis*

#### 2-Même de courtes durées peuvent aider

Une revue systématique et méta-analyse de Pearce sur 15 études prospectives de cohortes totalisant plus de 191 000 participants a montré que même des niveaux d'activité inférieurs aux recommandations soit 1,25 heure ou 2,5 heures de marche rapide par semaine étaient associés respectivement à une réduction de 18 % et 25 % du risque de dépression

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3541694>

**3- Une étude espagnole établit pour la première fois à date, qu'un nombre accru de pas quotidiens (par mesure objective du nombre de pas) est associé de façon significative à une réduction des symptômes dépressifs**



Les travaux de Bizzozero-Peroni *et al* (décembre 2024), analysent 33 études (27 transversales et 6 longitudinales, (3 panel et 3 cohortes prospectives) impliquant 96173 adultes dans le monde entier

Des appareils de mesure de la condition physique ont été utilisés pour calculer les pas quotidiens

- ◆ Dès 5000 pas par jour, le risque de dépression diminue (corrélation inversement significative entre nombre de pas et réduction des symptômes dépressifs)
  - ◆ >7500 pas par jour, le risque de dépression était inférieur de 42 %;
  - ◆ Ces résultats corroborent les preuves d'études de cohorte indiquant que les adultes qui augmentaient leur activité de 1000 pas par jour et accumulaient plus de 7000 pas par jour avaient un risque inférieur de 9% et 31% de développer une dépression. Ces tendances se vérifiaient parmi « toutes les tranches d'âge d'adulte, hommes ou femmes »;
  - ◆ Marcher au-delà de 10000 par jour ne semble pas s'accompagner d'une réduction significative des symptômes dépressifs
- <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/282807>

#### 4-Effet de la marche dans la nature *versus* la marche en milieu urbain sur le cerveau

**a)** L'étude randomisée en ouvert de Sudimac *et al* avait pour objectif d'analyser si une **exposition brève à la nature** pouvait **réduire l'activité de l'amygdale**, une région cérébrale impliquée dans la réponse au stress.

63 adultes en bonne santé, vivant en milieu urbain ont été répartis aléatoirement pour effectuer une **marche d'une heure** soit dans une **forêt urbaine** (environnement naturel), soit le long d'une **rue animée** (environnement urbain)

Avant et après la marche, l'activité cérébrale des participants a été mesurée par **IRM fonctionnelle (MRIf)** pendant des tâches induisant du stress social et émotionnel

**Une réduction significative de l'activité de l'amygdale** après la marche en nature a été observée alors qu'**aucune variation de l'activité de l'amygdale après la marche en ville n'a été notée**

Les auteurs concluent que, même s'il est à ce stade prématuré d'affirmer que cette diminution de l'activité de l'amygdale est responsable à elle seule des propriétés apaisantes de la nature, ces résultats montrent pour la première fois que l'interaction avec la nature a des effets positifs mesurables sur l'activité de

certaines zones du cerveau, notamment dans une zone impliquée dans la réponse au stress.

*How nature nurtures: Amygdala activity decreases as the result of a one-hour walk in nature | Molecular Psychiatry*

**b)** L'étude randomisée de Bratman *et al* avait pour objectif d'analyser si **passer du temps dans la nature** pouvait réduire le processus de **pensées négatives, répétitives et auto-centrées**, fortement liées à la dépression et l'activité cérébrale associée à ces pensées

38 personnes, comparables, en bonne santé mentale, vivant en ville ont été réparties de façon aléatoire en 2 groupes, l'un marchant **90 minutes dans un parc naturel** (avec peu de bruit, de voitures ou de distractions humaines), l'autre marchant **90 minutes le long d'une route urbaine animée**.

Avant et après la marche, les participants ont rempli un **questionnaire d'évaluation de ces pensées négatives (RRQ)** Leur activité cérébrale a été mesurée par **IRM fonctionnelle** en ciblant une région appelée « cortex préfrontal subgénéral », associée à ces pensées négatives

Le groupe « nature » a montré une diminution significative de ces pensées négatives et **une réduction de l'activité dans le cortex préfrontal subgénéral**

Le groupe urbain n'a montré aucune amélioration sur ces deux paramètres

Les auteurs concluent: « Nos résultats suggèrent que marcher dans la nature pourrait être une intervention simple, accessible et peu coûteuse pour améliorer la santé mentale dans nos sociétés de plus en plus urbanisées en repensant au lieu de vie. »

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2612412>

#### 5-L'étude randomisée en cross-over de Sturm *et al* a mesuré l'impact d'un programme structuré de randonnée en montagne

sur le désespoir, la dépression, l'endurance et les idées suicidaires chez des patients à haut risque suicidaire

20 adultes ayant au moins une tentative de suicide antérieure et des scores élevés à l'échelle de désespoir de Beck ont été randomisés. Programme de neuf semaines de randonnée en montagne supervisée 2 à 3 fois par semaine durant 2 à 2 h 30 suivi de 9 semaines sans activité physique spécifique et vice-versa

**Désespoir**: réduction significative pendant la phase de randonnée  
**Dépression et endurance physique**: améliorations significatives pendant la phase de randonnée;

**Idéation suicidaire**: pas de différence significative entre les phases mais améliorations significatives au sein de la phase de randonnée

*Physical exercise through mountain hiking in high risk suicide patients. A randomized crossover trial - Sturm - 2012 - Acta Psychiatrica Scandinavica - Wiley Online Library*

#### 6-L'étude randomisée de Chung *et al* a mesuré l'impact d'un programme d'entraînement basé sur l'aventure pour améliorer la résilience psychologique, l'estime de soi et réduire les symptômes dépressifs chez des adolescents

228 adolescents âgés de 12 à 16 ans fréquentant un centre



**LA RANDONNÉE ET LA MARCHESONT DEUX FORMES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE LARGEMENT ACCESSIBLES ET RECONNUES POUR LEURS BIENFAITS SUR LA SANTÉ MENTALE.**