

## La marche thérapeutique



© Jean-Philippe Tranvouez

partages

- [Partager](http://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Ffrance3-regions.francetvinfo.fr%2Fgrand-est%2Fflorraine%2Fmarche-therapeutique-1370623.html) (<http://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Ffrance3-regions.francetvinfo.fr%2Fgrand-est%2Fflorraine%2Fmarche-therapeutique-1370623.html>)
- [Twitter](https://twitter.com/share?url=https%3A%2F%2Ffrance3-regions.francetvinfo.fr%2Fgrand-est%2Fflorraine%2Fmarche-therapeutique-1370623.html&text=La%20marche%20therapeutique%20-%20France%203%20Grand%20Est) ([https://twitter.com/share?url=https%3A%2F%2Ffrance3-regions.francetvinfo.fr%2Fgrand-est%2Fflorraine%2Fmarche-therapeutique-1370623.html&text=La marche thérapeutique - France 3 Grand Est](https://twitter.com/share?url=https%3A%2F%2Ffrance3-regions.francetvinfo.fr%2Fgrand-est%2Fflorraine%2Fmarche-therapeutique-1370623.html&text=La%20marche%20therapeutique%20-%20France%203%20Grand%20Est))
- [Partager](https://plus.google.com/share?url=https%3A%2F%2Ffrance3-regions.francetvinfo.fr%2Fgrand-est%2Fflorraine%2Fmarche-therapeutique-1370623.html) (<https://plus.google.com/share?url=https%3A%2F%2Ffrance3-regions.francetvinfo.fr%2Fgrand-est%2Fflorraine%2Fmarche-therapeutique-1370623.html>)
- [Envoyer](mailto:?subject=La%20marche%20th%C3%A9rapeutique%20-%20France%203%20Grand%20Est&body=Un%20ami%20veut%20partager%20l'article%20de%20France%203%20Grand%20Est%20La%20regions.francetvinfo.fr%2Fgrand-est%2Fflorraine%2Fmarche-therapeutique-1370623.html) (<mailto:?subject=La%20marche%20th%C3%A9rapeutique%20-%20France%203%20Grand%20Est&body=Un%20ami%20veut%20partager%20l'article%20de%20France%203%20Grand%20Est%20La%20regions.francetvinfo.fr%2Fgrand-est%2Fflorraine%2Fmarche-therapeutique-1370623.html>)

Reconnue comme une source de bien-être, la marche pourrait même s'avérer être un puissant outil thérapeutique. Explications.

Par Morgane Hecky Publié le 22/11/2017 à 16:01

**Comment reprendre goût au sport après un problème de santé ?** C'est le défi que l'association Asalee ( Action de santé libérale en équipe ) a décidé de relever.

Des infirmières travaillant avec des médecins généralistes ont réalisé qu'il était difficile pour les patients de faire du sport et surtout d'en avoir envie.

Pour **maintenir une activité physique** et ainsi **stabiliser les facteurs de risque cardio-vasculaires** la marche thérapeutique semble être la solution.



© Jean-Philippe Tranvouez

L'objectif de l'association Asalee est double : **redonner le goût de l'activité sportive** et **permettre aux participants de tisser des liens entre eux** pour se détacher progressivement de l'association et se retrouver pour de nouvelles promenades ensemble.

Du côté des marcheurs **les motivations sont variées** : faire travailler ses muscles après une opération ou simplement profiter du grand air ensemble.

**Après le succès de ce premier groupe de marche thérapeutique un second devrait voir le jour à Verdun.**

Reportage: J-P Tranvouez / F. Madiat / L. Debruyne

La marche thérapeutique

La marche comme thérapie. - France 3 Lorraine - J-P Tranvouez / F. Madiat / L. Debruyne