



Marcher pour se faire la belle

Durant le confinement, cette journaliste londonienne a trouvé un réconfort et une joie inespérés dans le fait d'arpenter les rues de sa ville. Elle a découvert que les vertus de la marche ne valaient pas qu'à la campagne.

— **Financial Times** Londres

La marche est libérateur, écrit [le philosophe français] Frédéric Gros dans *La Marche, une philosophie* [Carnet Nord, 2009], un manifeste pour une vie non sédentaire. Il a raison, bien sûr, mais il y a un problème : plus de la moitié de la population mondiale vit en ville. Comment fait-on pour se libérer au milieu d'une pandémie quand on est loin de la campagne ?

Comme beaucoup de Londoniens fatigués des écrans, je me suis mise à marcher en ville cette année. Aller à l'air libre et arpenter les trottoirs jour après jour me permettait de calmer mon désir de voyage et de me retrouver "en plein milieu du monde", pour reprendre les termes de Frédéric Gros. Ma mère est morte pendant les premiers mois de la pandémie et j'étais en plein deuil – une forme d'isolement en soi –, si bien que même si le sud de Londres n'est peut-être pas aussi attirant que les Alpes suisses (qui étaient selon Gros le lieu de randonnée préféré de Nietzsche), j'ai suivi ses conseils.

LIFESTYLE

Gros avait raison : marcher a été libérateur, que ce soit seule ou avec d'autres, même dans cette ville qui est l'une des plus densément peuplées du monde. Et la science le confirme. "Les études l'attestent et les bénéfices vont très loin, déclare Sam Cooley, un psychologue qui étudie les apports de la marche urbaine. [La marche] augmente l'afflux de sang au cerveau, ce qui présente tout un tas d'effets positifs sur la cognition : créativité, résolution des problèmes,

libération des émotions. La marche contribue à améliorer l'humeur et permet de s'ouvrir, de s'autoriser à partager des choses." On associe en général marche et bonne santé à la campagne, mais la ville peut être tout aussi revigorante selon Cooley : "[Les effets positifs] n'ont pour beaucoup rien à voir avec le lieu – il s'agit de changements physiologiques provoqués par le mouvement."

Cooley et son équipe ont étudié pendant un an un groupe de marche constitué à Leicester par des ergothérapeutes à destination de personnes souffrant de maladies mentales. Il a cherché à savoir si la marche en ville leur profitait autant