

Marche nordique : ma santé de la tête aux pieds

Guide pour une meilleure santé avec l'âge



La Mutualité Française Martinique

Agir ensemble pour la santé de tous

Qui sommes-nous ?

La Mutualité Française Martinique rassemble des mutuelles engagées au service de la population martiniquaise. En tant que fédération, notre mission est de permettre à chacun d'accéder à la santé, à la prévention et à l'accompagnement tout au long de la vie, dans une logique de solidarité et d'intérêt collectif.

La Mutualité Française Martinique agit pour construire une société plus solidaire, où chacun peut accéder à l'information, à la prévention et aux soins, quels que soient son âge, sa situation ou son lieu de vie.

Les mutuelles font partie de l'Économie Sociale et Solidaire (ESS), un modèle économique qui place l'humain avant le profit. Cela signifie que nos actions sont guidées par des valeurs de solidarité, de proximité, de responsabilité et d'utilité sociale.

La Mutualité Française Martinique place la prévention et la promotion de la santé au cœur de ses actions afin d'accompagner la population vers de meilleures habitudes de vie. À travers des ateliers, conférences, campagnes de sensibilisation et actions de proximité, elle informe et sensibilise tous les publics. Ses interventions concernent des sujets majeurs comme la nutrition, l'activité physique, le diabète, la santé mentale, les addictions ou encore le vieillissement en bonne santé. Notre objectif est de donner à chacun les moyens d'être acteur de sa santé.

Nou la pou santé zot !



Introduction

Rester actif est l'un des meilleurs moyens de préserver sa santé, son autonomie et son bien-être en avançant en âge.

Ce programme a permis d'aborder plusieurs piliers essentiels :

- ✔ **Une pratique sécurisée de la marche nordique**
- ✔ **La santé cardiovasculaire**
- ✔ **Le sommeil du sénior**
- ✔ **L'alimentation notamment la dénutrition**

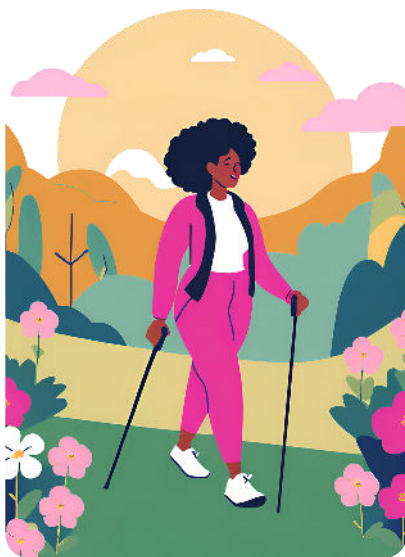
Ce livret vous donne des repères simples, des conseils et des recommandations pour continuer à bouger en toute confiance et entretenir votre qualité de vie au quotidien.



La marche nordique, une activité physique complète



La marche nordique consiste à marcher avec des bâtons en sollicitant l'ensemble du corps. C'est une activité physique et sportive adaptée et adaptable à tous .



Ses principaux bénéfices

Engage 90% des muscles

Renforcement musculaire de tout le corps

Améliore l'endurance à l'exercice

Meilleur coeur et meilleur souffle

Aide à la synthèse des cellules osseuses

Renforce les articulations

Stimule l'équilibre et la coordination

Prévention des chutes

Favorise le bien-être mental

Pratique en plein-air et en collectif

Le programme “ Marche nordique : ma santé de la tête aux pieds ! “

La Mutualité Française Martinique et ses partenaires ont permis aux seniors de participer à une action de prévention santé intitulée « Marche nordique : ma santé de la tête aux pieds ! ».

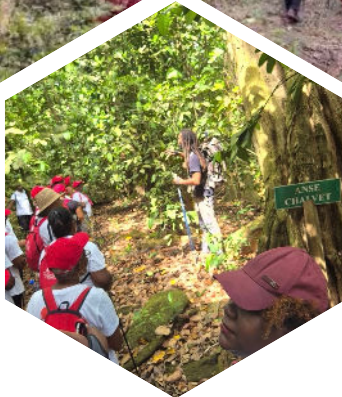
Ce programme, organisé d'avril à mai 2026, a permis à 40 séniors du Lorrain, du Saint-Esprit et de Ducos de participer à plusieurs rencontres autour de la marche nordique.

Les rencontres ont combiné de la marche nordique, des échanges avec des professionnels de santé, des dépistages (diabète, hypertension) et de la sensibilisation à la prévention santé (hypertension et sommeil du séniors) . Certaines séances se sont déroulées également sur des sites mettant en valeur le patrimoine naturel et agricole martiniquais tels que la Maison du Manioc, La Roche Perma, K'Féco.

En intégrant ces éléments, cette action autour de la marche nordique devient une expérience sensorielle, enrichissant les participants tant sur le plan physique, culturel et environnemental.

Ce programme a été financée par la Conférence des Financeurs de la Prévention et de la Perte d'Autonomie, l'Agence Régionale de Santé ainsi que la Caisse Générale de la Sécurité Sociale de Martinique.

Retour en images



Pratiquer en toute sécurité



Bien s'équiper

- ✓ Chaussures confortables et antidérapantes
- ✓ Bâtons adaptés à votre taille
- ✓ Vêtements adaptés à la météo



Adopter les bonnes habitudes

- ✓ S'échauffer au début de chaque séance
- ✓ Commencer progressivement
- ✓ S'hydrater régulièrement

Être prudent.e en extérieur

- ✓ Privilégier des sentiers tracés et balisés
- ✓ Être vigilant aux obstacles (racines, feuilles, pierres)
- ✓ Adapter son allure au terrain

Se sentir en
sécurité = Plus de
plaisir à
bouger





Hypertension : bouger pour protéger son cœur



L'hypertension artérielle correspond à une pression trop élevée du sang dans les vaisseaux sanguins. Elle augmente les risques cardiovasculaires si elle n'est pas contrôlée et régulée.

Effets positifs de la marche sur la tension artérielle

- ✓ Régulation de la tension artérielle
- ✓ Amélioration de la circulation sanguine
- ✓ Meilleure endurance à l'exercice

Recommandations

- ✓ Faire une activité physique régulière au moins 3 fois par semaine, 30 minutes minimum
- ✓ Pratiquer à une intensité modérée (je peux parler en marchant et en étant essoufflé.e)
- ✓ Adopter une respiration fluide, sans apnée.

! Signaux à surveiller

- ← Essoufflement inhabituel
- ← Étourdissements et bourdonnements
- ← Douleurs thoraciques

Dans le doute : arrêter l'effort
et consulter un médecin

Le sommeil : un allié santé

Un corps actif dort mieux



Avec l'âge, le sommeil devient plus léger, plus court et fragmenté à cause d'une combinaison de modifications biologiques et de facteurs liés à la santé ou au mode de vie de la personne .

Cette évolution du sommeil est normale et il est important d'adopter les bons comportements pour atténuer ses effets.

Conseils pratiques

- ✓ Se coucher et se lever à heures fixes ,
- ✓ Créer un environnement de sommeil : calme, sombre, ventilé,
- ✓ Limiter le temps de sieste et les excitants en fin de journée ,
- ✓ Avoir une routine d'endormissement : relaxation, respiration lente et profonde, étirements doux, exercices de cohérence cardiaque,
- ✓ **RESTER ACTIF.VE DANS LA JOURNÉE** : cela permet un endormissement plus rapide, un sommeil plus réparateur, une meilleure régulation du rythme veille/sommeil. .



Prévention des chutes

Rester stable et confiante.e



Avec l'âge surviennent naturellement une diminution de l'équilibre, des repères spatio-temporels et une faiblesse musculaire. Ces facteurs peuvent parfois augmenter le risque de chutes.

Comment prévenir efficacement les chutes?



FAIRE UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE RÉGULIÈRE



Renforcement
musculaire



Exercices d'équilibre
en sécurité



Pratiquer la danse



ADAPTER SON
ENVIRONNEMENT



Adapter son éclairage
intérieur et extérieur



Dégager les passages d'obstacles



Porter des habits et
chaussures adaptés

LA DENUTRITION : UN MESSAGE SUR DES MAUX

2 facettes

1) La carence d'apports : pas assez de calories, pas assez de protéines, pas assez de micronutriments essentiels. Le repas est trop petit, trop pauvre, trop répétitif.

2) L'absorption défaillante : le corps reçoit, mais n'absorbe pas. Un intestin fragilisé, microbiote appauvri, muqueuse enflammée et même un repas équilibré peut laisser les cellules à jeun. C'est plus silencieux.

Ce qui entre dans l'assiette compte.

Ce que le corps en fait, aussi.

LA DENUTRITION : UN MESSAGE SUR DES MAUX

Un corps peut souffrir non seulement de ce qu'il ne reçoit pas, mais aussi de ce qu'il ne parvient pas à absorber.

1^{er} VISAGE

LA CARENCE D'APPORT

Le corps ne reçoit pas assez.



Pas assez de calories



Pas assez de protéines



Pas assez de micronutriments essentiels



Repas trop petit, trop pauvre, trop répétitif

CONSÉQUENCES POSSIBLES



Fatigue, baisse d'énergie



Perte de masse musculaire



Immunité affaiblie



Troubles de la concentration, irritabilité



Cheveux, ongles, peau fragilisés



Risque accru de maladies, récupération plus lente

2^e VISAGE

L'ABSORPTION DÉFAILLANTE

Le corps reçoit, mais n'absorbe pas.

Même un repas équilibré peut laisser les cellules à jeun.



Intestin fragilisé



Microbiote appauvri



Muqueuse enflammée

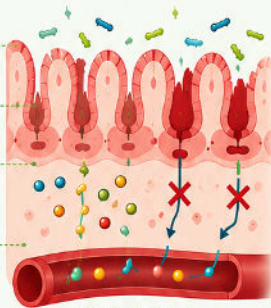
CONSÉQUENCES POSSIBLES

Inflammation chronique

Barrière intestinale altérée ("leaky gut")

Mauvaise digestion et assimilation

Carences malgré des apports suffisants



Moins de nutriments disponibles pour les cellules

CAUSES FRÉQUENTES



Stress chronique



Médicaments (AINS, antibiotiques...)



Infections répétées



Alimentation déséquilibrée



Toxines (alcool, tabac, polluants...)

CE QUI COMPTE, À CHAQUE ÉTAPE



CHOISIR des aliments riches et variés



PRÉPARER des repas adaptés



DIGÉRER dans de bonnes conditions



ASSIMILER et absorber les nutriments



NOURRIR les cellules et les tissus

LA DENUTRITION : UN MESSAGE SUR DES MAUX

1 stratégie pour prévenir

RECONNAÎTRE LES SIGNES, AVANT QU'ILS DEVIENNENT DES SYMPTÔMES

Signaux précoces:

- Fatigue persistante après les repas, énergie en baisse dans la journée
- Chute de cheveux, ongles cassants ou striés
- Perte d'appétit progressive ou manque de plaisir à manger
- Brouillard mental, baisse de concentration ou de mémoire

Signaux avancés:

- Perte de poids involontaire de plus de 5 % en 1 mois
- Fonte musculaire visible, faiblesse dans les gestes quotidiens
- Cicatrisation lente, infections répétées
- Oedèmes des membres inférieurs

Facteurs aggravants:

- Imprégnation chlordécone (perméabilité intestinale altérée)
- Microbiote appauvri par antibiothérapies répétées ou médicaments
- Alimentation ultra-transformée dominante

VOUS VOUS RECONNAISSEZ DANS CES SIGNES ? VOICI QUOI FAIRE

1. Consultez votre médecin

Un bilan sanguin complet permet de poser des chiffres sur ce que votre corps ressent. C'est le point de départ indispensable, ne l'attendez pas trop longtemps.

2. Prenez rendez-vous avec un.e diététicien.ne spécialisé.e

Un professionnel formé peut évaluer votre terrain au-delà des chiffres : qualité de votre alimentation, état de votre microbiote, facteurs d'absorption, contexte de vie...

La dénutrition se traite avec douceur, progressivement, sans jamais culpabiliser.

Vous n'êtes pas seul.e . Chaque corps a sa propre façon de parler.

Les Enseignants en Activités Physiques Adaptées

Au service de votre santé en mouvement

Secteur Nord Caraïbe

CLERC FRANÇOIS JORIS – Domicile ou plein air	07 67 07 00 14
DELBRUN Jhemyli – Salle à Saint Joseph et domicile	06 96 27 20 42
DOMERGUE Nicolas – Fougè Béni, Plein air & pleine nature	06 96 27 99 11
ERICHER Emile – Association AAPAT, plein air	06 96 43 79 62
FOY Solène – Centre Hospitalier du Nord Caraïbe (CHNC) - Carbet	06 96 39 19 74
GRENE Lyvia – Domicile ou plein air	06 96 35 15 12
NORBERT Maddy – Ba sa balan, Plein air & nature	06 96 50 93 91
TEMPLERAUD Marina – AFYA, Domicile ou plein air	06 96 43 99 12
TRILENE Thomas – Domicile ou plein air	06 96 05 20 88
ZAMI Phélia – Bouge et vis & Association Difé	06 96 83 91 02

Secteur Nord Atlantique

BANYS Emmanuel – Association club coeur & santé Domicile ou plein air	06 96 95 97 43
BEAUBRUN Anita – Domicile	06 96 34 78 86
BILLAUT Frédéric – CHI Lorrain Basse Pointe et domicile	06 96 45 15 36
DELBRUN Jhemyli – Salle à Saint Joseph et domicile	06 96 27 20 42
DOMERGUE Nicolas – Fougè Béni, Plein air & pleine nature	06 96 27 99 11
DUMAISON Kathleen – Domicile ou plein air	07 82 62 24 64
NORBERT Maddy – Ba sa balan, Plein air & nature	06 96 50 93 91
PASTEL Gaétane – Trinité (mer), Ste Marie (salle) + sentiers pédestres	06 96 84 18 26
SAXEMARD Clarisse – Domicile ou plein air	06 96 27 07 82
TEMPLERAUD Marina – AFYA, Domicile ou plein air	06 96 43 99 12
THUILLIER Léna – Domicile ou plein air	06 47 81 49 80

Secteur Sud


BEAUBRUN Anita – KEEP UP STUDIO, studio de coaching sport santé	06 96 34 78 86
BRANENX Alexis – Domicile ou plein air	06 96 97 39 70
DELBRUN Jhemyli – Salle à Saint Joseph et domicile	06 96 27 20 42
DOMERGUE Nicolas – Fougè Béni, Plein air & pleine nature	06 96 27 99 11
DUMAISON Kathleen – Domicile ou plein air	07 82 62 24 64
FRANCOIS-EUGENE Wesley – Domicile ou plein air	07 68 51 17 23
GILARDI Clara – Salle de sport 3 Ilets - Domicile, plein air et piscine	06 95 86 59 06
JOSEPH Lyvia – Domicile, plein air, associations et entreprises	06 96 98 02 16
LORDINOT JEAN Christophe – Domicile ou plein air	06 96 18 88 66
NIDAUD Leslie – Domicile, plein air, associations	06 96 39 95 58
NORBERT Maddy – Ba sa balan, Plein air & nature	06 96 50 93 91
PANCRATE Joevin – EHPAD marin et Soleil Vatable 3 Ilets	06 96 20 70 95
RANGASSAMY Elodie – Domicile ou plein air	06 96 93 02 41
TEMPLERAUD Marina – AFYA, Domicile ou plein air	06 96 43 99 12
ZAMI Phélia – Bouge et vis et Association Difé	06 96 83 91 02

Conclusion & Contacts

Prendre soin de sa santé passe par des actions simples au quotidien:

- **Bouger régulièrement,**
- **Manger équilibré**
- **Bien dormir**
- **Adapter son environnement selon ses aptitudes physiques**

” **Votre santé se construit chaque jour, pas après pas. L'essentiel est de rester en mouvement tous les jours, à votre rythme et avec plaisir !**

 **Où trouver des séances de marche nordique près de chez moi?**

La Trinité : samedi de 7h30 à 9h

Sainte-Luce / Rivière- Salée : jeudi 17h30-19h

 **Ba Sa Balan +596 696 50 93 91**



**Besoin des conseils d'une diététicienne ?
Contactez Epicudiet : +596 696 18 38 71**

Les Financeurs



MUTUALITE FRANCAISE MARTINIQUE

 Immeuble Hildevert- RDC A
Résidence Pichevin 2
97200 Fort-de- France

 Tel : 0596 39 32 42

 Mail : direction@mutualite-mq.com

 Adresse internet : <https://martinique.mutualite.fr/>

 Instagram: [mutualite_francaise_martinique](https://www.instagram.com/mutualite_francaise_martinique)