

[Actualité Santé](#)

Marcher, ce n'est pas bon que pour la santé. Deux études américaines prouvent qu'une petite balade à pied dope l'humeur. Et la créativité.

PAR [ÉMILIE LANEZ](#)

Publié le 04/05/2016 | [Le Point.fr](#)



Une marche même très brève suffit à accroître les résultats à des tests passés juste après. © AFP/ REMY GABALDA

Que le sport ait des effets bénéfiques pour la santé est une affaire entendue, maintes fois démontrée. Mais qu'une brève balade, effectuée sans effort, embellisse l'humeur et accroisse la créativité, voilà qui surprend. Les psychologues de l'université d'Iowa aux [États-Unis](#) Zlatan Krizan et Jeffrey Conrad Miller valident cette affirmation dans une étude rapportée par le quotidien allemand, *Süddeutsche Zeitung*.

Les deux chercheurs ont cherché à mesurer les effets émotionnels de petites promenades, quelques centaines de pas, parcourues à pas lents. Pour ce faire, ils ont soumis des élèves cobayes à l'exécution de plusieurs tâches fastidieuses. Certains groupes devaient les accomplir après avoir marché sur un tapis roulant d'exercices, d'autres après avoir trois fois le tour de la cour de leur établissement, d'autres en revanche en demeurant assis ou debout. Ceux qui avaient un peu marché accomplissaient leurs devoirs dans la bonne

humeur.

Meilleurs résultats

Pour s'assurer que c'était bien la promenade qui dopait les énergies positives, les chercheurs ont affiné le propos. Un groupe d'étudiants fait une promenade, brève. Une autre groupe reste dans la salle. Aux deux groupes, il est ensuite annoncé qu'ils doivent rédiger un court mémoire posant des questions abstraites et complexes. Qui a pris le clavier en sifflotant, la mine radieuse ? Ceux qui avaient marché une centaine de pas. La promenade a des effets manifestes sur l'humeur. Même brève, même exigeant peu d'efforts physiques.

Un résultat amplifié par une étude similaire d'un laboratoire de recherches de l'université de Stanford. Après avoir obligé leurs étudiants à se promener, ceux-ci obtiennent de meilleurs résultats à des tests et sont plus créatifs dans la résolution de problèmes. Conclusion de ces experts : rien de mieux que sortir vos enfants boudeurs pour qu'ils retrouvent une face aimable et se mettent volontiers à leurs devoirs. Ce que ces scientifiques ne disent pas, c'est comment les convaincre qu'une balade rend heureux.