

## La marche peut améliorer la prise de décision



Bouger pour mieux décider ? De plus en plus d'études suggèrent qu'une simple marche pourrait bien être un outil puissant pour aiguïser notre capacité à prendre des décisions éclairées. Loin d'être une simple activité physique, la marche semble avoir des effets bénéfiques sur nos fonctions cognitives, impactant positivement notre clarté mentale, notre concentration et notre créativité, autant d'éléments essentiels à un processus décisionnel efficace.

Plusieurs mécanismes expliquent ce lien surprenant entre la marche et l'amélioration de la prise de décision. Tout d'abord, l'activité physique, même modérée comme la marche, augmente le flux sanguin et l'oxygénation du cerveau. Cet apport accru en nutriments et en oxygène nourrit nos cellules cérébrales et optimise leur fonctionnement. Une meilleure irrigation sanguine du cerveau est associée à une amélioration de l'attention, de la concentration et des fonctions exécutives, toutes cruciales pour analyser les informations et évaluer les options lors d'une prise de décision.

Au-delà des aspects physiologiques, la marche offre un environnement propice à la réflexion. S'éloigner de son bureau ou de son environnement habituel permet de prendre du recul face aux problèmes. Le mouvement rythmé de la marche, quasi méditatif pour certains, peut aider à calmer le bavardage mental, à réduire le stress et l'anxiété – des facteurs connus pour altérer le jugement. Dans cet état d'esprit plus serein, il devient plus facile d'organiser ses pensées, de peser le pour et le contre et d'envisager différentes perspectives.

La marche est également reconnue pour stimuler la créativité. Des études ont montré que marcher, qu'il s'agisse en intérieur sur un tapis roulant ou en extérieur, augmente significativement la production d'idées créatives. Cette pensée divergente, cette capacité à générer des solutions nouvelles et originales, est un atout indéniable lorsqu'il s'agit de résoudre des problèmes complexes et de prendre des décisions stratégiques, en particulier dans des situations inédites.

De plus, la marche régulière pourrait induire des changements structurels dans le cerveau. La recherche suggère que l'exercice physique peut favoriser la neurogenèse (la création de nouveaux neurones) et renforcer la neuroplasticité (la capacité du cerveau à former de nouvelles connexions). Un cerveau plus adaptable et doté d'un réseau neuronal plus riche est intrinsèquement mieux équipé pour traiter l'information et prendre des décisions.

L'environnement dans lequel on marche semble également jouer un rôle. Marcher en pleine nature, par exemple, aurait des bénéfices supplémentaires sur les fonctions cognitives, potentiellement en raison de son effet restaurateur sur l'attention dirigée et la réduction du stress. Même des formes moins conventionnelles comme la marche à reculons ont été associées à une activation accrue du cortex préfrontal, une zone clé impliquée dans la résolution de problèmes et la prise de décision.

En pratique, intégrer la marche dans sa routine quotidienne peut prendre diverses formes : une courte promenade digestive après le déjeuner, privilégier les escaliers, organiser des réunions en marchant, ou simplement s'accorder une pause pour prendre l'air avant de devoir prendre une décision importante.

En conclusion, au-delà de ses bienfaits physiques évidents, la marche se révèle être une alliée précieuse pour notre esprit. En améliorant la circulation sanguine cérébrale, en favorisant la relaxation et la clarté mentale, en stimulant la créativité et potentiellement en modifiant la structure même de notre cerveau, la marche nous offre un moyen simple et accessible d'améliorer notre capacité à prendre des décisions plus efficaces et éclairées dans tous les aspects de notre vie. Alors, la prochaine fois que vous serez confronté à un choix difficile, n'hésitez pas à faire un pas... ou plusieurs !

