

# FUTURA

## Connaissez-vous la fart walk ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Et si une simple promenade après le repas pouvait améliorer votre digestion et même votre santé en général ? Mais aussi vous éviter quelques moments de solitude ? Une nouvelle tendance sur TikTok est là pour faire du bien à vos intestins

Salut, c'est Melissa Lepoureau, et cette semaine, dans Futura FLASH, on va parler de la fart walk.

*[Le thème de Futura News décliné sur un style hip hop.]*

Connaissez-vous la fart walk ? Ou en français, la marche des pets. Je vous l'accorde, ça n'a pas l'air fin comme ça, mais vous allez voir que ce n'est pas si bête. C'est une nouvelle habitude santé, à la fois insolite et sérieuse, qui fait le buzz sur TikTok. Le principe c'est de se promener quelques minutes après avoir mangé pour... libérer des gaz en toute sérénité. Alors oui, ça peut faire rire, mais cette pratique est validée par plusieurs médecins, qui n'hésitent pas à vanter ses bienfaits surprenants pour la santé. La sieste post-repas, on oublie ! La nouvelle routine tendance, c'est de marcher un petit quart d'heure ou même juste deux minutes après avoir mangé. Ce mouvement, devenu viral sous le nom de « #fart walk », a été popularisé sur TikTok et Instagram par l'auteure canadienne *Mairlyn Smith*. De nombreux experts s'accordent pour dire que cette activité simple est réellement bénéfique pour la santé. Marcher après les repas favorise la motilité intestinale : autrement dit, ça aide les intestins à bouger, à mieux digérer, à évacuer les gaz et à éviter la constipation. Plus largement, le simple fait de marcher stimule la sensibilité à l'insuline, ce qui permet de mieux réguler la glycémie après les repas, de limiter les pics de sucre dans le sang, et ainsi de réduire le risque de développer un diabète de type 2. Au-delà de l'anecdote qui amuse la toile, le *fart walk* s'inscrit dans une logique de prévention. En pratiquant une activité physique, et la marche en fait partie, on améliore la circulation sanguine, on évite les lourdeurs digestives et on réduit même les risques de certains cancers. Et pour cela, pas besoin de transpirer ou de courir : une simple balade de 30 minutes par jour à rythme modéré suffit. Alors, pourquoi ne pas en faire une habitude ? C'est gratuit, accessible et pas besoin de coach sportif. Le seul conseil : ne pas trop tarder après le repas, car c'est dans l'heure qui suit que les bienfaits sont les plus marqués. Bonus non négligeable : marcher un peu permet aussi d'éviter certaines situations gênantes... comme un ventre qui gargouille (ou pire) en pleine réunion !

Et vous, qu'en pensez-vous ? Allez-vous prendre cette nouvelle habitude de la fart walk ? Dites-nous tout en commentaire ! Quant à moi, je vous retrouve prochainement pour un nouvel épisode de Futura FLASH.