

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

12 janvier 2009

Est-ce que vous sabotez votre plan d'activité physique ?

Un sondage de la firme Léger marketing la semaine dernière démontrait que 69% de la population québécoise se trouvait avec un surplus de poids. Évidemment, cette prise de conscience à cette période-ci de l'année fait exploser le nombre d'inscription dans les gyms et un paquet de weekend warriors (ou sportifs du dimanche...) envahissent les salles d'entraînement... pour environ un mois. Et après janvier, la grande majorité d'entre eux font patate avec leurs nouvelles résolutions. Mais pourquoi ? Vous savez qu'il est bon de bouger, mais plusieurs délaissent l'exercice après quelques jours, parce que cela devient rapidement trop exigeant. Ne voudriez-vous pas connaître une façon simple et sans douleur d'intégrer l'habitude de l'exercice ?

La raison pour laquelle les gens échouent souvent lorsqu'ils essaient d'implanter une routine d'exercice est que la plupart du temps, ils travaillent CONTRE leur instinct au lieu d'être AVEC lui. Ce que vous voulez faire en implantant une nouvelle habitude, comme l'exercice régulier, c'est de renverser une tendance. Imaginez que vous êtes le conducteur d'une voiture sport qui file à vive allure. Comment allez-vous changer de direction ? Allez-vous détruire votre transmission en enclenchant tout de suite à reculons ? Si c'est le cas, non seulement votre voiture quittera la route, mais ce sera la catastrophe pour vous également.

Il existe une meilleure solution. Vous pouvez doucement appliquer les freins jusqu'à l'arrêt et gentiment renverser la direction de votre conduite.

C'est ce que trop de gens essaient de faire avec l'exercice. Après une grande période d'inactivité, ils essaient immédiatement de courir 5 km, d'aller une heure au gymnase ou de jouer une partie de tennis sans s'échauffer—et ils se demandent après pourquoi ils se sentent raides comme une barre pendant une semaine...

Comment créer un changement en douceur

Il existe une philosophie japonaise très intéressante, appelée Kaizen, qui peut vous aider à faire ces changements. Le Kaizen se concentre sur des changements soutenus, mais très petits et graduels. Regardons comment peut-on appliquer ceci à l'exercice physique. Prenons la course par exemple. Pouvez-vous courir pendant 15 secondes ? La plupart d'entre vous le pouvez, j'en suis certain ! (Sinon, marchez...). Avec la philosophie Kaizen, vous pouvez dire que si vous courez 15 secondes, alors vous pouvez éventuellement apprendre à courir pendant une minute et même pendant une heure. Comment ?

Suivez ce plan tout simple : ajoutez 15 secondes chaque jour

Cela vous semblera ridiculement simple ! Mais faites-le pour environ 40 jours, et vous allez courir pendant 10 minutes. Un mois plus tard, ce sera près de 20 minutes. Et comme une nouvelle habitude prend au moins 21 jours consécutifs à se créer, celle de courir sera établie ! Et naturellement en plus !

Vous pouvez appliquer cette méthode pour n'importe quel exercice, que ce soit le yoga, la natation ou la marche. L'important est de rester coller à son plan ! Vous pouvez le faire !

L'exercice est franchement une des meilleures choses que vous pouvez faire pour votre santé. Bien entendu, il vous aide à perdre du poids ou à le maintenir à un niveau santé, mais c'est bien plus que ça. L'exercice diminue votre risque de maladie cardiaque, de cancer, de diabète et de dépression, en plus d'augmenter votre niveau d'énergie, votre capacité de concentration et de penser positivement et de ralentir le processus de vieillissement.

Avec une liste de bénéfices comme celle-ci, je serais porté à croire que les gens seraient plus nombreux à fréquenter les salles d'entraînement, ou au moins les trottoirs pour une longue marche. En fait, plus de la moitié des Nord-Américains n'atteignent pas la quantité minimale d'exercice quotidiennement et près de 25% sont complètement inactifs, selon le magazine Forbes ([cliquez ici pour le lien](#)).

Quelle est la raison principale d'après vous ?

Le manque de temps. OK, il s'adonne peut-être que vous êtes très occupé. Travail, famille, courses et autres obligations peuvent facilement prendre les 24 heures de votre journée. Et si vous vivez en plus un événement particulier, inclure une période d'activité physique peut sembler encore plus difficile. Forbes rapportait dans une étude de 2007 de l'Université de Pittsburgh que le fait d'avoir un bébé à la maison avait pour conséquences une diminution de 4,5 heures d'entraînement par semaine chez les hommes et de 1,3 heure chez les femmes.

Pour plusieurs personnes, l'exercice est la première chose qui prend le bord quand elles se sentent compressées par le temps. Mais dans une perspective de santé, ça ne devrait pas constituer quelque chose que vous devriez enlever. Les périodes d'exercices devraient être planifiées dans la semaine au même titre que les réunions d'affaires, les repas et le sommeil. Un simple truc serait de l'écrire à votre agenda ou votre calendrier et de faire la même chose que si c'était un rendez-vous important que vous ne pouvez pas manquer ou changer. C'est une question de priorité.

Malheureusement, trop peu de gens sont enclins à modifier leurs horaires en fonction de l'exercice, ce qui montre que le facteur principal n'est peut-être pas le manque de temps, mais bien la résistance psychologique.



La psychologie de l'exercice

Nous savons tous que l'activité physique requiert de la discipline et de l'effort. Si vous le faites correctement, vous vous sentirez à bout de souffle et en sueurs, et bien que votre niveau d'énergie augmente ultimement, au beau milieu d'une rude séance, cela peut

vous sembler épuisé. C'est pourquoi tant de gens, lorsqu'ils font face à un dilemme entre la salle d'entraînement et le divan du salon, choisissent la 2^e option.

L'exercice peut également représenter un fardeau, particulièrement si votre période d'inactivité dure depuis un certain temps. Vous pouvez peut-être vous sentir intimidé par les équipements du gym ou par l'idée de vous entraîner devant d'autres personnes. Ou alors vous n'êtes tellement pas en forme ou vous souffrez d'une condition médicale, ce qui peut rendre le début encore plus ardu. Ou encore, vous êtes terrifié ou vous pensez que vous n'avez tout simplement pas ce qu'il faut pour faire de l'exercice.

Tous ces sentiments, qu'ils soient justifiés ou non, contribuent à votre résistance à faire de l'exercice. Plutôt que de se concentrer à quel point ils pourraient se sentir merveilleusement bien en ayant réussi à intégrer l'exercice aux habitudes de vie, les gens ne voient souvent que les aspects négatifs, comme les efforts et le temps requis afin de demeurer actifs. Cependant, gardez toujours ceci en tête : **Votre niveau d'engagement et de volonté déterminera votre niveau de réussite.** Autrement dit, vous voulez réussir, vous allez trouver des moyens de réussir ; sinon, vous allez devoir trouver des excuses...

Si vous ressentez de la difficulté à vous botter les fesses pour faire débuter un entraînement, une des meilleures choses à faire est de visualiser l'aboutissement final : une personne pleine de vitalité, en meilleure santé et amincie.

S'entraîner pour avoir des résultats

Vous pensez manger correctement et vous faites de l'exercice tous les jours et malgré tout, vous ne réussissez pas à perdre du poids ? Ceci peut être dû à un des deux points suivants (ou les deux) : soit votre méthode d'entraînement est incorrecte, soit vous ne mangez pas les bons aliments.

D'abord concernant l'exercice, vous devez en faire en quantité suffisante et intensité suffisante. Idéalement une heure par jour, 5 jours par semaine si vous espérez perdre du poids. Pour tous ceux et celles qui sont aux prises avec une pression artérielle élevée, un taux de cholestérol élevé ou avec le diabète devraient en faire autant, jusqu'à ce que leur santé soit sous contrôle. Après, ils pourront diminuer un peu, mais en tout temps, et ce pour tout le monde, le bon niveau d'intensité est atteint lorsqu'il est difficile d'entretenir une conversation continue. Il y a beaucoup de possibilités dans la variété des entraînements, ce qui pourrait être le sujet de chroniques futures éventuellement...

Concernant les choix des aliments, là aussi c'est un sujet qui est assez vaste. Pour résumer le tout, disons qu'il est nécessaire de privilégier des aliments à indice glycémique bas, autrement dit, qui ne font pas augmenter drastiquement le taux de sucre dans le sang. Au contraire, des aliments à haut indice glycémique (comme le pain blanc, les pâtes, les sucres) font augmenter le taux de sucre sanguin. En réaction, le pancréas doit injecter de l'insuline ou contrer ce phénomène. À court terme, cela crée des baisses importantes dans notre niveau d'énergie et des crises de fringales. À long terme, le pancréas se fatigue et le corps peut devenir résistant à l'insuline. Le surplus de sucre se transforme en gras et se stocke dans le corps.

Comment renverser cette tendance ? D'abord en prenant engagement pour une meilleure santé. Je vous invite à prendre responsabilité pour votre santé dès aujourd'hui, en intégrant la chiropratique, l'exercice physique et une saine alimentation incluant des suppléments de haute qualité à votre régime de vie. Plus vous faites des choses pour votre santé, plus vous allez devenir dépendant à demeurer en santé, n'est-ce pas merveilleux ? Votre plus belle récompense sera votre santé améliorée et votre vitalité renouvelée ! Mais ne vous fiez pas seulement à mes paroles, fiez-vous à vos actions !

Invitation à une conférence pour tous !

- **Voulez-vous renoncer aux diètes à effet yoyo et réussir véritablement à perdre du poids ?**
- **Estimez-vous que vous méritez un mode de vie plus sain et plus gratifiant ?**
- **Voulez-vous repartir votre organisme à zéro et faire peau neuve pour la nouvelle année ?**
- **Recherchez-vous une solution de rechange plus nutritive aux repas sur le pouce ou aux collations ?**

Si vous avez répondu oui à une de ces questions, venez assister à la conférence du 27 janvier, à 19h30. Vous pourrez ainsi vous renseigner sur notre programme de remise en forme et déguster les différents produits du programme REPARTIR À ZÉRO. Venez en grand nombre !



Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

- S= système nerveux libre d'interférences
- A= attitude mentale positive
- N= nutrition et supplémentation de qualité
- T= temps de repos approprié
- E=exercice physique régulier

Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences :
www.auprintempsdelavie.com

Vous avez aimé cette chronique ? Merci de partager cette chronique à votre entourage !