

L'exercice physique pour la forme et pour éviter un paquet de problèmes de santé !

Le style de vie nord-américain sédentaire, le niveau de stress élevé et la mauvaise alimentation prédisposent de plus en plus de gens aux maladies chroniques dégénératives (maladies cardiaques, cancers, diabète, etc). Les complications reliées à l'obésité, qui est en explosion autant chez nous que chez nos voisins du sud, ont même fait apparaître le syndrome X. Une des solutions : BOUGER !!!

Également connu sous le nom de syndrome métabolique, le syndrome X n'est pas une maladie spécifique, mais il désigne plutôt une série de problèmes liés à un mauvais métabolisme du corps : taux d'insuline et de cholestérol élevés, hypertension artérielle et excès de poids. Il constitue un stade précoce prédisposant à plusieurs maladies graves telles que le diabète de type II, les troubles cardiovasculaires et les ACV (passeportsante.net). Le manque d'activité physique et l'embonpoint font partie des facteurs de risque de ce syndrome qui peut être évité. Le syndrome métabolique, auquel les personnes âgées sont sujettes, implique un certain nombre de facteurs :

- Un surplus de tissus adipeux dans et autour de l'abdomen
- Un niveau élevé de mauvais cholestérol dans le sang
- Pression artérielle élevée
- Une incapacité d'utiliser correctement le sucre dans le sang

Chaque facteur augmente le risque de maladie, mais lorsque tous les facteurs sont combinés ils représentent un risque important pour le développement d'une maladie du cœur, le diabète et accident vasculaire cérébral.

Une étude démontre les bienfaits de l'exercice sur le syndrome X

Pendant 6 mois, plus de 100 personnes âgées entre 55 et 75 ans ont été impliquées dans cette étude. On a «prescrits» à la moitié d'entre eux des exercices allant de l'haltérophilie à la marche qui ont été pratiqués une heure, trois fois par semaine. Les autres participants ont reçu une brochure qui encourageait l'augmentation de l'activité afin de promouvoir une bonne santé.

43% des participants avaient le syndrome X lorsque l'étude a débuté. À la fin des 6 mois, les résultats suivants ont été observés parmi le groupe qui a fait les exercices :

- Aucun nouveau cas de syndrome X.
- Résorption complète du syndrome X chez 9 personnes,
- soit une réduction totale de 41%.

Dans le groupe contrôle :

- Résorption complète du syndrome X chez 8 personnes
- 4 nouveaux cas de syndrome X,
- Diminution totale de 18%

Les chercheurs ont déclaré que la réduction des cas de syndrome X était fortement liée à la réduction de la graisse corporelle totale et abdominale et des augmentations dans la force musculaire, plutôt qu'à une santé améliorée. Ils ont conclu que les personnes âgées peuvent réduire leur risque de syndrome X en ajoutant l'exercice à leurs habitudes de vie, qui peut même être aussi

efficace que les médicaments dans l'amélioration de leur condition. (Am Journal of Prev Med, Jan. 2005 ; 28(1) : 9-18)

Bien entendu, la prévention de la prise de poids et du syndrome X est beaucoup plus facile que le traitement, mais encore faut-il que la prévention soit accompagnée d'une volonté ferme et une discipline de la part des gens. Personnellement, je suis du même avis que les chercheurs qui mentionnent que : «les baby boomers doivent être encouragés à faire de l'exercice modéré pour certains facteurs de risque comme la présence de gras abdominal » et que « l'exercice peut être aussi efficace que ce qui est accompli aujourd'hui avec les médicaments.»



Pour tous ceux concernés par cette chronique, il est important de considérer l'exercice physique comme un médicament. Inutile de vous le dire, très peu de cliniciens ou de patients comprennent cela. En fait, l'exercice est un des «médicaments» les plus puissants que nous possédons pour traiter le diabète de type II et les conditions reliées. Contrairement aux médicaments typiques sur le marché, l'exercice peut réellement amener la rémission complète et permanente du diabète de type II.

Mais il ne faut pas attendre que les problèmes de santé se développent ! Sortez et commencez à faire de l'exercice dès aujourd'hui. Il y a tellement d'avantages pour la santé physique et mentale, pourquoi s'en priver ???

Les périodes d'exercices s'additionnent

Les spécialistes s'entendent pour dire qu'il est recommandé pour les adultes de faire de l'activité physique au moins 30 minutes par jour et de résister à la tentation de faire « la patate de sofa » ! Cependant, comme il peut être difficile de réserver 30 minutes par jour pour un entraînement, alors les chercheurs ont voulu vérifier si de courtes périodes de 10 minutes d'activité avaient le même effet bénéfique qu'un exercice soutenu de 30 minutes.

Comment l'étude a-t-elle été menée ?

L'étude s'est effectuée avec des hommes et des femmes sédentaires dans la quarantaine. Un groupe de volontaire marchait 10 minutes, 3 fois par jour et l'autre groupe 30 minutes consécutives par jour. Les 2 groupes devaient faire l'exercice 5 jours par semaine pendant 6 semaines. Après une période de repos de 2 semaines, les groupes ont interchangé leur routine de marche et suivaient les instructions encore pour une autre période de 6 semaines.

Quels ont été les résultats ?

Les 2 groupes ont noté des améliorations dans les facteurs de risques de maladies cardiovasculaires, incluant une diminution du cholestérol total et une augmentation de la capacité aérobie. Les

2 routines de marche ont résulté en une diminution similaire dans la tension et l'anxiété également. (Med Sc in Sports & Ex, Sept 2002 ; 34 : 1468-1474)

Voici une conclusion intéressante qui contredit les anciennes théories stipulant que l'exercice doit être pratiqué de façon continue pendant 30 à 60 minutes afin de fournir les bienfaits maximaux. Le gros bon sens nous dirait que de courtes périodes d'exercices seraient certainement mieux qu'aucune activité, mais nous allons certainement voir de plus en plus d'étude sur le sujet au cours des années à venir.

J'aimerais mettre l'emphase sur quelques points importants sur l'exercice physique que je crois très utiles dans l'application de nouvelles habitudes de vie en matière d'activité physique :

- 1- **Toujours garder en tête ceci :** Une meilleure santé passe d'abord et avant tout par vos choix et vos actions. Un système nerveux libre d'interférences permet à votre corps de bien s'adapter et de mieux résister aux stress ; une nutrition variée, vivante et complète est essentielle afin de fournir le carburant optimal à votre corps. Demander l'aide et les conseils de votre chiropraticien sur ces aspects, de même qu'en matière d'activité physique afin de bien atteindre vos objectifs de santé. Il est bien de demander les conseils d'un entraîneur qualifié, mais il se peut parfois que son manque d'éducation en matière de nutrition et chiropratique globale nuise au programme qu'il vous suggère.
- 2- **Écouter votre corps :** Si l'exercice aggrave les inconforts ou les symptômes, modifiez votre programme ou arrêtez-le si nécessaire. Au fur et à mesure que l'énergie et la santé s'amélioreront, vous deviendrez plus tolérant à un plus grand effort vous corps relâchera les kilos superflus.

- 3- **Intégrez la chiropratique globale afin de demeurer motivé :** une grande percée en lien avec l'exercice est la combinaison avec des approches chiropratiques globales comme Network et BGI, qui peuvent faciliter notre habileté à commencer et à continuer avec succès un programme d'exercice à long terme. En relâchant les tensions et les blocages au système nerveux, l'énergie globale est augmentée et cela permet au corps de mieux s'adapter à son environnement, à mieux récupérer et finalement, à faciliter le choix de faire de l'exercice et de réellement adorer ça !
- 4- **Soyez constant et discipliné :** Vous aurez besoin d'un minimum de 30 minutes d'exercice par jour si vous espérez avoir un effet sur votre poids. 60 minutes, c'est encore mieux.
- 5- **Commencez par un exercice léger :** La marche est idéale pour débiter, car elle est à la portée de tous, à faible risque et à faible coût. Cependant, votre corps s'habitue rapidement et vous devrez penser à augmenter l'intensité ou changer d'exercice pour continuer les progrès.
- 6- **Augmenter graduellement l'intensité :** L'intensité idéale est lorsque vous faites un exercice est qu'il est difficile pour vous d'entretenir une conversation avec une personne à côté de vous. Cela vous évitera de devoir mesurer vos pulsations cardiaques. Si vous parlez confortablement, vous n'avez pas l'intensité suffisante pour produire les bénéfices recherchés afin de perdre du poids.
- 7- **Choisissez votre exercice :** Vélo, marche, natation, course, gym, l'important est d'aimer (ou d'apprendre à aimer !) ce que vous faites. Faites-le avec plaisir et en toute sécurité !



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

Merci de partager cette chronique à votre entourage.