

--- FIRST TRAINING LAB ---

LES BONNES RAISONS POUR SUIVRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

POUR LE PLAISIR

Le corps humain aime l'activité parce qu'il n'est pas fait pour vivre assis; il crie même souvent son impatience par des douleurs de tension. Lui fournir des occasions variées de **bouger** en fera un « corps heureux »

Mais L'**activité physique** peut être une grande source de **plaisir** !

Pour s'en convaincre et l'expérimenter, il faut rayer de son esprit toutes les images déplaisantes (pour soi) auxquelles on a pu associer l'effort physique:

- Les salles de gym «traditionnelles» vous dépriment ? N'y allez pas.
- Vous détestez la promiscuité ? Oubliez les cours collectifs ou le prof n'a ni le temps, ni la possibilité technique de venir vous corriger.
- Vous vous ennuyez seul ? Le jogging n'est pas pour vous. Optez pour une activité encadrée ou vous serez suivi et guidé
- L'essoufflement vous fait paniquer ? Suivez une activité ou vous serez contrôlé en permanence au niveau de votre rythme cardiaque.

POUR SE RELAXER

Bouger avec entrain est un moyen naturel de stimuler le phénomène appelé « réponse de relaxation ».

L'activité Physique adaptée et parfaitement ciblée, bloque tout simplement les manifestations de l'anxiété.

POUR LE MORAL

Chez les adeptes de l'activité **physique** ciblée pour tenir compte du niveau de condition physique de chaque personne, le fait suivant est bien connu : au bout de 15 à 30 minutes d'effort dans la zone d'intensité préalablement calculée, l'esprit atteint un état légèrement **euphorique** où les pensées sont spontanément positives et même créatives.

Le Dr David Servan-Schreiber affirme que ce phénomène ne s'émousse pas avec le temps :

« Plus le mécanisme naturel du plaisir est stimulé par une activité physique adaptée, plus il semble devenir sensible. Et les gens qui font régulièrement de l'exercice tirent plus de **plaisir** des petites choses de la vie : de leurs amis, de leur animal de compagnie, des repas, du sourire d'un passant dans la rue. »

POUR PERDRE DU POIDS

Le poids peut être assimilé à un compte en banque !

Quand nous déposons (calories ingérées): il monte

Quand nous retirons (calories dépensées): il baisse.

Mais il y a mieux !

L'activité de type **endurance cardio-vasculaire** (avec élévation du rythme cardiaque et travail spécifique dans la zone cible calculée après un test) permet de perdre du poids sans que l'on doive réduire de façon majeure l'apport de calories, à condition que l'on la pratique de façon assidue et dans des conditions bien spécifiques.

Une telle pratique transforme l'organisme en « brûleur » : le corps augmente alors le rythme auquel il brûle les calories, non seulement pendant l'activité elle-même, mais tout le reste du temps (selon, bien sûr, la durée et l'intensité de l'activité)

POUR L'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN

La conviction d'être « trop fatigué » pour faire une activité physique est basée sur une perception erronée.

Ce genre de « fatigue » relève davantage de la tension nerveuse, c'est-à-dire du stress. Or, les bénéfices de l'activité physique se manifestent aussi dans l'immédiat : 15 à 20 minutes d'exercice physique, adaptée, soulagent justement du stress, de la fatigue, et accroissent l'énergie.

Mentionnons simplement qu'en assurant une meilleure circulation de l'oxygène, l'exercice libère l'organisme du « sable dans l'engrenage », comme la lourdeur mentale et la tension musculaire.

POUR LE SEXE

La qualité de la vie sexuelle dépend notamment de la santé générale, de la capacité à se détendre et d'une certaine endurance cardiovasculaire, trois facteurs sur lesquels l'activité physique joue un rôle incontournable.

Lorsque des hommes en santé, mais sédentaires, se mettent à faire 1 heure d'exercice physique 3 ou 4 fois par semaine, ils déclarent une activité sexuelle plus soutenue et davantage de plaisir.

POUR NE PAS SOUFFRIR

Les recherches démontrent que l'activité physique pratiquée régulièrement réduit de manière substantielle les risques de troubles cardiovasculaires et cérébrovasculaires, d'hypertension, de diabète de type 2, d'ostéoporose, de cancer du côlon (et peut-être de cancer du sein et de cancer de la prostate).

Par ailleurs, de très nombreux problèmes de santé existants peuvent être soulagés, ou leurs symptômes allégés, par une activité physique régulière adaptée régulière. La fatigue chronique, la fibromyalgie, l'asthme, le diabète de type 2 et l'arthrite, notamment. Même la récurrence du cancer du sein peut être mise en échec par l'exercice physique.

POUR RENFORCER SON SYSTEME IMMUNITAIRE

L'exercice physique modéré contribuerait à augmenter l'immunité. D'abord, en améliorant la circulation sanguine, on croit que les cellules et les autres substances du système immunitaire peuvent circuler plus facilement dans le corps.

Mais attention, le surentraînement pourrait avoir l'effet contraire !

POUR VIEILLIR EN SANTE

Les recherches démontrent que la moitié de la perte d'autonomie observée de l'âge de 30 ans à 70 ans est attribuable à un mode de vie sédentaire, et non au **vieillessement** en soit.

Les données sont claires : l'activité physique adaptée est efficace pour augmenter la longévité.

De plus, des études indiquent que l'exercice physique pratiqué régulièrement par les personnes âgées aide à prévenir le déclin des fonctions immunitaires.

PARCE QUE C'EST TRÈS SIMPLE ...

Même une petite augmentation de l'activité s'accompagne d'importants effets positifs sur la santé.

Un peu, c'est déjà beaucoup.

En effet, l'activité physique minimale susceptible d'avoir un effet préventif ou curatif n'est pas aussi élevée que celle qui est nécessaire pour améliorer la performance sportive.

Attention, les bénéfices s'estompent assez rapidement quand l'activité cesse.

Références / Bibliographie

1. Cadrin Petit Thérèse. *Au Fil Du Temps, Le Corps Heureux, Un Corps Souple, Fort Et Agile Après 45 Ans*, 2009; *En 2 Temps 3 Mouvements, Le Corps Heureux. Les Gestes Quotidiens Pour Garder La Forme*, 2003; *Le Corps Heureux - Manuel D'entretien*, 2000; Éditions De l'Homme, Canada.
2. Servan-Schreiber D. *Guérir Le Stress, L'anxiété Et La Dépression Sans Médicaments Ni Psychanalyse*, Robert Laffont, France, 2003, p. 179.
3. Fit Facts, American Council On Exercise. [Consulté le 15 décembre 2009]. www.Acefitness.Org
4. Servan-Schreiber David. *Guérir Le Stress, L'anxiété Et La Dépression Sans Médicaments Ni Psychanalyse*. Robert Laffont, France, 2003, p. 178.
5. Babyak M, Blumenthal JA, *Et Al*. Exercise Treatment For Major Depression: Maintenance Of Therapeutic Benefit At 10 Months. *Psychosom Med*. 2000 Sep-Oct;62(5):633-8
6. Kirby S. The Positive Effect Of Exercise As A Therapy For Clinical Depression. *Nurs Times*. 2005 Mar 29-Apr 4;101(13):28-9. Review.
7. Brooks A. Physical Training In The Treatment Of Psychological Disorders. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*. 2005 Aug;48(8):914-21. Review.
8. Guskowska M. Effects Of Exercise On Anxiety, Depression And Mood. *Psychiatr Pol*. 2004 Jul- Aug;38(4):611-20. Review.
9. Daley AJ, Macarthur C, Winter H. The Role Of Exercise In Treating Postpartum Depression: A Review Of The Literature. *J Midwifery Womens Health*. 2007 Jan-Feb;52(1):56-62. Review.
10. Servan-Schreiber D. *Guérir Le Stress, L'anxiété Et La Dépression Sans Médicaments Ni Psychanalyse*. Robert Laffont, France, 2003, P. 180.
11. Irwin ML, Yasui Y, *Et Al*. Effect Of Exercise On Total And Intra-Abdominal Body Fat In Postmenopausal Women: A Randomized Controlled Trial. *JAMA*. 2003 Jan 15;289(3):323-30.
12. Fit Facts, *American Council On Exercise*. [Consulté le 15 décembre 2009]. www.Acefitness.Org
13. Exercise Physiology Corner: A Primer On Muscle Physiology. *Nicholas Institute Of Sports Medicine And Athletic Trauma (NISMAT)*. [Consulté le 15 décembre 2009]. www.Nismat.Org
14. White JR, Case DA, *Et Al*. Enhanced Sexual Behavior In Exercising Men. *Arch Sex Behav*. 1990 Jun;19(3):193-209.
15. Bacon CG, Mittleman MA, *Et Al*. Sexual Function In Men Older Than 50 Years Of Age: Results From The Health Professionals Follow-Up Study. *Ann Intern Med*. 2003 Aug 5;139(3):161-8.
16. Melzer K, Kayser B, Pichard C. Physical Activity: The Health Benefits Outweigh The Risks. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2004 Nov;7(6):641-7. Review.
17. Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health Benefits Of Physical Activity: The Evidence. *CMAJ*. 2006 Mar 14;174(6):801-9. Review.
18. Adamu B, Sani MU, Abdu A. Physical Exercise And Health: A Review. *Niger J Med*. 2006 Jul- Sep;15(3):190-6. Review.
19. Physical Activity In The Prevention Of The Most Frequent Chronic Diseases: An Analysis Of The Recent Evidence. Kruk J. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2007 Jul-Sep;8(3):325-38. Review.
20. Evidence-Based Guidelines For Physical Activity Of Adult Canadians. Warburton DE, Katzmarzyk PT, Rhodes RE, Shephard RJ. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2007;32 Suppl 2F:S17-74. Review. Article En Français.
21. Importance Of Physical Activity For Prevention Of Chronic Diseases. Della Valle E, Grimaldi R, Farinara E. *Ann Ig*. 2008 Sep-Oct;20(5):485-93.
22. Quantité D'activité Physique Requisite Pour En Retirer Des Bénéfices Pour La Santé. *Comité Scientifique De Kino-Québec*. [Consulté le 15 décembre 2009]. www.Kino-Quebec.Qc.Ca
23. Lahad A, Malter AD, *et al*. The Effectiveness Of Four Interventions For The Prevention Of Low Back Pain. *JAMA*. 1994 Oct 26;272(16):1286-91.
24. High-Quality Controlled Trials On Preventing Episodes Of Back Problems: Systematic Literature Review In Working-Age Adults. Bigos SJ, Holland J, *et al*. *Spine J*. 2009 Feb;9(2):147-68. Review.