

Faits, Chiffres & Fictions:



- ☞ **Des exercices réguliers accélèrent la guérison de 25%**
Selon une recherche faite à l'Université de l'Ohio par Charles F. Emery, ceux qui font régulièrement de l'exercice guérissent une petite blessure au bras en 29 jours en moyenne compare aux 39 jours pour des personnes sédentaires.
- ☞ **L'exercice aide à prévenir la maladie d'Alzheimer**
Une vaste étude de six années, récemment publiée dans les Annales de la médecine interne, montre que les personnes de plus de 65 ans qui font régulièrement de l'exercice ont plus de chance de ne pas développer l'Alzheimer ou autres formes de démence.
- ☞ **Les diabétiques de type 2 peuvent vivre plus longtemps en faisant de l'exercice**
Deux études publiées dans Soins aux diabétiques montrent que les diabétiques qui font de l'exercice modérément ou plus, avaient deux fois moins de chance de mourir, au cours des dix-huit années qu'ont duré les études.
- ☞ **L'exercice ajoute de la vie à vos années**
Une nouvelle étude de l'Université de Washington à Seattle indique que la plus grande partie du déclin associé à l'âge peut être prévenu par l'activité physique. La perte de force musculaire et même la « crise de la quarantaine » sont le résultat de la diminution d'activité physique et non de « l'âge ».
- ☞ **Encore une raison de faire de l'exercice**
Une récente étude finlandaise dans la Journal européen du cœur a découvert que l'exercice réduit le niveau sanguin de la protéine C-réactive, un indicateur de l'inflammation associée à la maladie de cœur et aux diabètes.

Ces informations ont été tirées de la Berkeley Wellness Letter, 2005/2006

Santé Illimitée



Avril 2007
Volume 1, Numéro 1

L'activité physique est... un Traitement Merveilleux

par Don Hall, DrPH, CHES

Les meilleurs traitements sont ceux qui préviennent la maladie et améliorent la qualité de vie. Vous pouvez ne pas percevoir l'activité physique comme un traitement, mais en fait, quand elle est faite quotidiennement, c'est un traitement puissant. Par exemple, aimeriez-vous prévenir le cancer? Un récent rapport de la Société Américaine du Cancer indique que l'exercice régulier peut aider à prévenir les cancers du sein, du colon, de la prostate, et de l'endomètre, quelques uns des cancers les plus communs de nos jours.

Vous aimeriez prévenir les diabètes, l'une des maladies les plus sérieuses et qui se développe le plus rapidement aujourd'hui? Des chercheurs ont étudié les risques de développer le diabète dans une étude touchant 2,478 jeunes adultes (moins de 30 ans) sur une période de 15 ans. Ceux qui étaient sédentaires au début de l'étude mais sont devenus physiquement actifs au cours de ces quinze années de suivi avaient 60% de chance de moins d'attraper le diabète que ceux qui sont demeurés sédentaires. Imaginez l'impact sur la santé de notre nation et sur les coûts des soins de santé si chaque personne sédentaire devenait physiquement active! Les Centres de contrôle et de prévention de la maladie estiment qu'environ 25% des coûts des soins de santé sont liés à un style de vie sédentaire et un excès de poids.



Vous désirez prévenir une crise cardiaque? Une étude de Harvard portant sur 80,000 infirmières, montre que celles qui marchaient au moins une demi-heure 5 jours ou plus par semaine n'avaient que la moitié du nombre d'attaques cardiaques de celles qui ne faisaient pas régulièrement d'exercice.

Voici d'autres avantages révélés par de vastes études de recherches (comparant des personnes actives ou très en forme à des gens inactifs ou peu en forme) :

- Marcher d'un bon pas diminue de 65% le risque de fracture de la hanche chez les dames âgées.
- Les hommes en forme avaient 68% de moins d'attaques.
- Les hommes physiquement actifs avaient 46% de moins de risque de haute pression sanguine.
- Les hommes en forme avaient 34% de chance de moins d'attraper un rhume ou la grippe.
- Les personnes en forme ont moins de dépressions et sont plus heureuses.
- Les personnes en bonne condition physique courent deux fois moins de risques de mourir d'une cause quelconque, selon une étude portant sur une période de 10 ans.



Les gens qui ont une activité physique régulière ont moins de chance d'être obèses, ont plus d'énergie, sont plus heureuses et moins dépressives, dorment mieux, et ont moins d'arthrite et de douleurs dans les jointures.

Les gens actifs vivent plus longtemps. Les deux études sur de grandes populations des « The Adventist Health Study » et « Alameda County Study » ont toutes les deux montré que l'activité physique était un excellent moyen de prédire une longue vie (même mieux que si vous êtes ou pas végétariens). L'étude des anciens élèves d'Harvard montre que pour chaque heure où vous faites de l'exercice, vous augmentez votre espérance de vie de deux heures. Ce n'est pas un mauvais investissement n'est-ce pas!

Il y a plus de 100 ans, Ellen G. White écrivait ceci concernant l'activité physique: « Tous ceux qui peuvent le faire devraient marcher au grand air chaque jour, l'été comme l'hiver. Une marche, même en hiver, serait plus avantageuse pour la santé que tous les médicaments que les médecins pourraient prescrire. » (Counsels on Health (Conseils sur la santé), page 52). Le croyez-vous? Les recherches semblent des plus convaincantes.

Pour obtenir ces avantages de santé, les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies et le Collège américain de médecine sportive recommandent: « Chaque adulte aux États Unis devrait accumuler 30 minutes ou plus d'une activité physique d'intensité modérée pour la plupart des jours de la semaine, et tous de préférence ». Parmi les exemples on peut trouver une marche vive, le vélo, la natation, un jardinage actif et d'autres activités physiques qui vous font respirer profondément (sans vous couper le souffle) et transpirer. Les jeunes et les personnes en bonne forme, peuvent avoir une activité plus vigoureuse telle que le jogging et les sports actifs.

Si vous ne pratiquez pas régulièrement une activité physique, vous devriez commencer en incorporant quelques minutes d'activité physique

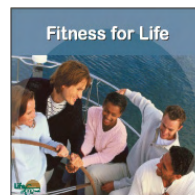
chaque jour, en augmentant petit à petit jusqu'à 30 minutes ou plus d'activité d'intensité modérée. Si vous avez des problèmes de santé, cherchez auprès de votre médecin des conseils spécifiques.

Voici d'autres principes qui peuvent vous aider à conserver un style de vie active:

- Choisissez des activités que vous aimez. Si vous n'aimez pas ce que vous faites, vous ne continuerez pas longtemps.
- Demandez à quelqu'un de vous accompagner. Un camarade d'exercice vous aidera à être plus fidèle
- Ajoutez un peu de variété en faisant des activités différentes à des jours différents, ou choisissez de nouvelles routes pour vos marches.
- Faites vos exercices quand il fait frais (le matin ou plus tard dans la journée) et buvez beaucoup.
- Portez de bons souliers de marche et des vêtements d'exercice confortables.
- Fixez-vous des objectifs et notez les résultats. Vous pourriez noter les minutes, les kilomètres ou les pas pour chaque jour.
- Ayez un verset biblique favori à mémoriser ou à méditer tout en marchant (Voir Esaïe 40:30-31).
- Cherchez des façons d'être quotidiennement plus actif: monter les escaliers, marcher jusqu'au magasin, sortir le chien, marcher un peu pendant l'heure du midi, prendre une pose fréquemment, avoir des vacances actives.
- Joignez-vous à une classe de gym ou de mise en forme physique. Si besoin est, demandez à un moniteur de vous aider à commencer.
- Faites des exercices d'échauffement et d'étirement 2 ou 3 fois par semaine et de l'aérobic.

Quand vous commencez à être plus actifs, votre force, votre santé et votre moral s'amélioreront; votre esprit s'envolera! Choisissez un style de vie actif et faites l'expérience de la bonne santé dont Dieu désire que tous jouissent.

Don Hall est le fondateur et le Président du conseil d'administration de Wellsource, Inc. C'est un pionnier dans l'évaluation de la bonne forme physique.



Pour un programme d'exercice dans votre
église, essayez
 Fitness for Life (Une bonne forme pour la vie)
 de LifeLong Health à Wellsource, Inc.
 800-862-4395 • www.lifelonghealth.us