

## Mon cœur et moi .... De l'exercice à la nutrition ... !

### Comment ça marche ?

**Avoir un cœur de sportif**, un esprit vif et rapide, des réflexes, être capable de faire 1h de sport par jour avec plaisir .... Jeune, beau, énergique, plein de ressources et de vitalité .... Tout ce qu'on souhaite dans la durée. Cependant ...

**La dérive de l'hygiène de vie existe** : Au fil des jours et des semaines, les contraintes quotidiennes, les sorties entre amis, l'emprise des jeux vidéo et des écrans prennent le pas sur la nécessité de bouger et d'adapter la nutrition au contexte journalier. Peu à peu la facilité, la convivialité excessive et la baisse d'énergie et de motivation aux attitudes santé font le nid de la sédentarité et des apports alimentaires, trop gras, trop sucrés, trop alcoolisés ... la sédentarité et le manque d'exercice physique touche plus de 50% de la population ....

**Les signes d'alertes** permettant de prendre conscience d'un mal-être cardio-vasculaire débutant sont : l'essoufflement, la baisse du seuil ventilatoire à l'effort, la perte de performance, la prise de poids et de masse grasse, l'augmentation du tour de taille, les jambes lourdes, les maux de tête, le manque de motivation au sport, des varices, des variations de tensions artérielle ou de fréquence cardiaque à l'effort, la baisse de l'endurance, l'augmentation de la fatigue, du ronflement, des biologies perturbées (glycémies, triglycérides, cholestérol)...

Certaines habitudes creusent insidieusement le lit d'un vieillissement moins réussi qui peut chuter vers **un vieillissement pathologique** avec son lot d'IMC et de masse grasse trop élevés, d'hypertensions, d'obésité ... puis de risques cardio-métaboliques, de troubles coronariens, d'AVC, AIT, Infarctus ...

- **Or, Selon l'OMS en 2010 : la sédentarité est** l'un des plus grands dangers pour la santé :
  - Est le 4<sup>ème</sup> facteur de **risque de mortalité** à l'échelle mondiale (6 % des décès), juste après l'hypertension (13 %), le tabagisme (9 %) et un taux élevé de glucose dans le sang (6 %)
  - Augmente le surpoids
  - Augmente le risque de mortalité de 30%
  - 2<sup>ème</sup> cause des maladies cardio-vasculaires
  - Augmente de 9% les facteurs de risques cardio-vasculaires
  - Est la cause principale d'environ 30% des cardiopathies ischémiques
  - Augmente le risque de diabète
  - Est la cause principale de 27% des cas de diabète

**Le « syndrome du gros ventre »** est devenu un fléau dès sa mise en évidence dans les années 1991 (ex : étude Herceberg) stigmatisant un processus métabolique délétère conduisant vers des pathologies cardio-vasculaires et coronariennes et de nombreux décès.

### Quoi faire pour réussir, pour que ça marche

**Donner à son cœur de l'espérance de vie, c'est de l'exercice physique et une nutrition santé : « Vous êtes votre propre leader !!! »**

**Etude de l'Université de l'IOWA publiée dans « Journal of the American College of Cardiology » :**

Les personnes qui **courent seulement cinq à dix minutes** chaque jour peuvent réduire de manière importante les **risques de maladies cardiovasculaires** et de **mortalité prématurée**.

Les personnes qui ont choisi **3h par semaine de course à pied** pour faire de l'exercice ont une diminution de **30% du risque de mort prématurée**, et **45% de risque de moins de décéder d'une maladie cardiovasculaire** que les personnes inactives. (hommes +++)

**Etude suédoise de Zethelius et Gudbjörnsdottir, 2013 :**

30' d'exercice physique 3x/sem diminuent plus le risque coronarien fatal que 2x30'/sem

**Etude de Manson, NEJM 2002 (Femmes) :** marcher au pas de course diminue les facteurs de risques de 0.42 par rapport au pas de marche



## En pratique ...

**« Vous êtes votre propre leader !!! » :**

### Etude Interheart, France 2004 :

L'activité physique diminue de 28% les risques de MCV

La consommation de fruits et légumes les diminue de 30%

La consommation de sel les multiplie par 1,2

### Une activité physique adaptée :

#### Recommandations pour les Adultes : 18 - 65 ans

30'/j x 5 j/sem intensité modérée

Ou

150'/sem intensité modérée

Ou

75'/sem intensité élevée

Ou

20'/j x 3 j/sem intensité élevée

+

2' de marche ou flexions par heure devant un écran

et 2 séances de PPG ou Renforcement musculaire par semaine

### Une nutrition adaptée

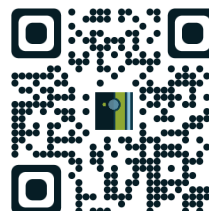
1. Moins de gras saturés (AGS)
2. Plus d'acides gras poly-insaturés (AGPI)
3. Moins de sucres rapides ou glucides à IG élevés
4. Moins de charcuteries
5. « Toujours plus » de légumes et fruits
6. Limiter les consommations d'alcools et de tabac
7. Limiter les viandes rouges à 2x/sem mais les apporter pour leur fer, zinc et vitamines B6 et B12
8. Ne pas abolir tous les gras sous prétexte de leur calories mais les introduire de façon judicieuse  
Réintroduire des poissons gras dans l'assiette 2x/sem
9. Garder 2 à 4 cuillères à soupe /jour d'huiles olive-colza biologique 1<sup>ère</sup> pression à froid
10. Penser aux fruits à coque riches en fibres, protéines, bons ras et micronutriments
11. Limiter les portions de fromages
12. Penser aux légumes secs 2 à 3/sem
13. Ne pas oublier des fruits 3 fois par jour et des légumes crus et cuits à tous les repas et variés
14. Enrichir les apports en polyphénols par des tisanes, thés verts, cafés, chocolats
15. Moins de produits transformés

#### Fiches complémentaires :

1. Activité physique versus sédentarité ... Attitude santé
2. De l'endurance à la PPG ... Quoi, pour qui ?
3. Mon coeur et moi ... de l'exercice à la nutrition
4. Une alimentation pour une santé préservée : les bases
5. Les 7R post-effort : la récupération
6. Dans les bras de Morphée ... un sommeil réparateur
7. Mort de fatigue, comment me motiver
8. La boule au ventre ... Gérer son stress

Le 21 aout 2020

Retrouvez d'autres articles sur [www.mns2.fr](http://www.mns2.fr)



Francine De Pachtere

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

