

Activité physique : Antidote naturel

Par Lise Chaussé naturopathe | l.chausse @sympatico.ca Tel (450) 777-0933

De nos jours, beaucoup de gens découvrent les effets positifs de l'exercice physique. De plus en plus nombreux, jeunes et moins jeunes, envahissent les centres de conditionnement physique. Un seul but : être en forme physiquement et psychologiquement. Finis les muscles mous et l'allure fatiguée!

En général, les personnes actives ont une vie bien remplie et assez équilibrée. Le fait de se maintenir en bonne condition physique permet de lutter adéquatement contre la maladie et la dépression. Pour quiconque, acquérir de la force et surtout la conserver peut être pleinement réalisable grâce à l'activité physique.

Qu'est-ce que l'activité physique?

L'activité physique se définit comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques et produisant une dépense énergétique plus élevée que le métabolisme au repos. Un bon programme d'entraînement doit mettre en action notre système cardio-vasculaire. L'aérobic demeure la partie essentielle de n'importe quel programme de mise en forme. De plus, la pratique de cette activité prévient les problèmes cardiaques ainsi que certains troubles liés au stress.

Voici quelques exemples d'exercices physiques ainsi que leurs effets positifs dans le maintien d'une bonne santé

La natation, le ski de fond, la marche rapide et le cyclisme comptent parmi les exercices physiques les plus accessibles. La pratique de ces exercices a pour but d'augmenter la fréquence cardiaque ainsi que la consommation d'oxygène dans l'organisme. Elle a comme effet d'améliorer le réseau artériel, de corriger cer-

tains troubles lipidiques (baisse du mauvais cholestérol LDL) et les triglycérides, d'augmenter légèrement le bon cholestérol (HDL) et de favoriser la perte de poids.

Quel sont les bienfaits de l'exercice physique?

D'abord, l'exercice contribue à la prévention de certains désordres fonctionnels. De plus, il permet d'améliorer notre santé en général, de retrouver un regain d'énergie, de renforcer notre système immunitaire et d'améliorer la fonction cardiaque. Il contribue également à obtenir une meilleure circulation sanguine, d'avoir une meilleure oxygénation cellulaire et un bon équilibre hormonal. L'exercice physique a aussi un impact sur le métabolisme car il a un effet sur l'élimination des toxines, il accélère le transit intestinal, il permet une meilleure conversion de la nourriture ingérée en énergie plutôt qu'en graisse. Ce ne sont là que quelques exemples des bienfaits de la pratique d'une activité sportive.

Et saviez-vous que l'exercice est un excellent moyen pour chasser les douleurs psychologiques et émotives? Il est clair que la pratique régulière d'une activité physique améliore la santé mentale. Elle serait un antidote contre le stress notamment, en plus d'avoir une influence positive sur l'humeur. De même, le fait de bouger davantage favorise un sommeil plus réparateur, donc un réveil énergétique.

Quels sont les risques liés à l'inactivité physiques?

Parmi certains risques liés à l'inactivité physique figurent, entre autres, le décès prématuré, la maladie du cœur, l'obésité, l'hypertension artérielle, l'ostéoporose, les accidents cérébraux vasculaires et la

dépression.

Quelques conseils à suivre

Il est souhaitable avant tout d'avoir une évaluation médicale. Pour demeurer en santé, les spécialistes suggèrent de pratiquer des activités d'endurance, d'assouplissement et de force. Un circuit de musculation adapté à nos besoins permet d'améliorer notre forme et, par le fait même, notre condition physique. Ce même circuit contribuera au renforcement des articulations pour permettre d'acquiescer une liberté ainsi qu'une facilité de mouvement.

Un bon programme de mise en forme qui combine à la fois des exercices physiques et une bonne nutrition permet de maintenir un poids santé et d'accroître la vitalité. Au début, il est conseillé d'y aller doucement et progressivement pour laisser le temps à son corps de s'adapter aux tensions de l'activité physique. Par la suite, des visites régulières et un dosage judicieux d'exercices sont les clés du succès d'un bon entraînement.

En ce qui concerne la nutrition, l'activité physique est beaucoup plus agréable et bénéfique lorsque le corps reçoit quotidiennement la nourriture qui lui convient. Les aliments apportent à l'organisme l'énergie et les substances chimiques dont il a besoin pour fonctionner, pour assurer sa croissance et son développement et permettre aussi la réparation des tissus endommagés. Donc, raison de plus de favoriser une alimentation saine et diversifiée. Privilégiez les céréales complètes, les fruits et les légumes frais, les aliments riches en



Lise Chaussé, Naturopathe diplômée
Membre de l'ADNQ

fibres, les aliments à haute teneur en protéine mais faibles en gras, les huiles de première pression, les graines et les noix. Prenez soin de bien vous hydrater avec une eau de qualité.

Finalement, pour atteindre votre objectif «être en bonne forme», la consommation de certains suppléments alimentaires ainsi que certaines plantes médicinales peut s'avérer très utile lors d'un programme d'entraînement.

Parmi ces suppléments, notons les antioxydants, la racine de ginseng, les enzymes, les acides gras essentiels, le thé vert, les acides aminés. Ils auront pour effet de prévenir les dommages aux cellules, de ralentir les effets du vieillissement, de favoriser l'endurance physique, d'améliorer la résistance de l'organisme, de fabriquer, d'entretenir et de réparer les cellules des muscles, tendons, ligaments, etc.

De plus, dans un cas d'entorse ou de claquage musculaire, la glucosamine peut soulager la douleur et l'inflammation, augmenter la mobilité et aider à restaurer les articulations endommagées. Des études récentes ont révélé son efficacité à combattre la douleur et l'inflammation comparativement aux anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme l'aspirine et l'ibuprofène couramment utilisés dans des cas semblables.

En application locale, certaines plantes facilitent la réparation des tissus, fortifient les zones blessées et réduisent l'inflammation. Voici deux exemples, l'arnica et l'argile.

Sur ce, bon entraînement à tous!

Lise Chaussé

l.chausse @sympatico.ca
Tel (450) 777-0933



Photo A. El Fouladi