

Dossier

# Santé

Faire le plein d'énergie



Auteur : Didier Reuter - ISBN 9791023700213

0.50€

BOOKINER 



Auteur : Didier Reuter

[www.bookiner.com](http://www.bookiner.com)

Usage libre de droit (non marchand) avec mention «Bookiner.com»

# Santé

## Faire le plein d'énergie

- . **L'activité physique avant tout**
- . **11 parties du corps à solliciter**
- . **10 trucs pour faire du sport sans s'en rendre compte**
  - . **Comment profiter de l'été ?**
- . **Les 10 commandements en vacances**
  - . **Bien se nourrir**
  - . **Gérer le «coup de barre»**
- . **La consommation journalière idéale**
  - . **Les compléments alimentaires**

### Conditions d'usage libre de droits

Tout contenu gratuit ou payant peut être utilisé avec l'obligation d'indiquer la mention «Bookiner.com». L'acquéreur sur le site bénéficie d'un usage libre de droits à titre **PERSONNEL** (individuel, familial et privatif) dans un cadre exclusivement non marchand, non concurrentiel et non grand public. Il est autorisé à installer ce fichier sur tout équipement informatique et télécoms dont il est propriétaire ainsi que pratiquer éventuellement une duplication, un téléchargement, ou un envoi sous forme de fichier, à un maximum de 5 postes/utilisateurs internes. Ce droit ne s'applique pas à l'utilisateur qui reçoit gratuitement un contenu payant, lequel ne peut aucunement le diffuser autour de lui sans risquer de tomber sous le coup de la loi portant sur le copyright et/ou s'exposer aux conditions restrictives du droit d'auteur et de la protection intellectuelle.

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AVANT TOUT

Pour avoir de l'énergie, il faut bouger car «Bouger est indispensable si l'on veut être en bonne condition physique» comme le rappelle le Dr Stéphane Cacua, spécialiste du sport. Pour lui, «*Les personnes trop sédentaires - près d'un Français sur deux ne marche même pas une demi-heure par jour - s'épuisent rapidement*». Un avis partagé par le Dr Jean Philippe Courtade, président de l'institut français de recherche sur la condition physique et le mode de vie, qui explique que «*Depuis les temps lointains où nos jambes nous servaient plus souvent à fuir un troupeau de bisons qu'à rejoindre la photocopieuse, notre organisme n'a pas évolué*». Le constat est donc sans appel : le corps s'use davantage lorsque l'on ne s'en sert pas, la machine humaine s'affaiblit, le corps s'atrophie et se raidit. Aussi «*Pour bien fonctionner un organe doit être fréquemment sollicité*» faisant que «*De nos jours, un seul moyen pour retrouver un corps de grand chasseur c'est de faire du sport*» dicit J-P Courtade. Seule l'activité physique optimise les capacités cardiaques et pulmonaires, assouplit les artères et les articulations, renouvelle les tissus, améliore le métabolisme des sucres et des graisses tout en étant une excellente arme antistress !

### BON À SAVOIR

- . 3 séances d'entraînement par semaine est la fréquence idéale pour progresser.
- . 1H30 est la durée maximale pour une séance de sport non-stop car, au-delà, le corps se déshydrate et perd ses minéraux (magnésium, potassium...). Le taux de testostérone descend, on flirte avec l'épuisement et le risque de traumatisme devient réel.
- . La fréquence cardiaque idéale est à 75% du maxi autorisé en fonction de son âge. Elle se manifeste lorsque l'on est à la limite de l'essoufflement, c'est-à-dire en étant capable de parler normalement.
- . 40 minutes est le temps nécessaire pour que le corps aille puiser dans les réserves de graisse.
- . Après 25 minutes d'effort, le cerveau commence à libérer des endorphines (hormones du bien-être).

## 11 PARTIES DU CORPS À SOLLICITER

Contrairement à ce que croient certains hyperactifs pour qui repos est synonyme de temps perdu, il faut prendre le temps de se ressourcer. De la même manière, cumuler les heures de sport le week-end pour compenser une semaine d'inactivité physique est une très mauvaise idée. On recharge beaucoup mieux ses batteries lorsque l'on ne cherche pas la performance et que l'on ne force pas le rythme. L'activité physique doit être avant tout régulière avec un maximum de 3 entraînements par semaine «*Car entre deux séances trop espacées, l'organisme se désentraîne*» confirme le Dr Stéphane Cascua. Au contraire, lorsque les séances sont suffisamment rapprochées, «*Le corps anticipe la prochaine épreuve et se répare davantage après l'effort. On dit qu'il surcompense*». Ainsi d'un entraînement à l'autre, «*On constate vite une amélioration de ses performances tout en se fatiguant moins rapidement et en éprouvant plus de plaisir*».

### Comment le sport agit sur les 11 parties essentielles du corps humain ?

#### 1. Le cerveau

Effet du sport : Le cerveau sécrète davantage d'endorphines euphorisantes avec les exercices d'endurance alors que les efforts brefs et répétés dopent la production stimulante d'adrénaline et de noradrénaline. Gains constatés : Sensation de bien-être, lutte contre la lassitude et gain de tonus. Activités recommandées : Randonnée, jogging et natation pour le bien-être.

#### 2. Les poumons

Effet du sport : La dilatation des poumons augmente la surface d'échange avec l'oxygène favorisant des temps d'inspiration/expiration plus longs de nature à mieux réguler la tension nerveuse et alimenter le cerveau et les muscles en globules rouges bien oxygénés.

Gains constatés : Energie accrue au quotidien tout en prévenant les formes d'insuffisance respiratoire comme l'asthme.

Activités recommandées : Tous les sports d'endurance pratiqués en forêt de préférence, en bord de mer et dans la nature en général.

### **3. Le coeur**

Effet du sport : Il devient plus puissant avec des cavités qui se dilatent mieux et une fréquence cardiaque qui diminue. A chaque battement, le cœur éjecte davantage de volume sanguin, les vaisseaux qui l'irriguent se dilatent et des vaisseaux collatéraux apparaissent faisant que si l'un d'eux venait à se boucher, d'autres prendraient le relais.

Gains constatés : Davantage d'énergie au quotidien et moins de risque d'infarctus.

Activités recommandées : Sports d'endurance - course, vélo, natation, randonnée, appareils de cardio-training en salle.

### **4. Le dos**

Effet du sport : En renforçant les muscles du dos, on donne un meilleur soutien à la colonne vertébrale. Il est conseillé d'accroître les gains par un travail conjoint des abdominaux.

Gains constatés : Prévient l'apparition du mal de dos surtout au niveau lombaire (lumbago, sciatique...)

Activités recommandées : aviron, exercice de flexion sur le dos, musculation en salle.

### **5. Les artères**

Effet du sport : L'exercice régulier assouplit les artères et augmente leur diamètre, abaisse la tension artérielle et réduit les taux de mauvais cholestérol et de triglycérides.

Gains constatés : Limitation de l'hypertension, diminution des risques d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral.

Activités recommandées : Les sports d'endurance classiques pratiqués à intensité moyenne.

### **6. Le ventre**

Effet du sport : C'est au bout de 40 minutes d'effort régulier que l'organisme puise dans les stocks de graisse. Il consomme, en outre, davantage d'énergie, même au repos, du fait de l'augmentation de la masse musculaire.

Gains constatés : Perte de poids en cas d'efforts longs et répétés. Diminution des risques de maladies cardio-vasculaires.

Activités recommandées : Course à pied même à rythme lent avec des séances de 40 à 60 minutes.

### **7. Le pancréas**

Effet du sport : Les exercices d'endurance améliorent la sensibilité des tissus à l'insuline (hormone qui fait passer le sucre du sang aux tissus) tout en fatiguant moins le pancréas.

Gains constatés : Prévention et lutte contre le diabète de type II (le plus courant).

Activités recommandées : La marche même lente le plus souvent possible, tous les jours ou tous les 2 jours.

### **8. La masse musculaire**

Effet du sport : Quand on sollicite les muscles ceux-ci produisent des anabolisants (testostérone, hormone de croissance) qui stimulent à leur tour la fabrication de muscles.

Gains constatés : Musculature renforcée et moins de fatigue au quotidien.

Activités recommandées : Musculation, squash, danse...

### **9. Les genoux**

Effet du sport : Le sport renforce les muscles, ligaments et tendons qui «tiennent» l'articulation d'autant que le cartilage des articulations se nourrit pendant le mouvement.

Gains constatés : Maintien de la souplesse de mouvement, prévention de l'arthrose.

Activités recommandées : efforts doux du type stretching, plaque vibrante, yoga, taiji-quant...

## 10. Les os

Effet du sport : Lorsqu'il y a impulsion (saut, rebond, appui) ceux-ci se renforcent par une meilleure fixation du calcium.

Gains constatés : Lutte contre la perte de densité osseuse liée à l'âge (ostéoporose).

Activités recommandées : Culture physique, marche, arts martiaux, danse.

## 11. Les veines

Effet du sport : Tout mouvement favorise le retour sanguin, c'est-à-dire la circulation sanguine vers le cœur.

Gains constatés : Action anti-jambes lourdes et prévention de l'insuffisance veineuse (varices, phlébites)

Activités recommandées : marche, natation...

## 10 TRUCS POUR FAIRE DU SPORT SANS S'EN RENDRE COMPTE

Travailler toute la journée devant son ordinateur est redoutable pour la forme en combinant position statique + jambes croisées + buste tordu, avec un corps qui se contracte et devient douloureux avec des muscles gorgés de toxines. Aussi, même en étant allergique au sport, il existe diverses façons de se dépenser, sachant que même une activité qui ne brûle que 150 calories par jour est bonne pour la santé. Plus on cumule les petits efforts, mieux c'est !

### Exemples d'activités avec le nombre de calories dépensées :

- . Monter 3 étages à pied au bon rythme qui consiste à continuer à parler en même temps (3mn = 15 calories).
- . Aller chercher le pain à pied ou à vélo (5mn = 30 cal.)
- . Terminer ses trajets à pied en marchant d'un pas vif (10mn = 45 cal.)
- . Monter un meuble en kit (20mn = 60 cal.)
- . Ratisser les feuilles mortes (30mn = 95 cal.)
- . Jouer au ping-pong (30mn = 170 cal.)
- . Peindre un plafond (60mn = 270 cal.)
- . Laver sa voiture (60mn = 300 cal.)
- . Faire le ménage en grand (120mn = 680 cal.)
- . Aider à déménager (180mn = 1 500 cal.)

Source : [www.ansem.asso.fr](http://www.ansem.asso.fr)

## COMMENT PROFITER DE L'ÉTÉ ?

Le fait de s'exposer de manière protégée et avec discernement au soleil est bon pour la santé car cela augmente le tonus physique et mental, exerce un puissant effet antidépresseur et déclenche au niveau de la peau la synthèse de la vitamine D indispensable à l'assimilation du calcium. L'eau de mer apporte de son côté des minéraux et des oligo-éléments concentrés ainsi que tous les gaz atmosphériques dissous. L'air marin, comme celui des cimes, dépollue et fortifie quand on les respire à pleins poumons tout en s'activant. Ainsi simplement en marchant on aspire 15l/mn au lieu de 6 au repos.

### À FAIRE

- . Se lever de bonne heure pour profiter au maximum des rayons lumineux
- . Marcher, courir un peu, escalader, jouer au ballon avec les enfants mais sans excès sportif
- . Croiser les bras dans le dos en marchant pour respirer plus largement
- . Consommer beaucoup de produits laitiers pour fixer la vitamine D
- . Manger des poissons de pêche plus riches et moins gras que les poissons d'élevage consommés tout au long de l'année
- . Profiter des fruits, légumes, œufs...riches en vitamines et en minéraux
- . Utiliser un produit solaire qui protège contre les UVA et les UVB responsables du vieillissement de la peau dans de très courts délais (5 semaines) ainsi que des cancers cutanés.

## À NE PAS FAIRE

- . Croire que plus on fait de sport, mieux on profite des vacances, alors que cela peut s'avérer nuisible
- . Se bourrer de crudités qui décapent l'intestin
- . Rester au soleil entre 14H et 16 heures car il concentre alors les ultraviolets B ceux qui brûlent la peau et la rétine
- . Utiliser les produits solaires de l'année précédente
- . Croire que plus un produit solaire a un indice élevé et plus longtemps on peut s'exposer au soleil. On évite certes les brûlures mais la peau continue de vieillir
- . Penser que plus la teinte des lunettes solaires est foncée, plus elle protège les yeux. Si elle est efficace contre l'éblouissement, elle ne l'est pas contre les effets nocifs des UV que seuls peuvent arrêter certains filtres ayant le label CE.
- . Ignorer que le soleil à haute dose déprime le système immunitaire et déclenche, outre la possibilité de cancers de la peau, des maladies comme l'Herpès labial (se protéger aussi les lèvres)

## LES 10 COMMANDEMENTS EN VACANCES

- . Exposer le visage, les mains et les avant-bras au soleil 20 à 30 minutes maximum par jour
- . Adopter une cuisine méditerranéenne, indienne ou asiatique
- . Pratiquer une activité physique au moins 30 minutes par jour
- . Trouver des gens avec qui partager ses émotions, famille ou amis
- . Prendre le contrôle de sa vie, s'accepter tel que l'on est
- . Maîtriser son stress par la méditation, le yoga, la cohérence cardiaque
- . Dormir suffisamment
- . Se créer des occasions de rire
- . Avoir des loisirs
- . Ne pas fumer

## BIEN SE NOURRIR

Pour avoir du tonus, il est nécessaire de respecter quelques règles comme celles de savoir varier les menus, ne pas sauter de repas, éviter de grignoter et surtout ne pas ingurgiter 4 000 calories par jour afin de ne pas risquer la surcharge pondérale. Les nutritionnistes considèrent que dans le cadre d'une activité moyenne un homme a besoin pour fonctionner à plein régime de 2 200 à 2 400 kilocalories par jour et une femme de 1 900 à 2 200 cal. Bien savoir manger suppose aussi de ne pas consommer les aliments n'importe quand dans la journée. Selon le Dr Jean Michel Cohen, nutritionniste et coauteur de *Savoir manger*, le guide des aliments (Flammarion), c'est une ineptie que d'appliquer à la lettre la fameuse formule prétendument diététique «*petit déjeuner de roi, déjeuner de ministre et dîner de mendiant*». Il ne faut jamais se forcer à manger préconise-t-il, sachant qu'une étude lyonnaise a montré que cela pouvait même perturber les mécanismes de contrôle de l'appétit et du poids. Le vrai secret de la forme consiste à associer diversité et tempérance. Aussi pour équilibrer son alimentation dans la journée, plusieurs conseils de spécialistes :

### Le matin

Si on a intérêt à manger suffisamment le matin pour optimiser ses performances physiques et intellectuelles, et éviter les fringales dans le courant de la journée, le mieux consiste à privilégier les glucides lents qui assurent au cerveau une disponibilité durable en énergie et évitent le coup de barre de 11 heures. Parmi les aliments conseillés : le pain de seigle, le pain au levain ou aux céréales avec un peu de beurre, de la confiture ou du fromage et c'est parfait. On peut aussi prendre des flocons d'avoine ou du muesli pas trop sucré avec du lait ou un yaourt et un fruit. Il est recommandé, par contre, d'éviter les viennoiseries trop grasses, le pain de mie et les céréales croustillantes de type corn flakes qui contiennent des sucres rapides trop vite assimilés.

## GÉRER LE COUP DE BARRE

Il existe des biscuits, des barres chocolatées et des goûters tout prêts qui sont à fuir si l'on ne pratique pas immédiatement un effort physique. En moyenne, une barre chocolatée représente 7 morceaux de sucre qui, si elle est accompagnée d'une cannette de soda, ajoute encore 7 morceaux de sucre. Pour le Pr Jean-Marie Bourre, directeur de recherche à l'Inserm, «*Les sucres rapides font brutalement augmenter la glycémie (taux de sucre dans le sang) et l'organisme, en réaction, sécrète de l'insuline. Or cette hormone fait à son tour chuter le taux de sucre parfois de façon trop importante. C'est ce qu'on appelle l'hypoglycémie réactionnelle*». Aussi en cas de fringale, le mieux consiste à tabler sur des sucres assimilés lentement comme une boule de pain aux noix, une banane, une pomme, des fruits secs (figues, abricots) ou encore un yaourt peu sucré. Pour avoir encore plus de peps, il faut boire...de l'eau, sachant que la fatigue est souvent liée à la déshydratation. Pour seulement 2% d'eau en moins, le corps perd jusqu'à 20% d'énergie !

### Les effets nocifs des substances destinées à «tenir le coup» :

- . **Café** : Réputé pour maintenir éveillé et renforcer la vigilance, le fait de dépasser 5 tasses par jour peut provoquer des insomnies, de l'anxiété et des maux d'estomac.
- . **RedBull** : Idéal pour donner un coup de fouet temporaire, son absorption au-delà de 2 canettes par jour risque d'amplifier la nervosité et la tachycardie surtout lorsqu'il est associé à l'alcool.
- . **Alcool** : Considéré à faible dose comme désinhibant et favorisant la créativité et la vie sociale, il provoque, à plus forte dose, de la somnolence et du dysfonctionnement cérébral et, à plus long terme, des cancers et des maladies du système nerveux.
- . **Cannabis** : Bon pour faire tomber le stress après seulement quelques bouffées, il induit, au-delà, des troubles de la concentration, de la mémoire, voire des angoisses.
- . **Cocaïne** : Derrière le sentiment de surpuissance et d'invulnérabilité, elle entraîne une dépendance forte en quelques mois créant de l'anxiété, de la dépression, une nécrose des cloisons nasales et des accidents cardiaques.
- . **Anxiolytiques** : Destinés à combattre l'anxiété, ils déconnectent de la réalité lorsqu'ils sont détournés de leur usage.
- . **Amphétamines** : Ces drogues coupe-faim suppriment la sensation de fatigue mais produisent également des céphalées, de l'insomnie, de l'irritabilité, des tremblements et des troubles cardio-vasculaires, voire à terme, un risque de dépression nerveuse.

### A midi

Il existe 2 dangers : le repas d'affaires ou gueuleton interminable ou, au contraire, l'en-cas avalé en deux bouchées. Ainsi déjeuner sur le pouce avec juste un sandwich entraîne le risque d'avoir un coup de pompe 2 ou 3 heures plus tard. Le conseil de base du Dr Fricker, nutritionniste, est que «*Le déjeuner ne doit être ni trop gras ni alcoolisé pour ne pas accentuer l'état de somnolence naturel qui survient vers 14-15heures. Celui qui veut être au maximum de ses capacités l'après-midi a tout intérêt à privilégier les protéines (viande, poisson, œufs) plutôt stimulantes et les légumes, toujours légers, sans forcer sur le pain et les féculents qui ont tendance à assoupir*».

## LA CONSOMMATION JOURNALIÈRE IDÉALE

En équivalent portion, à multiplier ensuite par le nombre de portions indiquées :

- . 3 portions d'huiles et matière grasse (10g ou 2 cuil. à café d'huile, margarine, beurre...)
- . 1 à 2 portions de viande, poisson ou œufs en alternance (80 à 120g de viande, 100 à 120g de poisson, 2 œufs)
- . 3 à 5 portions de céréales et féculents (50 à 80g de pain, 150g de pâtes, riz ou semoule, 200g de pommes de terre)
- . 1,5 à 2 litres de boisson (eau, thé, boissons non sucrées)
- . 2 à 3 portions de produits laitiers (1 grand verre de lait, un yaourt, 1/8 de camembert)
- . 3 à 4 portions de légumes (150 à 200g de légumes cuits, 100g de salade mêlée)
- . 2 à 3 fruits (1 pomme, 1 banane, 3 prunes...)

### **Au dîner**

Le soir, les féculents et le pain apportent des glucides lents (légumes secs, riz, pâtes, semoule...) qui calment rapidement et durablement la faim faisant que l'estomac ne criera pas famine en pleine nuit. Le soir, ces produits augmentent moins la température corporelle que les protéines, favorisant ainsi l'endormissement. Une note sucrée est admise (fruit, sorbet, 2 carrés de chocolat...) car les glucides favorisent également la sécrétion de sérotonine, un neurotransmetteur du cerveau aux vertus apaisantes. Pour ce qui est du vin, il est possible d'en boire 2 verres le soir sachant qu'au-delà, il malmène le sommeil.

## **LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES**

Le Dr Serge Rafal, nutritionniste et auteur du Guide des médecines douces (Marabout), préconise le recours à certains compléments alimentaires en cas de surmenage, si l'on est allergique aux légumes ou lorsque que l'on a du mal à résister aux virus de l'hiver. Par exemple, le ginseng ou la noix de Kola renferment des trésors de vitalité à condition de respecter les doses prescrites.

. **Vitamines B et C** : B1, B2, B3 équilibrent l'humeur, B9 et B12 aident à lutter contre l'anémie (mauvaise mine, baisse de tonus). La vitamine C est l'un des meilleurs dopant tout en permettant de résister aux infections. Toutefois en consommer plus de 2 grammes par jour est susceptible de causer excitation et troubles du sommeil.

. **Vitamine D** : Une vitamine vitale qui fixe le calcium et le potassium indispensable aux os. Elle stimule également les défenses immunitaires et agit comme un inhibiteur des tumeurs.

. **Oligoéléments** : Le magnésium a une action antistress alors que l'association manganèse-cobalt lutte contre la fatigue intellectuelle. Le trio cuivre-or-argent est un anti-infectieux qui aide à passer l'hiver en forme. Le fer assure le transport de l'oxygène et sa carence provoque des coups de fatigue.

. **Plantes** : Toutes les plantes sont considérées comme toniques. Le ginseng agit aussi bien sur le corps que sur le moral alors que la noix de Kola, riche en caféine et en théobromine, a un effet starter et évite l'endormissement. L'éleuthérocoque est une plante qui donne du tonus sans entraîner d'excitation. La menthe est aussi conseillée pour son action stimulante.

. **Produits de la ruche** : La gelée royale est riche en vitamines du groupe B et en minéraux. A l'occasion des changements de saison, elle combat les états de fatigue passagers ainsi que le pollen. La propolis, fabriquée par les abeilles à partir des bourgeons en vue d'assainir la ruche, stimule les défenses naturelles.

. **Acides gras essentiels** : Selon l'avis de certains spécialistes il faudrait en consommer entre 2 et 3g par jour pour obtenir un effet antidépresseur. C'est le cas notamment des Oméga 3 que l'organisme ne peut produire seul. Les graisses insaturées (huiles de noix, colza, poisson gras...) sont les constituants de base de la membrane de nos cellules.

. **Homéopathie** : Les petites granules aident à lutter contre les coups de pompe et le surmenage selon le profil de chaque patient. 4 granules (en 5 CH) de kalium Phosphoricum ou Phosphoricum Acidum sous la langue, 2 fois par jour et pendant une semaine (en dehors des repas), apportent de la «pêche» en luttant contre la fatigue physique et la lassitude psychique.

. **Boissons énergisantes** : Elles apportent un effet dopant momentané en donnant de la force et/ou en stimulant le cerveau grâce notamment à la caféine ou à la taurine. Certaines peuvent receler des acides aminés, des vitamines ou des plantes (ginseng, guarana, ginko, biloba) associés très souvent à de grande quantité de sucre. Les médecins les trouvent sans intérêt et préfèrent conseiller l'eau plate.

. **Probiotiques** : Ce sont des micro-organismes vivants (type bifidus) qui exercent des effets positifs sur la santé. Présentés sous forme de sachet, gélules ou yaourt, ils favorisent le transit intestinal, préviennent les gastro-entérites et aident à stimuler les défenses immunitaires.

. **Flavonoïdes** : Ces substances disponibles notamment dans le thé et le café mais aussi dans le vin, les fruits et légumes, facilitent la circulation sanguine, empêchent le dépôt des graisses dans les vaisseaux et réduisent la mortalité cardio-vasculaire.