



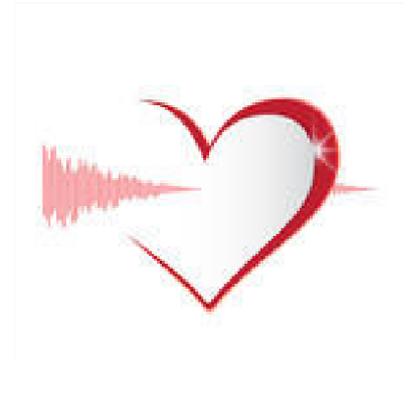
# Mon cœur et moi .... De l'exercice à la nutrition ... !

Francine de Pachtere, MNS2

## 1) 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 biologiques 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.

## 2) Ce que l'on peut faire pour réussir.

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

**Étude 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.

### Étude suédoise de Zethelius et Gudbjörnsdottir, 2013

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

### Étude de Manson, NEJM 2002 (Femmes)

Marcher au pas de course diminue les facteurs de risques de 0.42 par rapport au pas de marche

## 3) En pratique – vous êtes votre propre leader !

### Étude 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 par semaine, intensité modérée ou 150'/semaine, intensité modérée
- ou
- 75' par semaine, intensité élevée
- ou
- 20'/j x 3 j par semaine, 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

## 4) Pour aller plus loin...

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

