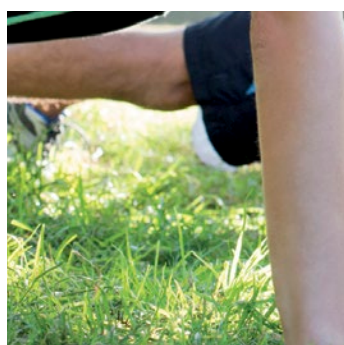
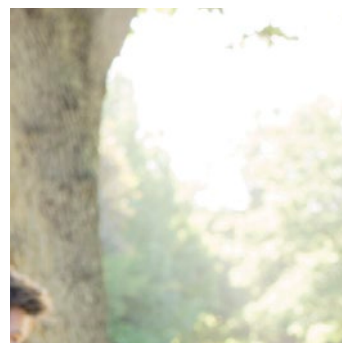
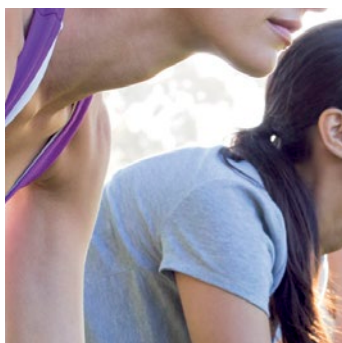
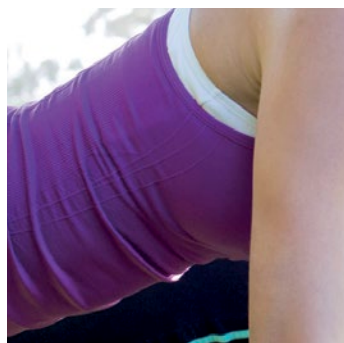
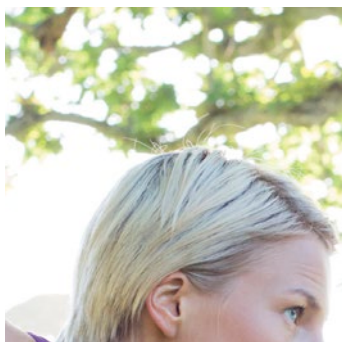




# LE VRAI POUVOIR DE L'EXERCICE PHYSIQUE

Guide pratique pour vivre  
sainement et être en forme

JULIÁN MELGOSA



Vous trouverez ici de nombreuses références qui vous aideront à mieux comprendre les bienfaits de l'exercice physique. Réalisez l'exercice le plus adapté à vos besoins avec les meilleurs résultats.

# Plan de

Avant-propos.....	9
Introduction .....	11

## Chapitre 1

### Une activité humaine naturelle..... p. 12

Source d'équilibre énergétique et de bien-être physique, mental et spirituel.

La vie est mouvement.....	14
Pourquoi faire de l'exercice physique ? .....	18
Philosophie de l'exercice physique idéal .....	22
De spectateurs à sportifs .....	26

## Chapitre 2

### Exercice physique et santé..... p. 28

Une combinaison nécessaire pour prévenir et traiter diverses maladies.

Exercice physique naturel.....	30
Dangers du sédentarisme .....	32
Problèmes cardio-vasculaires .....	36
Surpoids et obésité .....	40
Accident vasculaire cérébral (AVC).....	46
Arthrose et ostéoporose .....	48
Cholestérol .....	50
Cancer.....	52
Diabète .....	54
Calculs biliaires.....	58
Démence sénile.....	60
Fatigue chronique.....	62
Contractures musculaires.....	64
Régime alimentaire et exercice physique.....	66
Immunologie et exercice physique.....	72
Acquérir force et résistance.....	74
Mortalité .....	78

## Chapitre 3

### Exercice physique et santé mentale..... p. 80

Un esprit sain dans un corps sain.

Dépression .....	82
Anxiété .....	86
Fonction mentale générale.....	90
Stress .....	94
Sommeil .....	98
Sexualité .....	102
Estime de soi.....	104
Colère et agressivité .....	108
Dépendances.....	110
Anorexie et boulimie .....	114
Pensée positive .....	118
Phobie sociale.....	120
Conflits et situations tragiques.....	122

## Chapitre 4

### Genres d'activité physique..... p. 124

L'éventail de possibilités est si large que chacun y trouvera son compte !

Travailler différentes formes d'exercice physique.....	126
Marche à pied .....	130
Jardinage .....	136
Gymnastique sans appareils.....	142
Gymnastique avec appareils.....	148
Course à pied .....	152
Football .....	156
Natation et exercice aquatique.....	160
Cyclisme .....	164
Basket-ball.....	168
Patinage.....	172
Tennis .....	174
Aérobic .....	178
Volley-ball.....	182
Randonnée pédestre .....	184
Exercice individuel, en équipe et haute compétition .....	190





# *l'ouvrage*

## Chapitre 5

### **Exercice propre au sexe et à l'âge** ..... p. 194

Sa pratique habituelle peut nous accompagner tout au long de la vie.

Différences homme-femme	196
Exercice à l'âge préscolaire	200
Exercice à l'âge scolaire	202
Exercice à l'adolescence	206
Exercice pour le jeune adulte	210
Exercice pour l'adulte d'âge mûr	214
Exercice physique pour le retraité	218
Exercice physique pendant la vieillesse	220

## Chapitre 6

### **Un défi: intégrer l'exercice physique à la vie** ..... p. 224

Surtout ne pas attendre demain pour le relever...

Évaluer notre forme physique	226
Comment s'initier à l'exercice	232
Comment persévérer	238
Comment profiter de l'exercice physique	242
Risques de l'exercice physique	246
Tables d'exercices	252
Force et souplesse de la moitié supérieure du corps	253
Force et souplesse de la moitié inférieure du corps	255
Ventre plat et ferme	256
Renforcement osseux	257
Exercices anti-stress réalisables n'importe où	259
Exercice physique et spiritualité	260

## Chapitre 7

### **Rôle de l'exercice physique dans la prévention et le traitement des problèmes de santé** ..... p. 264

Routines d'exercices utiles.

Exercices pour :	
Maux de dos	266
Altérations cardio-vasculaires, obésité et diabète	269
Ostéoporose et douleurs rhumatismales	272
Altérations respiratoires	278
Femmes enceintes	280
Une journée chargée	288
Exercices à réaliser :	
Au travail	285
En voyage	292
Pour personnes âgées	298

*Index des types de sports* ..... 301

*Index des types d'exercices physiques* ..... 303

*Index alphabétique général* ..... 305



## LA VIE EST MOUVEMENT

*Tout ce qui ne bouge pas s'atrophie.*

La vie est mouvement et le mouvement est vie. L'exercice n'est ni optionnel ni simplement recommandable, mais intrinsèque à toutes les étapes de l'existence de tous les êtres animés. L'activité physique est une partie si fondamentale des systèmes organiques de l'être humain que faire de l'exercice est pour lui une question de survie. De même, mener une vie sédentaire correspond à se mettre dans une situation comportant de multiples risques pour la santé.

### ACTIVITÉ ET EXERCICE PHYSIQUES

Est considéré comme activité physique tout mouvement corporel qui entraîne une perte d'énergie. Par exemple se lever du lit, s'asseoir, réaliser des tâches domestiques ou professionnelles, se déplacer d'un endroit à l'autre, etc.

L'exercice physique, lui, est la forme d'activité corporelle planifiée, structurée et répétitive visant l'amélioration de l'aptitude locomotrice.

Si notre vie était suffisamment active, il ne serait pas nécessaire de nous livrer à de l'exercice physique intentionnel et planifié. Or, un fait est certain : nous ne bougeons pas assez ! Nous avons donc besoin d'exercice planifié afin de préserver notre santé physique et mentale.

### CONÇU POUR L'ACTION

L'anatomie et la physiologie de l'être humain comportent implicitement le besoin de mouvement constant. La position anatomique même de l'homme le présente debout, dressé et prêt à l'action. Les divers systèmes organiques comptent avec une structure appropriée à

## POURQUOI FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE ?

*L'activité physique fait partie d'un mode de vie sain.*

### POUR DIVERSES RAISONS

De tous les comportements bons pour la santé, faire de l'exercice physique est peut-être celui qui détient le plus long palmarès de raisons pour le pratiquer (voir le tableau informatif intitulé 75 raisons pour faire de l'exercice physique).

Voici donc les raisons que nous avons choisies d'expliquer, classées en cinq catégories :

- **Raisons de santé physique.** À cause de son effet direct sur le système circulatoire, l'exercice physique prévient et améliore tous les problèmes liés à la santé vasculaire, y compris cardio et cérébrovasculaires. S'y ajoute l'effet clairement bénéfique de l'exercice sur le cancer, le diabète,

le système immunitaire, sans compter bien d'autres avantages analysés au chapitre 2 de cet ouvrage.

- **Raisons de santé mentale.** Le facteur bénéfique de l'exercice physique sur la santé mentale de ceux qui le pratiquent a été découvert récemment. Des problèmes de plus amples incidence, tels que la dépression et l'anxiété, peuvent être prévenus et surmontés grâce à l'activité physique. Pour une liste plus complète des problèmes mentaux et émotionnels, est possible d'améliorer par l'exercice, consultez le chapitre 3.

- **Raisons de bien-être.** La pratique de l'exercice physique provoque dans le système des processus biochimiques qui exerce un effet analgésique et relaxant sur beaucoup de médicaments, mais secondaires. Ce bien-être immédiat à lui seul une bonne raison pour être actif, de bonne humeur et avec une énergie suffisante pour affronter la vie.

- **Raisons esthétiques.** Beaucoup de programmes d'exercice physique ont pour but de faire maigrir et pour améliorer l'apparence physique car l'activité physique équilibre non seulement la santé, mais aussi l'apparence.

- **Raisons de découverte.** L'activité physique est associée à une longue vie. Les méthodes de découverte mènent une vie active vivent plus longtemps que ceux qui sont sédentaires.

### EXERCICE PHYSIQUE

Pourquoi devons-nous faire de l'exercice ? La réponse de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) est simple : la vie est mouvement.

Nous expliquons en détail l'importance de l'exercice physique parce que nous croyons qu'avant de courir il faut apprendre à marcher.

## PHILOSOPHIE DE L'EXERCICE PHYSIQUE

*La pratique du sport change nos attitudes et nous rend m...*

Qu'est-ce qui se cache derrière l'exercice et le sport ? Un commerce, un mensonge ou une honnête tentative de promouvoir des idéaux et des comportements nobles chez les gens ? Tout est possible. Et chacun de nous a la responsabilité de faire de l'exercice ce qu'il doit réellement être : un instrument de santé et de bien-être. Malheureusement, ces dernières décennies ont vu certains facteurs souiller le véritable but des activités sportives. En voici deux, l'un touchant le sport professionnel, l'autre la pratique générale de l'exercice :

- Le versement de sommes astronomiques à des sportifs d'élite pour obtenir de bons résultats lors de championnats ou de compétitions de haut niveau, ce qui a mené beaucoup d'entre eux au dopage et a provoqué une énorme désillusion dans la profession.
- Le développement de l'industrie d'équipement et accessoires sportifs, lequel a rendu plus coûteuse la pratique de l'exercice, la transformant en un moyen d'exhiber de façon extravagante ce que certains peuvent dépenser et d'autres pas.

Cette unité propose des principes qui devraient constituer le fondement d'une philosophie accompagnant sa planification.

### PRINCIPES DE L'EXERCICE

- **L'exercice fait partie inhérente de la vie.** L'exercice et mener une vie active constituent un but à part entière (car il ne s'agit jamais de renoncer à un fonctionnel maximal. Comme le mode de vie moderne ne promeut pas l'exercice, il faut volontairement pour qu'il fasse partie de notre vie quotidienne.
- **L'exercice est source de santé.** L'exercice équilibre et régule le fonctionnement de tous les organes du corps. Cela devrait motiver à planifier une vie active afin de bien en fonction.

## DE SPECTATEURS À SPORTIFS

*Voilà un pas qui requiert courage, décision et persévérance mais qui comporte aussi de nombreux avantages !*

Le spectateur se détend et se distrait pendant son travail et de la vie quotidienne.

Pourtant, être spectateur comporte des risques. Certains supporters se livrent à des comportements offensifs envers leurs adversaires, commencent par des gestes, passent aux insultes et parfois même à l'usage de la violence. Parfois encore, la violence s'exerce en détruisant du matériel dans les installations ou en lançant des objets vers les enfants et les jeunes fans. Par conséquent, ce mauvais comportement comme un comportement nauséabond qu'ils reproduiront à l'occasion. Être supporter devant la télévision ne comporte pas le même degré de violence mais entraîne d'autres conséquences : manger ou boire à l'excès sans rendre compte que l'on est absorbé par l'écran, devenir addictif aux programmes sportifs, et consacrer trop de temps, non plus aux matchs mais aux programmes et commentaires qui y sont liés.

Assister aux rencontres est la partie la plus populaire de certains sports. Cela comporte indéniablement des avantages et des inconvénients. Bien sûr, pratiquer un sport est différent et requiert un processus de transition qui débouche sur de nombreux bénéfices pour la santé. Cette unité évalue le rôle du spectateur et présente des conseils donnant lieu à la transition de spectateur à acteur.





# Exercice physique et santé

Une combinaison nécessaire pour prévenir et traiter diverses maladies

Le cas de Jean-Louis est typique de celui de beaucoup de gens. À 38 ans, en raison de son mode de vie, il pesait 95 kg pour une stature de 1,70 m, mais il ne s'en préoccupait guère. Il vivait heureux avec son épouse et ses deux enfants, était en bonne santé et ne voyait pas la nécessité de suivre un régime ni de faire de l'exercice jusqu'à ce qu'un contrôle médical mette en évidence un excès de glucose et une irrégularité du rythme cardiaque. Le médecin l'avertit que s'il ne perdait pas de poids, il aurait très probablement une attaque cardiaque. Jean-Louis prit une ferme décision : soigner son alimentation et faire de l'exercice tous les jours. Son épouse commença à cuisiner de la nourriture moins calorique et plus saine (moins de fromage, de viande, de sucreries et de fritures ; plus de légumes et de légumes, de fruits et de céréales intégrales). Jean-Louis se mit à fréquenter un gymnase où, peu à peu, il fit passer son temps d'exercice quotidien de 10 à 45 minutes. Il mit un an à perdre 12 kilos, mais il sait qu'il ne les reprendra plus puisque ses nouvelles habitudes se sont installées à vie. Il est décidé à continuer à faire de l'exercice après avoir atteint le but de 75 kilos qu'il s'est fixé. Quant aux autres indicateurs de mauvaise santé, ils se sont complètement évanouis avec la perte



Explorez et apprenez l'influence de l'exercice physique sur différents aspects de la santé.

2.04

## SURPOIDS ET OBÉSITÉ

La réalisation d'un certain type d'exercice physique, liée à un poids équilibré, est l'une des meilleures manières de contrôler le



D'après l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), l'incidence de l'obésité en 1980 et 2008, atteignant quatre cents millions en surpoids, parmi millions d'obèses. L'élévée d'obésité sont de hauts et moyens enfants, la tendance train d'affecter ceux le verra à la fin de ce siècle. Quelle est la différence ? La personne en surpoids corporelle (IMC) égale ou supérieure à 30 kg/m², considèrent que les sexes déterminent qu'en surpoids à partir du calcul de l'IMC,...

### CAUSES DE L'OBÉSITÉ

Un certain nombre de troubles hormonaux favorisent l'obésité, les centaines de millions de personnes dans le monde. La véritable

LE POUVOIR INTÉGRAL DE L'EXERCICE PHYSIQUE · 2 ·

### FLASH SCIENTIFIQUE

#### Le sédentarisme est aussi mauvais que le tabac

L'étude de I-Min Lee<sup>1</sup> et son équipe de la Faculté de médecine de Harvard (Massachusetts, États-Unis) est un exemple classique de l'étendue du sédentarisme dans le monde. Publiée dans la prestigieuse revue médicale britannique Lancet, cette recherche démontre que, chaque année, des milliers d'hommes et de femmes pourraient éviter une mort prématurée s'ils éliminaient le sédentarisme.

Cette étude tient compte des maladies qui viennent scientifiquement en tête de liste en raison de leur étroite relation avec l'exercice physique : les maladies coronariennes, le diabète de type 2, les cancers du sein et du côlon, l'hypertension, l'accident vasculaire cérébral (AVC), le syndrome métabolique, la dépression et la mortalité en général. Il faut ajouter à cette liste les chutes, bien que celles-ci ne soient pas une maladie en soi mais un risque.

Au moyen d'une équation appelée « risque attribuable populationnel » (RAP), qui intègre le pourcentage de personnes sédentaires, le risque de maladie ainsi que d'autres facteurs qui y sont liés, on a estimé les indices RAP de chaque pays du monde pour lequel on dispose de données. Cela a permis le calcul du nombre de cas de maladies qui pourraient être évités si le mode de vie de la population était plus actif. Voici en guise d'exemple le nombre de morts annuelles qu'on pourrait éviter si l'on éliminait le sédentarisme de certaines régions du monde par rapport à certaines pathologies.

Maladies coronariennes	Afrique	Amérique	Méditerranée orientale	Europe	Sud-est asiatique
Cancer du sein	15.000	60.000	44.000	121.000	59.000
Cancer du côlon	3.000	11.000	4.000	14.000	5.000
	1.000	14.000	2.000	24.000	4.000

Cette étude estimait à 1.300.000 par an le nombre total de morts prématurées dues à l'inactivité, lesquelles pourraient être évitées grâce à un changement global de mode de vie orienté vers l'activité physique. Les données de la recherche mettent en évidence que l'inactivité physique produit approximativement le même nombre de morts annuelles dans le monde que le tabac.

<sup>1</sup> I. M. Lee et al., Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy, Lancet, 380 : 219-229 (2012).

2.05

## ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC)

Il est scientifiquement prouvé que l'activité physique exerce un effet protecteur contre les problèmes cérébro-vasculaires.

Chaque année dans le monde, quinze millions de personnes subissent une hémorragie cérébrale, dite aussi accident vasculaire cérébral (AVC). Cinq millions en meurent, cinq autres millions restent handicapés à vie et les cinq millions restants survivent avec des séquelles minimales. Grâce à des campagnes contre l'hypertension (avertissant des dangers du sédentarisme et du tabac) menées dans les pays industrialisés, l'incidence de l'accident vasculaire cérébral a légèrement baissé, mais demeure encore la cause de 10% de tous les décès et la seconde cause de mortalité dans le monde.

### DÉFINITION DE L'AVC

Cette maladie est aussi connue sous le nom de stroke. Elle est provoquée par un embolie (caillote) ou une accumulation de graisse et de cholestérol dans les voies circulatoires du cerveau. L'obstruction d'une artère entraîne un manque d'oxygène et provoque la mort de la partie affectée, selon la partie affectée, se manifeste par une faiblesse subite, une perte de la parole, de la vision ou de l'audition dans l'une des moitiés du corps.

### ACTION DE L'EXERCICE SUR L'AVC

L'activité physique réduit le risque de stroke dans le monde. Outre, elle limite les complications et favorise la formation de nouvelles artères et contribue à conserver la santé.



promenades ou jouez à l'air libre au lieu de regarder un film.

• Se servir des animaux de compagnie, par exemple, la



## CANCER

*L'exercice physique est un moyen naturel de protection contre divers types de cancer*

La relation entre le sédentarisme et le cancer est de jour en jour plus évidente. On sait aujourd'hui que l'exercice sert de mécanisme protecteur contre le cancer en général, et contre certains d'entre eux en particulier. Après avoir analysé des centaines d'études, l'Institut national du cancer des États-Unis publia dans l'ordre suivant les types de cancers les plus influencés par l'exercice physique : cancer du côlon, du sein, de la prostate, du poumon et de l'utérus.

### ACTION DE L'EXERCICE PHYSIQUE SUR LE CANCER

L'exercice protège du cancer du côlon en équilibrant le métabolisme hormonal, en régulant la sécrétion d'insuline, en réduisant le temps pendant lequel l'intestin est exposé à d'éventuels carcinogènes et en renforçant les fonctions immunitaires. La protection qu'il

apporte contre le cancer du sein s'explique par la réduction hormonale, en particulier chez les femmes préménopausées, la réduction de la sécrétion d'insuline, le renforcement de la réponse immunitaire et la réduction du tissu adipeux. L'exercice protège du cancer de l'utérus en régulant les changements de masse corporelle et le métabolisme des hormones sexuelles, en particulier des œstrogènes. Quant aux cancers du poumon et de la prostate, bien que l'effet bénéfique de l'exercice physique soit patent, on n'en connaît pas bien le processus. On a l'intuition que lui aussi a quelque chose à voir avec les changements hormonaux, les variations des taux d'insuline, la réponse immunitaire et les processus antioxydants.



## IMMUNOLOGIE ET EXERCICE PHYSIQUE

*L'exercice physique régulier et modéré réduit le risque d'infections.*



Le système immunitaire de l'être humain est complexe et capable d'identifier, de combattre et de repousser des agents infectieux responsables des maladies.<sup>1</sup> La présence et l'activité de ses structures déterminent si ce sont elles ou les agents pathogènes (virus, bactéries, champignons ou parasites) qui prendront le dessus.

On sait actuellement que l'activité et l'exercice affectent l'efficacité du système immunitaire. L'intérêt pour la relation entre ce système

### ? LE COIN DES QUESTIONS

**L'exercice physique est-il bénéfique en cas de rhume ou de refroidissement ? Permet-il de se rétablir plus rapidement ?**

La plupart des spécialistes sont d'accord sur le fait qu'il ne faut pas faire d'exercice physique avec de la fièvre. Quand il n'y en a pas ou si elle est tombée, un exercice modéré, tel que marcher, est bénéfique.

et l'exercice physique est tel que la Société internationale d'exercice et d'immunologie fut créée en 1993 dans le but de rechercher, divulguer des données sur la prévention des maladies et l'amélioration de la santé grâce à l'activité physique. Cette société, qui a son siège à Copenhague (Danemark), édite une revue scientifique intitulée *Exercise Immunology Review* [Revue de l'immunologie de l'exercice].

### ACTION DE L'EXERCICE PHYSIQUE SUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

L'activité physique récréative (bien que compétitive) n'est liée qu'à un nombre limité d'infections. La cause en est que l'exercice stimule toutes les cellules protégeant des virus et à une activité défensive plus intense et plus efficace. Cet effet se prolonge plusieurs heures qui suivent l'exercice puis disparaît, laissant à nouveau place à l'état habituel. L'exercice physique produit en particulier une augmentation des macrophages, chargés d'éliminer les agents pathogènes.

### INFECTIONS DES VOIES RESPIRATOIRES SUPÉRIEURES

Peut-être en raison de la facilité avec laquelle les virus peuvent pénétrer dans ce domaine, il existe beaucoup de preuves que l'exercice physique régulier et modéré réduit le risque d'infections des voies respiratoires supérieures.

<sup>1</sup> Le système immunitaire se compose d'un système d'interactions complexes mettant en œuvre de nombreux organes, cellules et substances différentes (moelle osseuse, thymus, rate, ganglions, amygdales et amas de cellules lymphoïdes, etc.) protégeant l'organisme. ([http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/ArticleInteret.aspx?doc=comprendre\\_syste\\_mmunitaire\\_mantha\\_2004\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/ArticleInteret.aspx?doc=comprendre_syste_mmunitaire_mantha_2004_pm)).

<sup>2</sup> Voir aussi l'article du Dr E. Randy Eichner sur les sports de compétition (<http://www.grippe-infections-contagieuses-et-sports-de-competition>).

## DIABÈTE

*L'exercice physique régulier est considéré comme un élément dans le traitement de tous les types de diabète.*

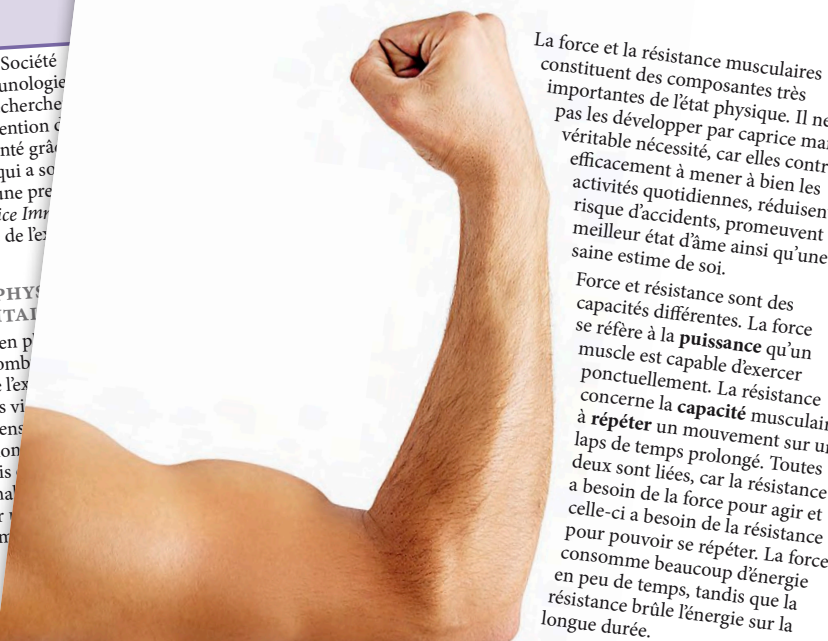
Le diabète est un mal en expansion qui dérive du mode de vie de ces dernières années, en particulier du surpoids et de l'inactivité. Il est caractérisé par une quantité excessive de glucose retenue dans le sang par manque d'insuline, soit parce que l'organisme n'en produit plus (diabète de type 1), soit parce que, même s'il en produit encore, les cellules du sang ne brûlent plus le glucose (diabète de type 2). Le premier type de diabète, à composante fortement héréditaire, est fréquent chez les enfants et adolescents. Le second diabète, celui de l'adulte, est non insulino-dépendant et,

dans la plupart des cas, est acquis. Durant les dernières décennies, le diabète de type 2 a augmenté en flèche : aujourd'hui 85% de tous les diabétiques sont donc des diabétiques de type 2. Le régime alimentaire et l'activité physique sont donc des facteurs prioritaires dans le développement du diabète. On estime que 80% des personnes atteintes souffrent d'obésité, de surpoids ou de vie sédentaire. C'est pourquoi l'exercice physique est très efficace dans le traitement de toute forme de diabète, en particulier celui de type 2.



## ACQUÉRIR FORCE ET RÉSISTANCE

*La force musculaire est nécessaire pour réaliser les activités quotidiennes avec moins de problèmes et moins de risques de lésions.*



La force et la résistance musculaires constituent des composantes très importantes de l'état physique. Il ne suffit pas de développer par caprice musculaire une véritable nécessité, car elles contribuent efficacement à mener à bien les activités quotidiennes, réduisent le risque d'accidents, promeuvent un meilleur état d'âme ainsi qu'une saine estime de soi.

Force et résistance sont des capacités différentes. La force se réfère à la **puissance** qu'un muscle est capable d'exercer ponctuellement. La résistance concerne la **capacité** musculaire à **répéter** un mouvement sur un laps de temps prolongé. Toutes deux sont liées, car la résistance a besoin de la force pour agir et celle-ci a besoin de la résistance pour pouvoir se répéter. La force consomme beaucoup d'énergie en peu de temps, tandis que la résistance brûle l'énergie sur la longue durée.

### ACQUÉRIR DE LA FORCE

L'adulte commence à perdre très tôt de sa masse musculaire, ce qu'il doit combattre par des activités ou exercices appropriés. Sinon, il deviendrait incapable de réaliser les activités de la vie quotidienne.

Des bienfaits spécifiques de l'exercice faisant partie du traitement de divers problèmes communs.

## CHAPITRE 3

# Exercice physique et santé mentale

*Un esprit sain dans un corps sain.*

**S**téphanie est un exemple de victoire sur la dépression grâce à l'exercice physique. Lorsqu'elle était étudiante en médecine, sa période d'examens coïncida avec une déception amoureuse. La dépression l'affecta tellement qu'elle perdit à jamais l'espoir de se sentir à nouveau heureuse. Elle suivit un traitement pharmacologique et psychologique et les symptômes s'estompèrent. Mais cela ne suffit pas. Le véritable changement survint avec les encouragements de sa camarade d'études, Laure, qui insista plusieurs fois pour qu'elle aille jouer au volley-ball avec son équipe. Stéphanie résista une fois, deux fois, mais l'insistance de son amie était telle qu'elle accepta finalement. Un changement spectaculaire apparut.

3.01

## DÉPRESSION

*La pratique régulière de l'exercice physique remonte le moral et augmente la sensation de bien-être.*

La dépression est le trouble psychiatrique le plus commun et celui qui produit le plus grand handicap fonctionnel. Elle se manifeste par une humeur dépressive, un manque de motivation, un sentiment de culpabilité, une faible estime de soi, des altérations du sommeil et de l'appétit, une énergie minime, un manque de capacité à se concentrer et des idées suicidaires. Tous ces symptômes accablent celui qui en souffre et le privent de l'autonomie nécessaire pour mener normalement à bien ses tâches quotidiennes. L'on sait actuellement que beaucoup d'effets dévastateurs de la dépression pourraient être

évités grâce à de l'exercice physique régulier. Il est curieux de constater que les maladies cardiovasculaires, ce problème de santé qui affecte le plus de vies dans le monde, pourraient aussi être prévenues et combattues par l'exercice physique régulier. Par conséquent, s'il fallait adopter une seule mesure globale d'efficacité maximale pour la santé publique, ce devrait être l'exercice physique. En fait, le Département de la Santé et des services humains des États-Unis a émis une recommandation à ses citoyens : réaliser 30 minutes d'exercice physique quotidien. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande également que les adultes qui ne font pas d'exercice aérobic commencent avec 75 minutes d'activité physique intense par semaine et augmentent progressivement cette dose jusqu'à atteindre 150 minutes. Si l'activité est modérée, l'OMS conseille 300 minutes par semaine. Malheureusement, ces recommandations ne sont pas suivies et le manque d'activité physique continue à affecter sérieusement la population.<sup>1</sup>

### ACTION DE L'EXERCICE PHYSIQUE SUR LA DÉPRESSION

L'individu qui fait de l'exercice éprouve de l'euphorie, du bien-être et de l'analgésie, effets tous très souhaitables pour combattre la dépression. Ils s'expliquent par la sécrétion de certaines substances chimiques que

3.06

## SEXUALITÉ

*La meilleure thérapie pour améliorer la vie sexuelle est de pratiquer de l'exercice physique.*

### RE EXERCICE SEXUALITÉ

favorise aussi la fonction des reins indirects. Ce qui renforce des aspects de la santé liés à la sexualité. Voici

cardiaque (unité 2.03), une sexualité solide, elle est basée sur une

unité 2.04), donc rend la vie, ce qui stimule le désir du couple.

atigue (unité 2.12), quelle qu'en entraîne un

ce et la résistance sont fondamentaux

pour avoir une relation sexuelle confortable, sans douleurs musculaires.

- **Soulage les symptômes du stress** (unité 3.04) **et de la dépression** (unité 3.02). Le meilleur état d'esprit qui en résulte facilite une expression sexuelle satisfaisante.

- **Apporte un sommeil réparateur** (unité 3.05), d'où de plus hauts degrés de veille, d'énergie physique et émotionnelle pour commencer et poursuivre la relation sexuelle.

- **Renforce l'estime de soi** (unité 3.07) **et réduit la timidité** (unité 3.12), ce qui détend les rencontres sexuelles et les rend plus naturelles.

- **Contribue à contrôler l'irritation et la colère** (unité 3.08), ce qui développe la bonne entente, le dialogue et la communication dans le couple, facteurs primordiaux d'une bonne sexualité.





## SOMMEIL

*Le manque de sommeil détériore la qualité de vie, réduit la productivité et la concentration dans le travail, augmente même le risque de souffrir de problèmes physiques et psychologiques.*

On dort beaucoup moins aujourd'hui qu'il y a cent ans et la qualité du sommeil est bien moindre qu'alors. C'est dû en grande partie à l'incidence croissante du stress, de l'anxiété et de la dépression (90% de ceux qui souffrent de dépression souffrent aussi d'insomnie). Ce problème s'explique aussi par la facilité d'une vie dépourvue d'effort physique. On calcule qu'actuellement une personne sur trois souffre, souffrait ou souffrira d'insomnie. Diverses expériences et observations prouvent que l'exercice physique et le sommeil sont intimement liés. Après tout, qui ne dort pas d'une traite après une journée saturée d'activité physique ?

Les troubles du sommeil affectent la vie nocturne : l'insomniaque n'arrive pas à trouver le sommeil ; une fois endormi, il se réveille par intermittence et/ou avant l'heure souhaitée ; quand il se lève finalement, c'est avec l'impression de ne pas s'être reposé. Ces problèmes affectent aussi la vie diurne : fatigue, esprit abattu, somnolence, risque d'accidents, manque d'attention, de mémoire, de concentration, de solution aux problèmes et de motivation. Cette unité montre comment les symptômes de l'insomnie et de la mauvaise qualité du sommeil peuvent remarquablement s'améliorer grâce à l'activité physique et explique comment s'y motiver soi-même.



## DÉPENDANCES

## DEPENDANCES

Le sport éloigne les gens de l'addiction aux substances nocives et accélère la récupération de ceux qui ont des problèmes de dépendance à une drogue.

La preuve a été faite à maintes reprises au cours de ces dernières années que, lorsqu'on ajoute l'exercice physique aux traitements des addictions, il augmente la qualité de vie des patients, diminue leur consommation de substances toxiques et accélère leur rétablissement. L'exercice a prouvé son efficacité, aussi bien dans la prévention que dans la réhabilitation des dépendances. En plus, une fois l'habitude de l'exercice établie, celui-ci protège l'ancien drogué de la rechute tant redoutée. Ce n'est donc pas étonnant que les centres spécialisés incorporent toujours plus une forme d'activité physique aux programmes pour toxicomanes. Il est actuellement courant de voir les centres de réhabilitation bien équipés en matériel de gymnastique et qu'une bonne

partie du temps (environ 20%) y soit dédiée aux activités motrices ainsi qu'à l'exercice physique.

## APPORT DE L'EXERCICE PHYSIQUE DANS LA LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES

L'activité physique stimule la sécrétion des neurotransmetteurs (surtout l'endorphine, l'acétylcholine, la dopamine, la sérotonine, la noradrénaline, les endocannabinoïdes et la galanine). Ces substances favorisent la stabilité émotionnelle et la sensation de bien-être. Elles apparaissent dans le système circulatoire en quantité supérieure à la normale quand on fait de l'exercice physique. Cette altération chimique procure un état général de bien-être, une réduction du stress et un renforcement de la volonté pour ne pas céder au besoin de drogue.

L'exercice physique joue un rôle préventif en contrecarrant la tension et le stress qui poussent beaucoup de gens à commencer à prendre des substances psychoactives tant que facteur de réhabilitation, le sport provoque la sécrétion dans l'organisme de substances semblables à certaines drogues réduisant ainsi le désir d'en consommer et diminuant le syndrome de privation, typique de la dépendance à une substance addictive.

On peut en dire autant pour les comportements addictifs non liés à des substances chimiques : le jeu, la nourriture, les achats, etc., car l'exercice procure le calme et aide l'individu pour mieux gérer ses actes.

L'exercice apporte une série d'atouts particulièrement utiles à ceux qui souffrent de toute forme d'addiction :

- 1) Développe la capacité de travail.



## BON À SAVOIR

### Dépression et effort personnel

L'exercice est en principe un remède efficace, inoffensif et peu coûteux. Pourtant, la dépression s'accompagne d'une carence de motivation qui empêche de le mener à bien. Voici des conseils destinés à remédier à cette situation :

- **Avoir davantage confiance en soi.** Croire que vous êtes capable d'assumer une activité ou de faire un exercice ou du sport, que ce soit courir 3 km, rouler 15 km à bicyclette ou marcher 45 minutes à pas légers, représente un grand pas. Respirez à fond et répétez-vous souvent : « Oui, j'en suis capable. Bien sûr que j'en suis capable ! »
- **Acquérir de l'adresse.** La pratique est fondamentale. Si vous vous initiez à un certain exercice ou à n'importe quel sport, que vous vous y exercez avec persévérance et régularité, vous y gagnerez en habileté et il vous sera chaque fois plus facile de le pratiquer.
- **Pratiquer l'exercice en groupe.** L'entourage social est fondamental pour obtenir un meilleur rendement et de la régularité. Pratiquez l'exercice physique en équipe ou en couple afin de pouvoir soutenir les autres et être soutenu en retour.
- **Abattez un à un tous les obstacles rencontrés :**
  - **Fatigue, manque d'énergie.** Forcez-vous à agir, fixez-vous de petits buts et imaginez comment exécuter les différentes étapes à suivre. Planifiez et choisissez le meilleur moment de la journée. Agissez ! Une fois entamée, la tâche sera plus facile. Demandez à quelqu'un de vous rappeler vos objectifs et de vous encourager. Soigner un animal de compagnie peut vous aider car, en vous rappelant de pourvoir à leurs besoins, les animaux vous imposent un rythme. Un chien qui a besoin de deux ou trois bonnes promenades par jour peut être la solution à votre manque de motivation pour l'exercice.
  - **Sentiment d'incapacité.** Cherchez la compagnie de ceux qui vous offriront des messages de confiance, d'approbation et d'encouragement. Recourez au dialogue intérieur sur un ton positif : « J'ai déjà réussi à obtenir ceci ou cela, donc je peux aussi faire ceci maintenant ! »
  - **Manque d'espérance.** Contemplez le futur avec un sourire, anticipez les choses avec enthousiasme. Bien

- **Humeur dépressive** : vivez comme un éternel et soyez sûr/e que la compagnie de votre humeur.
- **Manque d'estime de soi** : envers vous-même, vous font honte de vos capacités et compétences.
- **Peur de l'exercice** : âgées ou handicapées, vous craignez les poussoirs physiques que l'être humain est capable de faire.
- **Recours éventuel à la violence** : vous vous en rendez compte, mais vous ne trouvez pas de solution mais que vous avez le coup de pouce de la violence. Suivez les conseils de votre médecin.

En outre, l'exercice élève les concentrations de dopamine, noradrénaline et dopamine, des neurotransmetteurs qui facilitent le bien-être et la concentration. La plupart des

Les deux premières sont situées à la base du crâne et à l'arrière de chaque rein. Toutes deux sont appelées hormones de croissance.

# ANOREXIE ET BOULIMIE

## ANorexie et BOULIMIE

limie sont des troubles  
seulement en hausse. Ils  
out à cause de l'exaltation  
mineur qui s'ajoute aux valeurs  
présente des personnages  
de la mode, du cinéma ou  
différent un canon de beauté  
bien trop stylisée, chose qui  
la plupart des couches de la  
it que jeunes et adolescents,  
e même type de corps, se  
troubles. L'anorexie comme la  
avantage plus personnes jeunes  
ont aussi plus communes  
masculin : neuf cas sur dix.

## CARACTÉRISTIQUES DE L'ANOREXIE ET DE LA Quelles sont les

Quelles sont les caractéristiques de ces deux troubles ? Le diagnostic comporte trois critères :

- Réduction

- Réduction de l'ingestion jusqu'à des poids bien inférieur à la norme
- moins de 18,5 d'indice de masse corporelle
- Crainte intense de grossir malgré l'extrême maigreur
- Perception erronée de son propre poids
- incapacité à reconnaître la gravité de la situation
- extrême dans laquelle on se trouve.
- La boulimie se compose de :

La boulimie se compose d'épisodes ré-  
d'ingestion démesurée de nourriture s-  
une période relativement brève (moins  
deux heures) et sans contrôle apparent  
s'arrêter. La goinfrerie est suivie de cert-  
comportements compensatoires inappré-  
tels que les vomissements provoqués, la  
consommation de médicaments laxatifs  
diurétiques, le jeûne pr-  
ou l'exercice phy-  
excessif. La bou-  
est plus cour-  
que l'anore-  
moins le d-  
de cas par-  
la population  
femmes jeunes).





En marche ! Nous expliquons les différents types d'exercice disponibles pour que vous choisissiez ceux qui vous conviennent davantage.

CHAPITRE 4

# Genres d'activité physique

*L'éventail de possibilités est si large que chacun y trouvera son compte !*

**V**euve et frisant les 75 ans, Flore tire beaucoup de satisfaction de l'activité physique. Toute l'année, même pendant l'hiver, elle fait chaque après-midi une bonne promenade d'une demi-heure, parfois seule, parfois en compagnie de sa sœur qui vit à proximité. Pendant la période estivale, elle entretient chaque jour son petit potager. Elle parle souvent du calme et de la paix qu'elle y trouve. Flore dit que c'est une expérience spirituelle qui la maintient en contact avec la terre, avec les plantes et avec Dieu, qu'elle sent très proche d'elle.

Flore est récompensée de sa persévérance par le fruit de son travail : une petite récolte de légumes cultivés à l'ancienne qui représentent pour elle une alimentation de qualité, et qu'elle partage parfois même avec d'autres. Depuis qu'elle s'est faite maraîchère, elle jouit d'un bon moral et, en plus, l'arthrose dont elle commençait à souffrir

4.03

## JARDINAGE

*Cette activité conjugue l'entretien de la santé physique et me*

L'urbanisation croissante et l'augmentation de la densité de la population ont poussé des millions de gens à vivre en ville. C'est ainsi que des activités physiques traditionnelles gratifiantes telles que le travail dans de petits jardins et dans des potagers domestiques furent abandonnées.

Mais aujourd'hui, beaucoup de gens reconnaissent que le retour au jardinage et à l'horticulture représente un moyen idéal d'augmenter le plaisir de vivre, la relaxation, le bien-être et la santé en général. Voici pourquoi cette unité est consacrée au travail de la terre dont l'une des propriétés est de pouvoir soulager beaucoup de problèmes d'ordre physique et mental.

### UN PEU D'HISTOIRE

L'un des premiers écrits qui rapporte l'activité consistant à entretenir un jardin touche aux origines de l'existence humaine : c'est le récit biblique. Il nous dit qu'après avoir achevé son

œuvre créatrice, « l'Éternel plaça dans le jardin d'Éden le garde » (Genèse 2.15, NE). Ce jardin apparaît comme l'être humain dont la cond

D'autres données historiques multiples références à de Dans l'Égypte antique, d d'arbres et arbustes emb des palais, des temples Les civilisations babylon romaine qui suivirent donnaient par exemple à des arbres et arbuste aussi les premiers à in dans les jardins. Une plantes grimpantes des constantes de la où la cour intérieure espace réservé au j romaines eut un g

## BON À SAVOIR

### Exercices isométriques pour l'ensemble du corps

Pour obtenir un travail isométrique complet, réaliser les exercices suivants portant sur tout le corps

#### EXERCICES POUR LA MOITIÉ SUPÉRIEURE DU CORPS, À PARTIR DE LA CEINTURE

Ils consistent en 10 à 15 secondes de tension et autant de relaxation. Cette durée peut être moindre au départ puis augmentée progressivement.

- **Biceps et épaules.** Recroqueviller les doigts pour former des crochets. Emboîter les mains l'une dans l'autre. Tirer fortement dessus comme pour les séparer en faisant sauter les « crochets ». Relâcher.
- **Triceps et thorax.** Joindre les paumes des mains au niveau du thorax en maintenant les coudes dans un angle de 90°. Exercer une forte pression, paume contre paume. Relâcher.
- **Épaules.** Après avoir effectué l'exercice précédent, lever les paumes des mains au-dessus de la tête tout en maintenant la pression. Relâcher. Autre option : se placer dans l'embrasure d'une porte étroite, étendre les bras vers le haut, poser les mains sur la traverse et y exercer une forte pression.
- **Abdomen.** Inspirer et tendre les muscles de l'estomac en position assise. Rentrer fortement le ventre vers l'intérieur. Maintenir la tension 5 ou 6 secondes. Expirer petit à petit.

#### EXERCICES POUR L'ENSEMBLE DU CORPS

- **Pont ou planche abdominale.** Prendre appui sur les doigts de pieds et les avant-bras posés au sol. Tendre le corps pour former un pont bien rigide et droit. Relâcher.
- **Pont ou planche latérale.** Faire un pont bien droit du corps en prenant appui sur l'avant-bras droit et le côté externe du pied droit posés au sol. Changer de côté.
- **Pont dorsal.** Se coucher sur le dos. Serrer et fléchir les genoux en prenant appui au sol sur la plante des pieds. Soulever ensuite les hanches en prenant appui sur les épaules de manière à ce que le tronc forme une ligne bien droite. Relâcher.



Enjambée frontale ou « lunge »

#### EXERCICES POUR LA MOITIÉ INFÉRIEURE DU CORPS, SOUS LA CEINTURE

Ces exercices comportent 10 à 15 secondes de tension et autant de relaxation.

- **Flexion.** S'accroupir et garder la position. Se redresser.
- **Enjambée frontale ou lunge.** Faire un pas avec la jambe droite en conservant la pointe du pied appuyée au sol et le genou gauche fléchi. Se redresser. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.
- **Élévation latérale de la jambe.** En position assise, étendre la jambe droite le plus haut possible. Garder la position puis faire de même avec la jambe gauche. Pour garder plus facilement l'équilibre, prendre appui d'une main sur le dos d'une chaise ou sur un mur.



Pont ou planche latérale

4.04

## GYMNASTIQUE SANS APPAREIL

*est excellente pour améliorer la coordination et la souplesse, pour augmenter la force musculaire et osseuse; en plus, elle accroît la rapidité des mouvements.*

La gymnastique est une activité qui comprend des exercices systématiques mettant en action différents groupes de muscles et d'os et qui confère force et agilité. Il existe quatre grands types de gymnastique : **artistique** (combinaison de sauts, de chorégraphie, de flexibilité), **rythmique** (ajout à la

gymnastique d'éléments de balles), **acrobatique** (sauts, figures et pirouettes accompagnés de chorégraphie en duo, trio ou quartet), **au tramp** (très semblables à ceux de l'acrobatie mais interprétés sur une toile à ressorts). Les grandes variétés de gymnastique sont de nature compétitive et visent la performance des mouvements.

Quant à la gymnastique suédoise, plus générale, elle est adaptée à tous les âges et développe les capacités. Elle consiste en mouvements harmoniques, doux et légers des articulations qui respectent l'équilibre physique, sans entraîner de lésion, d'épuisement ni d'exténuation. Elle présente de multiples avantages.

### UN PEU D'HISTOIRE

Même avant les premiers Jeux olympiques (av. J.-C.), qui furent de vraies compétitions, des activités de gymnastique avaient lieu en Grèce antique. Les Grecs fondèrent le *gymnasium*, institution publique où se tenaient des conférences et débats sur la littérature, la philosophie et la musique, et où l'on faisait aussi les hommes ayant atteint 18 ans. Dans les festivités publiques. Après avoir conquis la Grèce, l'empire romain développa la gymnastique en tant que sport en y ajoutant des techniques de technique.





## NATATION ET EXERCICE AQUATIQUE

*Quoi de mieux que de l'exercice sans chocs, avec développement aérobie et implication des principaux groupes musculaires?*

La natation est très populaire dans certains pays. Aux États-Unis par exemple, c'est la troisième activité sportive la plus pratiquée après la marche et l'exercice avec appareils. Beaucoup de pays l'ont promue durant ces dernières décennies par la construction de piscines dans des pavillons de sports, des centres récréatifs, des hôtels et des résidences privées. En plus, la natation figure parmi les sports de compétition en plein essor, tels que le triathlon et l'aquathlon, qui requièrent un entraînement intensif en natation. Dans le domaine médical, la natation et l'exercice aquatique (aquagym) sont de plus en plus utilisés pour la rééducation et les processus postopératoires. Et en gériatrie, l'exercice aquatique est assez souvent appliqué aux retraités parce qu'il les préserve évidemment des chutes.

### UN PEU D'HISTOIRE

D'après des peintures rupestres, la pratique de la natation date des temps préhistoriques, quand l'homme nageait pour traverser fleuves et lacs. Des références plus formelles datant de l'Égypte antique (moyen empire, 2050-1750 av. J.-C.) rapportent que la natation faisait partie du programme d'enseignement des enfants. Des siècles plus tard, la natation apparaît en Grèce, à Rome et en Phénicie en tant qu'entraînement militaire. Au moyen âge, la natation perd de son crédit en raison de la croyance généralisée que s'immerger dans l'eau comporte des risques de maladie.

La natation en tant que sport organisé commence officiellement en Grande-Bretagne avec la formation de la *Société nationale de natation* fondée à Londres en 1837. Toujours à Londres, en 1844, eut lieu un championnat qui marqua un tournant dans ce sport. Les nageurs étaient britanniques et indiens nord-américains. Les Américains, qui nageaient le crawl, n'eurent aucune difficulté à gagner par rapport aux Britanniques, qui pratiquaient la brasse. Malgré leur défaite, les Britanniques considéraient



## BASKET-BALL

*Ce sport est entre autres excellent pour développer l'équilibre, la concentration, la personnalité (contrôle de soi et confiance en soi) et la rapidité d'exécution.*

Basket-ball est l'un des sports les plus populaires du monde. Il se pratique beaucoup en nombre de ses spectateurs, engoués par la foule, est énorme. C'est une forme d'exercice très complète, qui requiert une activité, une concentration et une résistance physique, par conséquent particulièrement appréciée par les jeunes.

le panier adverse en recourant seulement aux mains.

Le jeu se répandit très vite. Les filles des niveaux supérieurs de l'école voisine de Buckingham (Cambridge, États-Unis) y jouaient déjà deux semaines plus tard. Un an après, il était connu dans beaucoup de centres éducatifs du pays. Le premier match officiel fut joué en 1892 par l'équipe de l'YMCA contre la 26<sup>e</sup> compagnie de l'armée américaine.

En 1905, des équipes de basket existaient dans les principales instituts et universités du pays et fondée ce jour-là, on connaît aujourd'hui



## FOOTBALL

*Ce sport très complet gratifie ses adeptes physiques, mentaux et sociaux.*

Le football est pratiqué dans le monde entier et mobilise une grande partie de la population. On l'appelle aussi soccer. L'association internationale estime qu'il y a plus de 250 millions de joueurs dans le monde. Dans de nombreux pays, les jeunes vivent pour le football. Ils jouent avec leurs amis, ils sont fous, ils sont fiers, ils sont fiers de leur équipe, ils sont fiers de leur pays, ils sont fiers de leur fans, les supporters.

### UN PEU D'HISTOIRE

Dès 1400, on jouait au football (aujourd'hui appelé soccer) dans les Mayas précolombiens. Ce sport avait une connotation sacrée selon les Mayas. En Chine, Han (206 av. J.-C.) donnait du football à la population. Les Grecs le pratiquaient pour se divertir. L'histoire du football en Angleterre



## AÉROBIC

*Idéal à pratiquer à la maison ou dans une salle de sport.*

Toute activité physique qui accélère significativement les rythmes cardiaque et respiratoire est un exercice aérobie. Courir, nager, pédaler ou sauter à la corde sont des activités physiques dénommées aérobies. Ces dernières années, elle consiste à solliciter les muscles des membres inférieurs aux grands muscles des membres supérieurs au son d'une musique et, bien sûr, d'exercice est aussi aérobie puisqu'elle procure de nombreux bienfaits. Les femmes fument à s'engager dans ce sport, mais plus d'hommes les ayant suivies, considéré comme une activité féminine.

### UN PEU D'HISTOIRE

Le livre intitulé *Aerobics*, publié par le physiologiste américain Kenneth Cooper, le début de l'aérobic. Ce lieutenant de la Force aérienne des États-Unis fut le premier à entraîner des astronautes et des soldats ensuite, à la résistance physique. L'année même que comme prévention des maladies cardiaques. L'année de l'ouvrage, Jackie Sorensen, une militaire, créa un programme d'aérobic. Cooper en y ajoutant la danse





# Exercice propre au sexe et à l'âge

Sa pratique habituelle peut nous accompagner tout au long de la vie.

André et Jacqueline, tous deux d'âge moyen, ont quatre enfants dont deux fréquentent l'école secondaire, un l'école primaire et le plus jeune, âgé de cinq ans, la maternelle. Ce sont des parents bien formés qui connaissent les besoins de chacun de leurs enfants. Ils leur permettent donc de regarder la télévision et de jouer sur l'ordinateur, mais modérément et en les contrôlant de très près. Ils se sont arrangés pour que, dès leur naissance, leurs enfants aient suffisamment d'occasions de se dépenser physiquement avec d'autres petits. Au fur et à mesure que ceux-ci ont grandi, ils les ont encouragés à participer aux activités d'un club de football, de basket-ball, de tennis ou de natation, selon leurs préférences. Comme ce sont des parents intéressés par l'exercice physique, ils ont pris l'habitude d'organiser eux-mêmes des activités familiales qui le favorisent. Les divertissements qu'ils proposent sont généralement de nature active (aller au parc avec un ballon, une bicyclette ou des patins, ou aller camper dans la montagne), en évitant dans la mesure du possible les loisirs passifs (cinéma, paresse à la maison sans rien faire de particulier, etc.).

5.06

## EXERCICE POUR L'ADULTE D'ÂGE

Il est nécessaire pour prévenir entre autres les problèmes de cardiopathies, d'hypertension, les accidents cérébro-vasculaires, le diabète et le syndrome métabolique, le cancer du côlon et du se

La psychologie évolutive situe l'adulte d'âge mûr entre 35 et 60 ans – longue période au cours de laquelle on atteint les résultats professionnels les plus performants, on forme la génération suivante et où l'on voit même naître les membres de la troisième génération. Mais ces années correspondent aussi à une perte progressive et légère de la force ainsi que de la résistance corporelles. C'est alors que poursuivre l'exercice physique devient fondamental pour contrer un éventuel affaiblissement de la santé. Or, en raison des multiples exigences professionnelles, familiales et sociales, il se peut qu'il ne reste guère de temps ni d'énergie pour l'exercice physique. Cette unité cerne les obstacles à l'activité physique, explique comment les dépasser et par quels moyens la maintenir.

### BIENFAITS DE L'EXERCICE PHYSIQUE POUR L'ADULTE D'ÂGE MÛR

Les effets positifs de l'exercice physique sur la santé de l'adulte d'âge mûr

sont très semblables à ceux de la jeunesse, mais avec la particularité que les risques de maladie augmentent considérablement avec les années. L'exercice agit favorablement sur les cardiopathies, l'hypertension, les accidents vasculaires du cerveau, l'obésité, le diabète de 2, le syndrome métabolique, les cancers du côlon et du sein, et la dépression. L'adulte actif risque moins de se fracturer la hanche et la colonne ; ailleurs, son taux de mortalité est inférieur à celui de l'adulte inactif.

Les femmes tirent des avantages particuliers de l'exercice. Avec l'apparition de la ménopause, elles ont naturellement tendance à perdre de leur densité minérale osseuse. Or, l'activité physique compense cette perte (voir le tableau p. 215).

### BARRIÈRES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ L'ADULTE D'ÂGE MÛR

Tout comme pour les autres étapes de la vie, la maturité se heurte à des barrières importantes. Voici celles que beaucoup de gens présentent :

Il n'est pas toujours facile de faire du sport ! Dans ces pages nous vous aiderons à l'intégrer à votre vie.

5.01

## DIFFÉRENCES HOMME-FEMME

Il faut tenir compte de certaines conditions pour mieux organiser la pratique de l'exercice physique et mieux en profiter.

Avant de planifier et de réaliser des activités physiques et sportives, il faut tenir compte des différences physiologiques qui existent entre les hommes et les femmes. La culture et la société ont imposé des contrastes de sexe qui séparent davantage encore hommes et femmes que leurs caractéristiques biologiques. La tendance de ces dernières décennies fut d'amenuiser ces différences et d'ouvrir à tous le champ de l'activité physique sans se soucier des pratiques discriminatoires du passé. Cette unité expose les différences les plus importantes entre les deux sexes et explique comment pratiquer les exercices appropriés à chacun d'eux.

### DIFFÉRENCES PHYSIQUES

Les différences mentionnées ci-dessus affectent l'activité motrice. En moyenne générale, sachant qu'il y a beaucoup d'exceptions particulières. En premier lieu, la morphologie se différencie au niveau de la cage thoracique et pulmonaire/respiratoire de 56% chez l'homme et 44% chez la femme. Le cœur plus gros chez l'homme bat plus vite en plus de 100 battements par minute, rouge, de forme ovale, et des veines très nombreuses. Les hommes ont une musculature plus développée que les femmes.



### Exemples d'exercices aérobies pour cinq jours

Objectif : 150-160 minutes de moyenne intensité ou 75 minutes de haute intensité ou une combinaison des deux

	1 <sup>er</sup> jour	2 <sup>e</sup> jour	3 <sup>e</sup> jour	4 <sup>e</sup> jour
Exemple 1	m Marche rapide 20'	Cyclisme doux 20'	Marche accélérée 20'	Cyclisme doux 20'
	h	Natation 15'		Natation 15'
Exemple 2	m Course modérée 20'		Course modérée 20'	Tennis individuel 25'
	h	Tennis individuel 25'		
Exemple 3	m Jardinage 30'		Jardinage 30'	Monter des escaliers 6'
	h Monter des escaliers 6'	Monter des escaliers 6'	Monter des escaliers 6'	Monter des escaliers 6'
Exemple 4	m		Musculation en salle de sport 15'	Course intense > 5 km/h 15'
	h Course intense > 5 km/h 15'			Musculation en salle de sport 15'

m = intensité moyenne (compte pour 1) h = haute intensité (compte pour 2)

• Manque de motivation et de force de volonté. Planifiez votre séance d'exercice bien à l'avance, à des dates et heures précises, et proposez-vous de l'envisager comme un rendez-vous d'affaire. Cherchez un compagnon qui vous encourage et à qui vous puissiez rendre le même service. Pour ancrer l'habitude de l'exercice dans lequel vous vous êtes engagé, parlez-en aux autres, expliquez-leur comment vous sentez. Lisez des magazines et cherchez des informations sur le sujet.





# Un défi : intégrer l'exercice physique à la vie

Surtout ne pas attendre demain pour le relever...

Édouard trouvait comique de voir les gens souffler et transpirer en trottant à travers parcs et champs. Sa personnalité méthodique et organisée ainsi que sa profession de comptable reflétaient son mode de vie fondamentalement sédentaire. Pourtant, arrivé à la quarantaine, en remarquant que ses muscles s'engourdissaient de plus en plus souvent, qu'il prenait du ventre et qu'il manquait de souffle au moindre effort, il commença à envisager de modifier ses activités de loisir. Il consacra les heures qu'il passait assis devant la télévision ou à lire des magazines à faire de l'exercice physique à l'air libre. Il s'acheta un podomètre pour compter les pas qu'il faisait en marchant comme en courant. Il commença à enregistrer chaque kilomètre parcouru, les calories brûlées, le rythme de son pouls avant et après l'exercice, le poids perdu à la fin du mois, etc. Coucher ses résultats physiques sur le papier fut pour Édouard le stimulant pour chercher à atteindre, puis garder un bon niveau d'activité physique régulière.

Le présent chapitre traite du grand défi de s'engager dans le chemin que la majorité des gens considèrent comme le meilleur mais que quelques-uns seulement finissent par emprunter.

Le lecteur trouvera dans les pages suivantes divers conseils qui lui serviront de guide pour intégrer l'exercice physique dans sa vie.



À vos marques, prêts, partez ! Comment maintenir dans le temps des habitudes d'exercice saines.

6.02

## COMMENT S'INITIER À L'EXERCICE

Il faut du courage pour s'y décider mais on en tirera grand profit.

S'initier à un bon programme d'exercice physique est à la fois facile et difficile. Facile parce que n'importe qui peut commencer à s'entraîner. Difficile parce que, sans mesures prises pour l'enraciner dans les habitudes, ce plan sera vite abandonné. L'élaboration d'une planification personnelle implique d'accepter l'introduction de changements profonds dans les habitudes quotidiennes et de comprendre que ceux-ci doivent perdurer sur le long terme. Des ajustements parfois radicaux dans la manière de penser et d'agir sont nécessaires. Cette unité est consacrée aux techniques, en particulier d'ordre psychologique, qui faciliteront le programme d'exercice physique et son application.

### BARRIÈRES À L'INITIATION À L'EXERCICE

De nos jours, la plupart des gens vivent dans des milieux où l'activité quotidienne est réduite à des distances infinitésimales, ascenseurs, appareils électromécaniques, systèmes de chauffage, etc. ont transformé le travail et les activités qui s'accomplissent sans effort. Le résultat en est que l'individu finit par être sédentaire, alors que la réalité a été conçue pour le mouvement. Dans ces circonstances où les gens ont tendance à ne pas vouloir se mouvoir, il est tentant de promouvoir l'activité physique.

Il n'est guère de créer une habitude à l'exercice physique contre-courant. Les gens ont tendance à faire tout ce qu'ils peuvent pour éviter l'exercice physique. Comment surmonter de telles barrières ? Les unités 5.05 et 5.06 abordent le problème de l'exercice physique chez les adultes.

### LE POUVOIR INTÉGRAL DE L'EXERCICE PHYSIQUE

#### 1. Force et souplesse de la moitié supérieure du corps

Les muscles du corps se trouvent au-dessus de la ceinture. Ils doivent rester forts et souples pour parer aux exigences de la vie. N'oubliez pas que tous les exercices de force doivent être suivis d'un repos de 48 heures.

a) Flexion du cou : En position debout, inclinez la tête du côté droit, comme si vous vouliez toucher l'oreille. Restez en tension 5 secondes, puis revenez à la position initiale. Répétez l'exercice cinq fois.



b) En position debout, tournez la tête à droite, comme lorsque vous regardez d'un côté de la route. Restez en tension 5 secondes, puis revenez à la position initiale. Répétez l'exercice cinq fois.



6.03

## COMMENT PERSÉVÉRER

Relever les défis exige discipline et force de la volonté.

S'initier à un certain genre d'exercice ou à une forme de sport est un pas capital. Mais il faut auparavant relever le défi d'y persister et de l'intégrer à la vie quotidienne. Le manque de régularité et de continuité représentera peut-être la plus haute barrière empêchant d'accéder à une vie physiquement active. Cette unité présente des stratégies spécifiques visant à rendre permanente la pratique de l'exercice.



### MAINTENIR L'EXERCICE PHYSIQUE VIVACE

Il n'existe pas de clé magique permettant de commencer un programme d'exercice et de le poursuivre. Il s'agit plutôt d'affronter la tâche de la continuité sous différents angles, comme l'expliquent les paragraphes suivants.

Il faut encore une fois insister sur le fait que les objectifs de l'exercice doivent être réalistes et ajustés aux possibilités personnelles. Si l'on ne va pas ainsi, il faut les changer car la réussite constitue un élément de continuité important. Il est aussi recommandé de se récompenser par des prix ou des récompenses (une localité pour une rencontre sportive, un nouveau maillot transpirable, un rendez-vous avec un coach, etc.), mais en évitant des récompenses telles que les glaces, gâteaux ou chocolats qui, d'une part, sont pas bonnes pour la santé et, d'autre part, ne créent pas de motivation.



Concernant votre cas : Nous vous offrons plusieurs types d'exercice adaptés à des situations quotidiennes ainsi qu'à des moments plus particuliers.

# Rôle de l'exercice physique dans la prévention et le traitement des problèmes de santé

## L'entraînement

Quel entraînement doit toujours commencer par un échauffement dont le but est de préparer le corps à l'effort auquel il sera soumis.

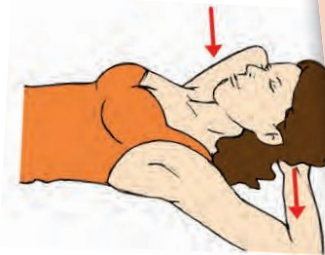
Pendant l'entraînement, on ne requiert pas l'usage d'un pulsomètre. Par contre, on recommande de consulter d'abord un spécialiste et de suivre un traitement médical destiné à réguler la pression artérielle de façon à éviter les complications.



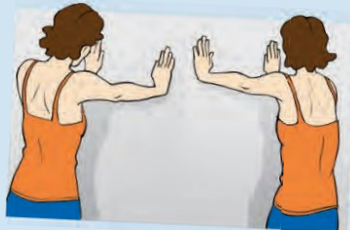
## EXERCICES POUR LES MAUX DE DOS

### DOULEURS DORSALES

1. Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis, en veillant à ce que chaque vertèbre soit en contact avec le sol. Placez les mains derrière la tête et amenez les coudes au sol en ouvrant la poitrine mais sans perdre l'appui de la région dorsale ni tendre la musculature cervicale.



2. Placez-vous debout face à un mur et appuyez-y les mains à hauteur des épaules, bras tendus et dos droit. Creusez au maximum les épaules pour rapprocher la poitrine du mur. Bombez-les ensuite lentement pour en écarter la poitrine.

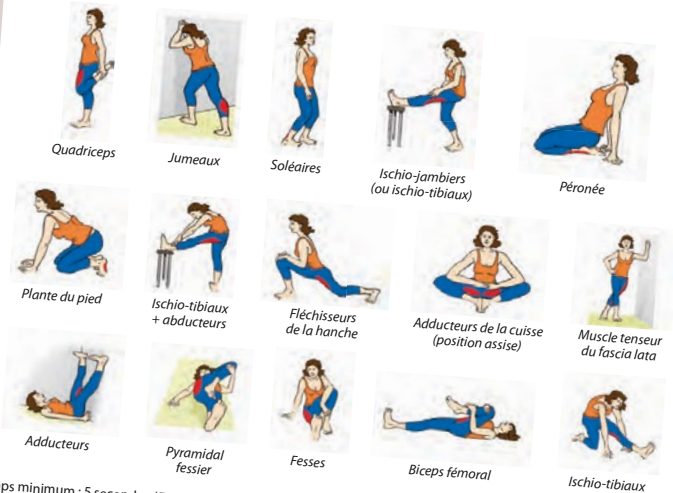


- Rapprochez-vous un peu plus du mur. Levez les bras, mains légèrement écartées et posez-les sur le mur. Haussez l'épaule gauche au maximum sans plier les coudes, de sorte à déplacer la paume de la main gauche vers le haut. Restez en tension 20 secondes puis changez de côté.



LE POUVOIR INTÉGRAL DE L'EXERCICE PHYSIQUE - 7 - Rôle de l'exercice physique dans la prévention et le traitement des problèmes de santé

### Échauffement et étirements



Temps minimum : 5 secondes / Temps maximum : 15 secondes. Circuit complet : 1 ou 2 jours par semaine. Six exercices pour deux séries les autres jours (20 secondes de récupération). Pas d'à-coups, de douleurs ni d'étirements excessifs. Pour les débutants, pas plus de six exercices. Davantage de concentration et de respiration augmente les apports bénéfiques.

### Sommaire du chapitre

Exercices pour les maux de dos ..... 266  
Exercices pour les altérations cardio-vasculaires

Exercices pour les femmes enceintes ..... 280  
Exercices à réaliser au travail



## EXERCICES POUR LES ALTÉRATIONS CARDIO-VASCULAIRES, L'OBÉSITÉ ET LE DIABÈTE

### MARCHER, COURIR DOUCEMENT OU FAIRE DE LA BICYCLETTE

Pratiquer ces exercices trois à cinq fois par semaine pour parvenir à totaliser 30 à 45 minutes minimum. Contrôlez votre pouls avant, pendant et après chaque séance. Il est très important de vous échauffer préalablement et de terminer par des étirements, par une relaxation et un contrôle de la respiration.

Pour obtenir de meilleurs résultats, chaque séance doit durer un minimum de 30 minutes. L'idéal est de la réaliser le matin ou deux heures après le repas.





## EXERCICES POUR LES FEMMES ENCEINTES

Précautions : On déconseille de faire de l'exercice pendant la grossesse en cas de complication médicale ou obstétrique, à moins qu'un programme spécifique ne soit conseillé après une évaluation médicale.

On ne doit pratiquer aucun exercice dans les cas suivants :

- Hypertension artérielle provoquée par la grossesse.
- Rupture prématurée de membranes.
- Travail d'accouchement prématuré.
- Avortement habituel, aussi dit répétitif (plus de trois fausses couches).
- Incompétence cervicale (col utérin faible et dilaté, provoquant la fausse couche).
- Hémorragie vaginale.
- Placenta ou vaisseaux prœvia (avoisinant le col utérin).
- RCIU (retard de croissance intra-utérin).
- Antécédents d'accouchements prématurés.
- Obésité morbide (indice de masse corporelle supérieur à 40).
- Césariennes antérieures (deux ou plus).

Dans les cas suivants, il faut suspendre l'exercice physique si la femme enceinte souffre constamment d'étourdissements, d'hypotension, de difficulté respiratoire, de maux de tête, de douleurs thoraciques, de contractions, notamment :

- Hypertension artérielle non liée à la grossesse.
- Troubles endocriniens (hyperthyroïdie).
- Maladie cardiaque (par exemple valvulopathie).
- Maladie vasculaire chronique.
- Maladie pulmonaire chronique.
- Accouchements multiples (jumeaux, triplés).
- Anémie maternelle (taux d'hémoglobine inférieur à 9 g/dl).

Si l'exercice entraîne un excès de fatigue, la femme enceinte doit arrêter d'en faire.

### 1. Relaxation

Couchez-vous sur le dos avec un oreiller sous la tête et un autre sous les genoux, les bras le long du corps et les mains tournées vers le haut. Réalisez l'exercice dans une ambiance silencieuse ou accompagnée de musique douce.



## EXERCICES POUR L'OSTÉOPOROSE ET LES DOULEURS RHUMATISMALES

Pression mécanique dû à des rotations forcées.

és.

Impact est fort, tels que de grands sauts, ou qui engendrent des chocs. M

risqués.

puis sur la pointe du pied.



Le petits sauts d'à peine un  
surfaces molles (petit matelas,



Levez le genou puis revenez à  
l'exercice dix fois pour



Levez doucement d'un pied sur l'autre pendant 5 minutes en  
étirant les genoux (surtout au début de l'exercice).



Levez-vous devant une table ou un objet qui vous permette d'exercer  
pression vers le bas avec les bras. Répétez dix fois l'exercice en  
tenant la contraction pendant 5 secondes.



## EXERCICES POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Pratiques conseillées pour conserver force et vigueur.

Le programme suivant est destiné aux personnes qui restent assises ou debout durant leur journée de travail. Le  
approximatif à consacrer à ces exercices est de 5 à 15 minutes par jour.

### 1. Étirements : 3 minutes

Debout, mains aux hanches (pouces vers l'avant) et coudes vers l'arrière, poussez doucement vers l'avant pendant 10 à 15 secondes, en soulevant la poitrine. Relâchez.



Debout, mains aux hanches, tournez lentement le torse jusqu'à sentir l'étirement. Restez en tension 10 à 15 secondes et inversez le mouvement.



Appuyez les avant-bras contre un mur auquel vous faites face, la tête reposant sur les mains. Avancez votre jambe droite, genou fléchi, pour tendre la gauche sans décoller les talons du sol. Restez en tension douce 10 à 20 secondes. Inversez la position. Ne retenez pas votre respiration.



Placez-vous latéralement par rapport à un mur, mais légèrement en  
la main correspondante pour conserver l'équilibre. Ne retenez pas votre respiration.



### 1. ÉCHAUFFEMENT (10 à 15 minutes)

### 2. EXERCICE AÉROBIE (15 à 60 minutes)





Des index pratiques sont inclus afin de vous aider à trouver rapidement l'information ou solution dont vous avez besoin à chaque moment.

## INDEX DES TYPES DE SPORTS

*Sports ou activités physiques répertoriés dans cet ouvrage  
et groupés selon leur type (entraînement, compétition, récupération)  
et l'évaluation de la performance.*

### SPORTS DE QUALIFICATION (évaluation par rapport à un règlement)

#### Sports individuels sans compétition

- Aérobic, 121, 162, 178-181, 199, 203, 209, 211, 212, 226, 229, 240
- Exercice aquatique, 160, 162, 163, 279
- Patinage, 26, 27, 172-173, 209, 245, 248
- Ski, 15, 38, 76, 134, 149, 208, 229, 247

#### Sports individuels de compétition

- Boxe, 109

### SPORTS DE PERFORMANCE (évaluation en points)

#### Collectifs avec compétition

## INDEX DES TYPES D'EXERCICES PHYSIQUES

#### Exercices aérobies

- Aérobic, 121, 129, 162, 178-181, 199, 203, 209, 211, 212, 226, 229, 240
- Corde à sauter, 49, 93, 100, 103, 178, 179, 180, 204, 212, 215, 216, 241, 245
- Courir, 12, 19, 30, 34, 38, 43, 45, 49, 51, 63, 64, 83, 85, 93, 96, 100, 103, 112, 129, 135, 152-155, 178, 204, 212, 215, 223, 224, 226, 229, 237, 239, 242, 246, 247, 250, 252, 269, 298
- Cyclisme, 39, 49, 55, 59, 85, 89, 126, 129, 152, 164-167, 190, 207, 211, 212, 229, 231, 236, 240, 247, 248, 250, 251
- Escalade, 250, 251
- Exercice aérobie pour cinq jours, 211
- Exercice aquatique, 160, 162, 163, 279
- Footing, 27, 39, 42, 59, 76, 152, 153, 154, 190, 199, 229, 239, 240
- Marche(r), 30, 31, 34, 38, 39, 47, 49, 51, 59, 61, 63, 64, 72, 76, 83, 84, 92, 97, 117, 124, 130-135, 160, 165, 185, 187, 188, 197, 208, 212, 215, 216, 219, 232, 233, 236, 239, 247, 250, 252, 269, 298, 299
- Marche nordique, 134
- Monter des escaliers, 26, 38, 49, 55, 76, 89, 135, 211, 212, 215, 229, 233, 241-242, 287, 291, 300
- Natation, 15, 19, 30, 38, 43, 44, 49, 55, 59, 63, 76, 85, 89, 126, 129, 160-163, 194, 199, 207, 208, 211, 212, 229, 240, 247, 298
- Patinage, 27, 172-173, 209, 245, 248
- Tapis roulant, 149, 212, 228, 234
- Tennis, 15, 27, 39, 49, 55, 59, 76, 85, 93, 97, 126, 174-177, 182, 190, 191, 194, 204, 207, 211, 212, 229, 231, 242, 247, 248, 250
- Rameur, 149, 175, 222
- Vélo elliptique, 149

#### Exercices d'échauffement, étirements et refroidissement

- Adducteurs, 265
- Étirements, 12, 64, 76, 77, 100, 101, 131, 133, 140, 141, 143, 147, 155, 158, 171, 177, 199, 222, 233, 264, 265, 269, 271, 277, 282, 283, 285, 286, 288, 292, 293, 296
- Fesses, 265
- Flexions (pompes), 75, 96, 103, 105, 127, 199
- Jumeaux, 75, 265
- Plante du pied, 265
- Quadriceps, 265
- Refroidissement, 132, 151, 158, 171, 176, 181, 183, 246, 251, 252
- Solaires, 265

#### Exercices de gymnastique corrective

- Abdominaux avec rotation, 144
- Abdominaux basiques, 144
- Bande de résistance élastique (rameur), 146
- Étirement du cou, 147
- Extension dorsale sur un ballon de gymnastique, 145
- Flexion des épaules assis sur un ballon de gymnastique, 146
- Flexion latérale du tronc, 145
- Nager sur un ballon de gymnastique, 145
- Pont fessier, 146
- Pont ou planche abdominale, 145
- Pont latéral oblique, 144
- Rétraction du cou, 147
- Torsion du cou en position horizontale, 147

#### Exercice de relaxation musculaire

- Étirement des muscles des jambes, 259
- Étirement du tronc et des bras, 259

- Flexion arrière des jambes, 258
- Pont, 256
- Pont ou planche abdominale, 127
- Pont ou planche latérale, 127
- Pont dorsal, 127
- Rotation du tronc, 256
- Force et souplesse de la moitié inférieure du corps
  - Abduction des jambes avec bande élastique, 255
  - Élévation des jambes, 127, 257-258
  - Élévation des jumeaux, 255
  - Fentes avant, enjambées frontales (lunge), 127, 255
  - Flexions, 75, 96, 103, 105, 127, 199
  - Mouvement circulaire des jambes, 257
- Force et souplesse de la moitié supérieure du corps
  - Abdomen, 127, 256
  - Épaules, 127
  - Biceps et épaules, 127
  - Flexion du cou, 253
  - Triceps et thorax, 127

#### Exercices préventifs et curatifs

- Altérations cardio-vasculaires, obésité et diabète, 269
- Altérations respiratoires, 88, 278
- Anti-stress, 259
- Cheilles, 275
- Contracture (cou, épaules, lombaires), 64, 65
- Colonne vertébrale, 277
- Contre la maladie, 73
- Coude, 274
- Courir doucement, 269
- Doigts de la main, 273
- Douleurs d'épaule, 266
- Douleurs des hautes cervicales, 65, 267
- Douleurs dorsales, 266
- Douleurs lombaires, 65, 268

## INDEX ALPHABÉTIQUE GÉNÉRAL

### Abdominaux,

- avec rotations, 144
- basiques, 144

### Abduction,

- assise, 265
- des jambes avec bande élastique, 255

Accident vasculaire cérébral (AVC), 19, 35, 37, 41, 46, 47, 210, 214, 230

Acné

49, 79, 206-209  
du sport, 207

physique

Flexion arrière des jambes, 258

Pont, 256

Pont ou planche abdominale, 127

Pont ou planche latérale, 127

Pont dorsal, 127

Rotation du tronc, 256

Force et souplesse de la moitié inférieure du corps

Abduction des jambes avec

bande élastique, 255

Élévation des jambes, 127, 257-258

Élévation des jumeaux, 255

Fentes avant, enjambées frontales

(lunge), 127, 255

Flexions, 75, 96, 103, 105, 127, 199

Mouvement circulaire des jambes,

257

Force et souplesse de la moitié supérieure du corps

Abdomen, 127, 256

Épaules, 127

Biceps et épaules, 127

Flexion du cou, 253

Triceps et thorax, 127

### Exercices préventifs et curatifs

Altérations cardio-vasculaires,

obésité et diabète, 269

Altérations respiratoires, 88, 278

Anti-stress, 259

Cheilles, 275

Contracture (cou, épaules,

lombaires), 64, 65

Colonne vertébrale, 277

Contre la maladie, 73

Coude, 274

Courir doucement, 269

Doigts de la main, 273

Douleurs d'épaule, 266

Douleurs des hautes cervicales, 65,

267

Douleurs dorsales, 266

Douleurs lombaires, 65, 268

Épaules, 127

Flexion du cou, 253

Triceps et thorax, 127

Force et souplesse de la moitié inférieure du corps

Abduction des jambes avec

bande élastique, 255

Élévation des jambes, 127, 257-258

Élévation des jumeaux, 255

Fentes avant, enjambées frontales

(lunge), 127, 255

Flexions, 75, 96, 103, 105, 127, 199

Mouvement circulaire des jambes,

257

Force et souplesse de la moitié supérieure du corps

Abdomen, 127, 256

Épaules, 127

Biceps et épaules, 127

Flexion du cou, 253

Triceps et thorax, 127

Force et souplesse de la moitié inférieure du corps

Abduction des jambes avec

bande élastique, 255

Élévation des jambes, 127, 257-258

Élévation des jumeaux, 255

Fentes avant, enjambées frontales

(lunge), 127, 255

Flexions, 75, 96, 103, 105, 127, 199

Mouvement circulaire des jambes,

257

Force et souplesse de la moitié supérieure du corps

Abdomen, 127, 256

Épaules, 127

Biceps et épaules, 127

Flexion du cou, 253

Triceps et thorax, 127

Force et souplesse de la moitié inférieure du corps

Abduction des jambes avec

bande élastique, 255

Élévation des jambes, 127, 257-258

Élévation des jumeaux, 255

Fentes avant, enjambées frontales

(lunge), 127, 255

Flexions, 75, 96, 103, 105, 127, 199

Mouvement circulaire des jambes,

257

Force et souplesse de la moitié supérieure du corps

Abdomen, 127, 256

Épaules, 127

Biceps et épaules, 127

Flexion du cou, 253

Triceps et thorax, 127

Force et souplesse de la moitié inférieure du corps

Abduction des jambes avec

bande élastique, 255

Élévation des jambes, 127, 257-258

Élévation des jumeaux, 255

Fentes avant, enjambées frontales

(lunge), 127, 255

Flexions, 75, 96, 103, 105, 127, 199

Mouvement circulaire des jambes,

257

Force et souplesse de la moitié supérieure du corps

Abdomen, 127, 256

Épaules, 127

Biceps et épaules, 127

Flexion du cou, 253

Triceps et thorax, 127

Force et souplesse de la moitié inférieure du corps

Abduction des jambes avec

bande élastique, 255

Élévation des jambes, 127, 257-258

Élévation des jumeaux, 255

Fentes avant, enjambées frontales

(lunge), 127, 255

Flexions, 75, 96, 103, 105, 127, 199

Mouvement circulaire des jambes,

257

Force et souplesse de la moitié supérieure du corps

Abdomen, 127, 256

Épaules, 127

Biceps et épaules, 127

Flexion du cou, 253

Triceps et thorax, 127

Force et souplesse de la moitié inférieure du corps

Abduction des jambes avec

bande élastique, 255

Élévation des jambes, 127, 257-258

Élévation des jumeaux, 255

Fentes avant, enjambées frontales

(lunge), 127, 255

Flexions, 75, 96, 103, 105, 127, 199

Mouvement circulaire des jambes,

257

Force et souplesse de la moitié supérieure du corps

Abdomen, 127, 256

Épaules, 127

Biceps et épaules, 127

Flexion du cou, 253

Triceps et thorax, 127

Force et souplesse de la moitié inférieure du corps

Abduction des jambes avec

bande élastique, 255

Élévation des jambes, 127, 257-258

Élévation des jumeaux, 255

Fentes avant, enjambées frontales

(lunge), 127, 255

Flexions, 75, 96, 103, 105, 127, 199

Mouvement circulaire des jambes,

257

Force et souplesse de la moitié supérieure du corps

Abdomen, 127, 256

Épaules, 127

Biceps et épaules, 127

Flexion du cou, 253

Triceps et thorax, 127

Force et souplesse de la moitié inférieure du corps

Abduction des jambes avec

bande élastique, 255

Élévation des jambes, 127, 257-258

Élévation des jumeaux, 255

Fentes avant, enjambées frontales

(lunge), 127, 255

Flexions, 75, 96, 103, 105, 127, 199

Mouvement circulaire des jambes,

257

Force et souplesse de la moitié supérieure du corps

Abdomen, 127, 256

Épaules, 127

Biceps et épaules, 127

Flexion du cou, 253

Triceps et thorax, 127

Force et souplesse de la moitié inférieure du corps

Abduction des jambes avec

bande élastique, 255

Élévation des jambes, 127, 257-258

Élévation des jumeaux, 255

Fentes avant, enjambées frontales

(lunge), 127, 255

Flexions, 75, 96, 103, 105, 127, 199

Mouvement circulaire des jambes,

257

Force et souplesse de la moitié supérieure du corps

Abdomen, 127, 256

Épaules, 127

Biceps et épaules, 127

Flexion du cou, 253

Triceps et thorax, 127

Force et souples



# LE VRAI POUVOIR DE L'EXERCICE PHYSIQUE

L'exercice physique est l'une des activités les plus bénéfiques pour la santé intégrale des êtres humains. Ses effets positifs dans les domaines physique, mental, spirituel et social de la vie ont fait l'objet de nombreuses études. Voici pourquoi l'auteur propose une série de sports en soulignant les apports positifs, dont certains comportent parfois même un aspect psychologique. En plus, il présente la pratique de l'exercice comme un moyen de prévention et de traitement de certaines affections qui touchent aujourd'hui des millions de gens. Les routines qu'il propose contribueront utilement à ce que nous jouissions d'un meilleur bien-être physique et mental.



**JULIÁN MELGOSA** est docteur en psychologie et fin connaisseur des besoins de la psyché humaine. Sa large expérience d'enseignant, de thérapeute et de conseiller international en éducation et psychologie lui a permis d'acquérir une extraordinaire perspective de la santé intégrale.

Le docteur Melgosa est l'auteur de *Vivez sans stress*, *Pour élever votre enfant*, *Les adolescents et leurs parents*, *Ensemble dans l'amour*, *Un esprit positif*, *Profitez de la vie* et *Découvrez votre valeur*, ouvrages qui ont tous été publiés par Editorial Safeliz dans les principales langues du monde.

