



Sante : le Virage Exercice

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Sante : le Virage Exercice

Chevalier Richard

Sante : le Virage Exercice Chevalier Richard

 [Télécharger Sante : le Virage Exercice ...pdf](#)

 [Lire en ligne Sante : le Virage Exercice ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Sante : le Virage Exercice Chevalier Richard

Reliure: Relié

Extrait

Les choses ont changé du tout au tout à l'ère post-industrielle. Nos contemporains se rendent habituellement à leur travail assis dans leur automobile, puis passent leur journée assis devant un écran cathodique. Le soir venu, ils rentrent à la maison, toujours assis dans leur voiture, et, arrivés chez eux, ils s'assoient à table pour souper, avant de passer au salon où ils s'assoient devant la télévision, et y restent jusqu'à la fin de la soirée. Enfin, ils vont au lit, exténués d'avoir fait quelque 2000 pas dans leur journée, ce qui représente moins de 20 minutes d'activités physiques d'intensité légère à modérée. L'IMC de ces Homo sapiens post-industriels est souvent supérieur à 25, et il y a fort à parier qu'ils font déjà un peu d'embonpoint avant d'avoir 30 ans, quand ils ne sont pas déjà tout bonnement obèses.

Nous nous sommes ainsi peu à peu installés dans un mode de vie marqué par l'inactivité physique. Signe des temps, cette nouvelle ère coïncide avec une explosion sans précédent des coûts des soins de santé. Mais nous y reviendrons plus loin. Pour l'heure, voyons pourquoi nous sommes faits pour être physiquement actifs.

Les effets de l'exercice sur les muscles

Dès que nous bougeons, nous stimulons pour leur plus grand bien nos tissus et nos organes. Et plus nous les stimulons, plus nous améliorons leur rendement métabolique. Voyons en détail comment cela se passe, en commençant par un de nos tissus les plus sensibles au mouvement et à son absence : le tissu musculaire. Environ 570 muscles sont attachés à notre squelette. Chacun d'eux dépend grandement de l'exercice physique, à tel point que, lorsqu'on plâtre un membre, les muscles immobilisés fondent littéralement en l'espace de quelques semaines.

En effet, quand elles sont sous-utilisées, les protéines contractiles qui forment le muscle se dégradent. Passé la trentaine, une personne sédentaire peut ainsi perdre jusqu'à 225 grammes de masse musculaire par an. À mesure que la densité de ces protéines diminue, les muscles perdent de la force et de l'endurance. Leurs attaches - les tendons - s'affaiblissent au même rythme, ce qui accroît le risque de contracter une tendinite lorsqu'on répète des efforts inhabituels. Présentation de l'éditeur

Notre corps est conçu pour bouger et, si nous le privons de cette fonction, il s'ankylose, s'affaiblit et donne prise à la maladie. Fléau de notre société, la sédentarité est considérée comme le principal facteur de risque dans le développement de nombreuses maladies chroniques. Alors, ne tardons plus et prenons le virage exercice !

Même d'intensité modérée, l'exercice

- ° renforce le coeur, les muscles et les os ;
- ° stimule le système immunitaire et protège contre le rhume et la grippe ;
- ° ralentit le vieillissement du corps et du cerveau ;
- ° améliore l'humeur et combat le stress ;
- ° aide à arrêter de fumer.

SANTÉ : LE VIRAGE EXERCICE !

- montre l'énorme pouvoir préventif et curatif de l'exercice au regard des problèmes de santé comme la maladie coronarienne, le diabète de type 2, le cancer, mais aussi des maux de l'âme comme la dépression et l'anxiété.

- fourmille de conseils pour une pratique sécuritaire, agréable et efficace de l'activité physique.

- explique comment le virage exercice peut mettre un terme à l'explosion des coûts des soins de santé.

Détenteur d'un baccalauréat en éducation physique et d'une maîtrise en physiologie de l'exercice, RICHARD CHEVALIER a enseigné l'éducation physique au Collège de Bois-de-Boulogne de 1969 à 2005. Il est rédacteur d'un mensuel sur l'activité physique, le Kiné-santé, et il collabore au quotidien La Presse depuis 2002. Il a donné de nombreuses conférences sur les bienfaits de l'exercice, écrit plus de 200 articles sur la santé et l'exercice dans divers magazines, et est l'auteur de plusieurs ouvrages (A vos marques, prêts, santé !, Le Jogging, S'améliorer au tennis, Le Guide de l'équipement de tennis, Le conditionnement physique, Pour prévenir le cancer, bougez !).

Download and Read Online Sante : le Virage Exercice Chevalier Richard #NIMELH1QWXJ

Lire Sante : le Virage Exercice par Chevalier Richard pour ebook en ligneSante : le Virage Exercice par Chevalier Richard Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Sante : le Virage Exercice par Chevalier Richard à lire en ligne. Online Sante : le Virage Exercice par Chevalier Richard ebook Téléchargement PDFSante : le Virage Exercice par Chevalier Richard DocSante : le Virage Exercice par Chevalier Richard MobipocketSante : le Virage Exercice par Chevalier Richard EPub

NIMELH1QWXJNIMELH1QWXJNIMELH1QWXJ