

## Exercices dynamisants!

Le jogging vous ennuie? Le tapis roulant a perdu de son attrait? Vous en avez assez de la marche rapide? Alors dynamisez votre programme de mise en forme! Dr Lajoie préconise l'activité physique pour réduire le stress et garder la forme.

Le secret de la continuité, selon Dr Lajoie , réside dans la notion du plaisir. Pour qu'il devienne partie intégrante de notre vie, l'exercice doit être agréable. Sinon, vous manquerez d'assiduité.

Heureusement, les options intéressantes qui allient le plaisir à la forme ne manquent pas. Poursuivez votre lecture pour découvrir quelquesunes des plus récentes tendances.

### Pas le temps? Pas d'excuses!

Depuis plusieurs années, la politique en matière de santé publique recommande 30 minutes continues d'activité d'une intensité moyenne à élevée, cinq jours par semaine. Selon la nouvelle règle cependant, des séances plus courtes tout au long de la journée sont tout aussi efficaces qu'une longue session continue.

« Des travaux de recherche récents montrent qu'en se donnant de petits blocs de mise en forme - 10 minutes ici, 10 minutes là - on obtient tout autant de bienfaits qu'avec une seule session plus longue. » (Diabetes Forecast 2002; 55 : 89)

Même un exercice modéré, comme monter et descendre les escaliers à la maison ou au bureau, peut faire une grande différence.

Deux essais cliniques, réalisés en 1999, ont prouvé que les personnes qui intégraient une activité physique d'intensité modérée à leur routine quotidienne tiraient un bénéfice important. Un essai a réuni 235 hommes et femmes âgés entre 35 et 60 ans, sédentaires et ayant un excédent de poids, mais en bonne santé d'autre part. L'autre essai portait sur 40 femmes obèses et sédentaires âgés de 22 à 60 ans.

Certains participants ont simplement apporté de petits changements à leur mode de vie en favorisant l'activité physique, tandis que d'autres ont entrepris des programmes de mise en forme structurés. La condition physique, la constitution et les facteurs de risque de maladies cardiovasculaires ont été utilisés à des fins de comparaison.

« Dans les deux études, on a pu observer une hausse importante de la participation à l'activité physique, une amélioration de la condition physique mesurée par l'apport d'oxygène maximal, une diminution de la pression artérielle systolique et diastolique, et une diminution de la masse adipeuse. Les améliorations enregistrées par les deux groupes de sujets étaient comparables. » (JAMA 1999; 281 : 375).

### Pas agréable? Pensez-y deux fois!

Non seulement vous pouvez décomposer vos séances de mise en forme en périodes plus courtes - et récolter une montagne de bienfaits -mais vous pouvez avoir du plaisir enmême temps.

Le plaisir est essentiel lorsqu'il est question d'exercice. Au lieu de le voir comme une chose de plus à faire, dites que vous faites un sport.

Ce simple changement de perspective peut faire toute la différence! Voici quelques suggestions pour rendre vos séances des plus agréables.

### Droit au but

Fixez un objectif - qu'il s'agisse de faire une course de dix kilomètres ou de simplement réussir à suivre votre bambin de deux ans - et vous venez de poser l'assise essentielle à la réussite de tout programme de conditionnement physique. Le défi consiste à fixer un objectif raisonnable et à éviter de vous comparer aux autres. Vos buts sont personnels. En fait, vous n'avez pas à les partager avec qui que ce soit.

## Ne ménagez pas les récompenses

Par exemple : une fois que vous avez déterminé votre objectif ultime, fixez-en quelques autres, plus petits, à réaliser en cours de route. Choisissez ensuite des récompenses « non alimentaires » : billets de théâtre, séance de magasinage ou escapade de fin de semaine.

L'étape suivante consiste à choisir une ou plusieurs activités qui vous aideront à atteindre ces objectifs. Et ne ménagez pas votre créativité. Partez à la découverte des entraînements non traditionnels jusqu'à ce que vous trouviez un programme qui vous intéresse. Le tai-chi-chuan, le Pilates et le yoga ne sont que trois de nombreuses options à la mode qui s'offrent à vous.

### Tai Chi

Le tai-chi-chuan, qu'on reconnaît à ses mouvements lents et gracieux, consiste en une série d'exercices de conditionnement d'origine chinoise. Il est possible d'adapter l'intensité des mouvements en fonction de ses limites physiques particulières.

« Des recherches récentes ont prouvé que le TCC est bénéfique pour la fonction cardiorespiratoire, la force, l'équilibre, la souplesse, la microcirculation et le profil psychologique (Sports Med 2002; 32 : 217-224)

Dans le cadre d'une étude réunissant 94 participants âgés de 65 à 96 ans, la moitié environ (45) ont maintenu leur routine quotidienne normale. Le reste du groupe a suivi un cours de tai chi de 60 minutes, deux fois par semaine pendant six mois. Les séances comportaient 24 mouvements traditionnels - intégrant des notions d'équilibre, de posture et de concentration.

« Une amélioration moyenne de 65 % a été enregistrée pour les sujets du groupe de tai chi sur six mesures de la capacité fonctionnelle, allant d'activités légères (comme manger, se vêtir et se laver) à des activités d'intensité moyenne et vigoureuse (comme monter un escalier, transporter des sacs d'épicerie, courir ou soulever des charges lourdes). Le groupe de contrôle, en comparaison, n'a pas connu d'amélioration statistiquement significative sur aucune des mesures de la capacité fonctionnelle. » (Geriatrics 2001; 56 : 62)

Et selon les chercheurs d'une autre étude récente, cet art ancien n'a rien de sorcier. « Seulement une personne sur cinq inscrite à un cours de six mois a abandonné. » (Tufts University Health & Nutrition Letter 2002; 20 : 2) L'étude a été réalisée au Oregon Research Institute, à Eugene (Oregon).

## Pilates

Le Pilates est un système de conditionnement physique conçu dans les années 1920 par l'entraîneur légendaire Joseph Pilates. Comme le tai chi, il vise à accroître la souplesse et la force. Le système comporte des centaines d'exercices réalisés principalement sur cinq pièces d'équipement spécialement adaptées. Ce programme d'exercices peut être fait en groupe, avec ou sans équipement, sous la conduite d'un instructeur. Il est possible également de se procurer des cassettes vidéo pour des séances à la maison.

« L'ajout d'une thérapie par le Pilates peut être utile pour les patients qui souffrent de douleurs chroniques au

bas du dos et de déconditionnement. » (J. Manipulative Physiol Ther; mai 2002; 25 : E3) Cette conclusion est fondée sur l'étude d'une femme de 39 ans souffrant de scoliose. La patiente, chez qui l'on avait diagnostiqué une fusion des vertèbres plusieurs années auparavant, s'est vue prescrire une série d'exercices de Pilates. La maladie s'est stabilisée et la condition physique de cette femme s'est améliorée.

## Yoga

Le yoga augmente la force, la souplesse et la concentration. Tout et chacun - peu importe son âge ou son agilité - peut trouver avantage à cette pratique indienne qui a vu le jour il y a plus de 5 000 ans.

On a prouvé récemment que le yoga réduit l'hypertension et les risques de maladies cardiovasculaires chez les hommes et les femmes d'âge moyen (J Assoc Physicians India 2002; 50 : 663-640)

Dans le cadre d'une autre étude, le Pranayama - technique de respiration associée au yoga - a favorisé une augmentation de l'endurance et une diminution de la consommation d'oxygène dans un groupe d'athlètes. (Indian J Med Res 1994; 100 : 81-86) Malgré tous ses avantages possibles, la pratique du yoga comporte quelques dangers. Pour cette raison, il est important de prendre rendez-vous avec votre chiropraticien pour subir un examen physique complet avant tout chose. Selon votre condition physique, le yoga - en particulier la position du poirier - pourrait être contre-indiquée.

**Encore une fois!**

Avant d'entreprendre tout nouveau programme d'exercice, et pas seulement le yoga, souvenez-vous : prenez rendez-vous avec votre chiropraticien pour subir un examen complet.

La chiropratique permet de corriger les zones dysfonctionnelles de la colonne vertébrale, là où surviennent ce que l'on appelle une subluxation vertébrale. Ce trouble courant se traduit par une restriction du mouvement dans certaines parties de la colonne vertébrale ou un désalignement des vertèbres. Il a été établi que la subluxation vertébrale prédispose à différents problèmes de santé : syndrome du canal carpien, maux de tête, maux de dos, coliques du nourrisson et infections à l'oreille.

En plus de corriger la subluxation vertébrale à l'aide d'une technique sûre et douce appelée ajustement chiropratique, votre chiropraticien peut vous renseigner sur les façons de prévenir les blessures. Après tout, vous ne voudriez pas être retiré du jeu avant même d'avoir commencé à jouer! Demandez à votre chiropraticien de vous recommander quelques activités d'échauffement, adaptées à vos besoins.

Dr Daniel Lajoie  
2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2  
TEL (418) 653-3030  
télé. : (418) 650-1545