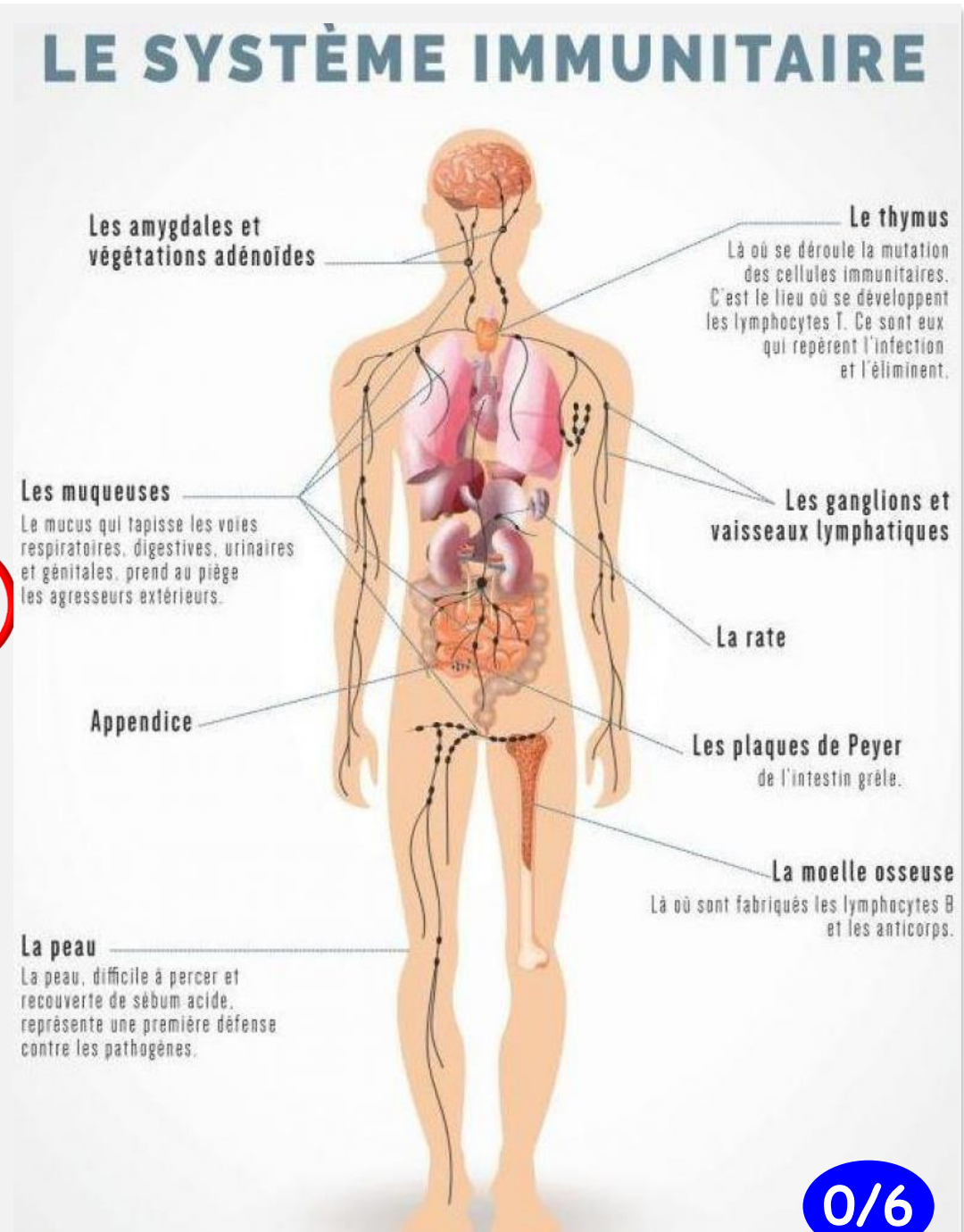


Systeme Immunitaire & Organes → Les Booster !



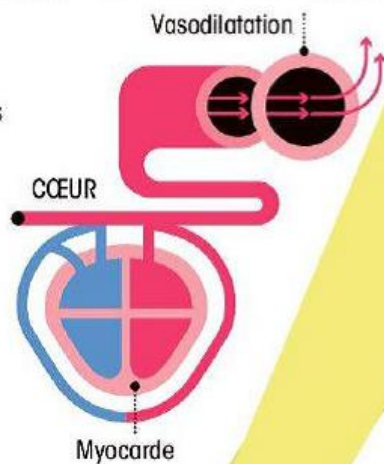
1) Booster son système immunitaire & ses organes :

➤ **Bouger renforce les défenses**

En jouant sur de nombreux mécanismes, l'activité physique a de multiples bénéfices sur la plupart des organes. Découvrez tous ses bienfaits pour la santé physique et psychologique !

➤ **Préserver le cœur**

Lors d'un effort en endurance, le muscle cardiaque reçoit plus d'oxygène. Ses contractions sont plus efficaces. L'exercice joue aussi sur le calibre des vaisseaux sanguins. Son effet vasodilatateur fait baisser la pression artérielle. Le sang étant moins visqueux, il y a moins de risque de caillot, donc d'accident vasculaire cérébral (voir p. 34).



➤ **Réguler le métabolisme**

► L'activité physique fait fondre la graisse abdominale. Et quand la graisse diminue, le pancréas et le foie retrouvent une activité normale. Les lipides sanguins s'améliorent : les triglycérides et le "mauvais" cholestérol (LDL) baissent, le bon cholestérol (HDL) augmente.

► Les muscles, gros consommateurs de glucose, deviennent plus sensibles à l'insuline, l'hormone qui régule le taux de sucre dans le sang. L'activité physique fait baisser la glycémie, éloignant d'autant le risque de développer un diabète de type 2 (voir p. 34).

➤ **Prévenir le cancer**

Des études ont montré que l'activité physique réduit d'environ 30 % le risque de développer un cancer du sein, du côlon ou de l'endomètre. Elle diminue aussi le risque de rechute.

Tissu adipeux

➤ **Entretien la force**

Des muscles toniques nous assurent une meilleure stabilité, réduisant le risque de chutes et de fractures. Avec l'âge, c'est un gage d'autonomie.

Le saviez-vous ?

Passer trop de temps assis fait fondre les muscles, lentement mais sûrement : **- 8 %** de muscles, surtout dans les membres inférieurs, après 14 jours sans bouger.

Source : Académie nationale de médecine.

de l'organisme

➤ Réduire le stress

En plein effort, le cerveau sécrète des endorphines, des hormones qui contribuent au sentiment de bien-être. On a découvert aussi que l'activité stimule une protéine qui favorise la croissance des neurones, notamment au niveau de l'hippocampe. Or, cette zone cérébrale est atrophiée en cas de dépression ou de maladie d'Alzheimer (voir p. 37).

➤ Diminuer la douleur

L'effet anti-inflammatoire de l'activité physique a un impact direct sur la douleur. Ceux qui souffrent de lombalgie chronique en ressentent les bienfaits à long terme.

➤ Renforcer les os et les articulations

Les contraintes mécaniques, qui s'exercent sur le corps lors d'un effort, stimulent les cellules osseuses et cartilagineuses, favorisant leur renouvellement. Dans les maladies ostéo-articulaires, les articulations conservent leur souplesse plus longtemps (voir p. 36).

➤ Lutter contre l'inflammation

Les muscles, lorsqu'ils se contractent, libèrent des substances anti-inflammatoires comme l'interleukine 6. L'activité physique, elle, réduit la graisse abdominale qui sécrète des molécules pro-inflammatoires. Avec ces deux mécanismes, on lutte contre l'inflammation chronique.

➤ Stimuler les défenses immunitaires

L'exercice physique active les cellules immunitaires. C'est prouvé pour une pratique régulière, sur le long terme et à une intensité modérée. À l'inverse, le surentraînement rend plus vulnérable aux infections.

➤ Modérer le surpoids

L'activité physique permet d'affiner sa silhouette : elle diminue le tour de taille (la graisse abdominale) et aide à maintenir un poids de forme, dans la durée. Elle joue aussi sur les paramètres inflammatoires impliqués dans l'obésité.



MARCHEZ-VOUS SUFFISAMMENT ?

Faites le test avec un podomètre.

Moins de 5 000 pas par jour : ce n'est pas assez.

7 500 pas par jour : vous êtes une personne active.

Plus de 10 000 pas par jour : vous dépassez les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé. Bravo !

À CHAQUE ÂGE SES RECOMMANDATIONS

Les efforts démesurés et concentrés sur le week-end sont contre-productifs. Mieux vaut répartir l'activité sur la semaine, à un rythme modéré. Les recommandations de l'Agence nationale de sécurité sanitaire.



ENFANTS (+ de 6 ans) ET ADOS : les sauts permettent de renforcer les os.

Au moins 60 min par jour



ADULTES : privilégier l'endurance (marche active, vélo...). Et ajouter deux séances hebdomadaires de renforcement musculaire des bras, des jambes et du dos : 20 min chacune.

Au moins 30 min par jour 5 jours / semaine



PLUS DE 65 ANS : intégrer des exercices d'endurance, de renforcement musculaire, d'équilibre et de souplesse.

Au moins 30 min par jour 5 jours / semaine

Les antioxydants et le sport ne font pas bon ménage !

Comprendre les Radicaux libres et les Antioxydants !

L'oxydation de l'organisme est liée à la présence de **radicaux libres** qui :

- Altèrent les cellules saines.
- Sont responsables du vieillissement accéléré des tissus (rides).

Et justement, les **Antioxydants** luttent contre un excès de présence des radicaux libres.

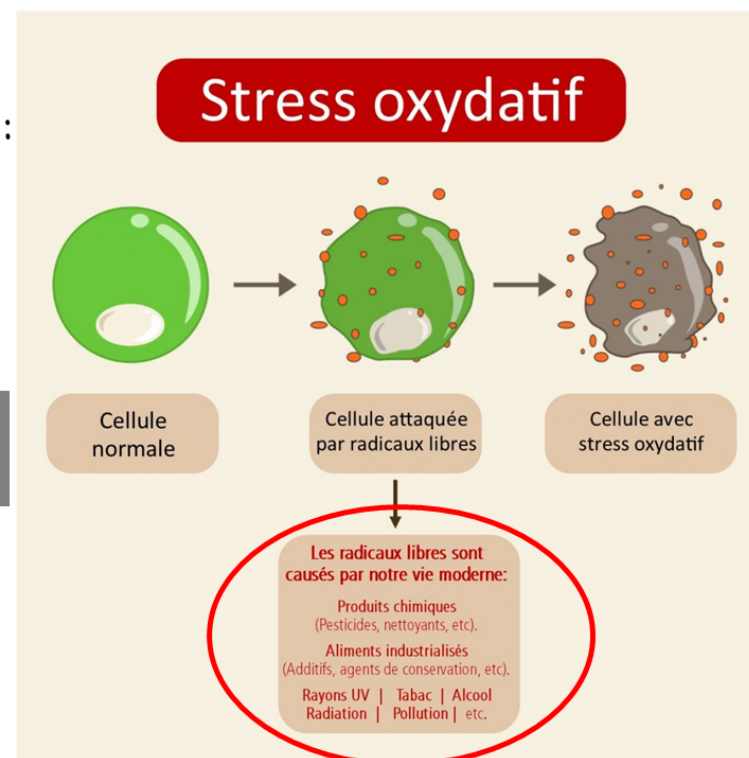
À dose modérée ces radicaux libres →
Protège l'organisme des virus et des microbes.

Mais lorsqu'ils se propagent de manière incontrôlée, ils peuvent être impliqués dans des maladies cardiovasculaires et dégénératives comme la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer, le cancer ou la cataracte.

Donc en excès, ils provoquent une inflammation de notre corps, des déséquilibres métaboliques et nutritionnels !

Outre les oméga-3, anti-inflammatoires, on privilégie les fruits et légumes, riches en antioxydants (polyphénols) et en fibres, qui « nourrissent » les diverses bactéries de notre microbiote.
La vitamine E et le Sélénium agissent contre ce stress oxydatif.

Attention : faire de l'exercice physique augmente la production de radicaux libres. Ce stress « positif » stimule la sensibilité à l'insuline et la perte de poids. **TOUT EST DONC QUESTION D'ÉQUILIBRE !!!!!**



2) L'activité physique pour améliorer la santé de nos organes.

La pratique d'une activité physique a de nombreux bienfaits sur l'organisme. Elle sollicite le système cardiovasculaire et respiratoire, permet d'entretenir les muscles et les articulations tout en développant les capacités physiques (coordination, souplesse, endurance...).

Elle aura tendance à faire diminuer la glycémie et l'insulino-résistance auprès des personnes diabétiques.

Tout le monde sait que l'activité sportive prévient des maladies cardio-vasculaires. En effet, le myocarde (muscle cardiaque) est plus fort.

Qu'en est-il de certains autres organes :

a) Pour le pancréas :

Pour le pancréas, comme pour tout notre organisme, une bonne hygiène de vie est un gage de longévité en bonne santé.

1

Une activité physique régulière

La sédentarité et le surpoids favorisent le diabète de type 2 et sont aussi associés au risque de cancer du pancréas. Pratiquer une activité physique régulière permet donc de lutter contre l'apparition de ces maladies. Mieux encore, même quand le diagnostic de diabète a été posé, il est possible de retarder la prise de médicaments en perdant du poids et en reprenant une activité physique.



b)Le Foie :

4 PRATIQUER LA MARCHÉ RAPIDE

Pour une action détox en profondeur, pas besoin de s'adonner à des sports trop violents, il s'agit de marcher sur un rythme soutenu, afin de tonifier l'organisme et de le drainer en profondeur. La vitesse doit être suffisante pour que le rythme cardiaque augmente, afin de faire travailler le cœur de façon régulière mais tonique. L'idéal est de pratiquer la marche rapide plusieurs fois par semaine, quasiment tous les jours si on en a la possibilité et ce, sur une durée de 30 minutes chaque fois. Au départ et après la séance, il faut marcher doucement, s'échauffer et laisser ensuite les muscles refroidir. Il faut ainsi laisser le rythme cardiaque revenir à la normale. Sans oublier les étirements, afin de ne souffrir d'aucune contracture au niveau des jambes.

Les avantages sont surtout que la marche ne fait nullement souffrir les articulations, il n'y a donc quasiment aucune contre-indication. De plus, pour les personnes fragiles ou qui auraient peur de se blesser, pas de souci avec ce type de sport. Tout le corps se trouve tonifié par cet exercice y compris les os. Ne pensez pas que les bras soient inactifs et ne profitent pas de cet exercice. Eux aussi participent avec dynamisme, car il faut les balancer régulièrement en même temps que l'on marche (avec ou sans bâtons). Cette activité est donc un sport détox complet qui fait travailler les jambes, mais aussi le torse, les bras, le cœur, tout en permettant d'éliminer en profondeur les toxines. ■ V.D.

10 AUTRES sports détox PAR EXCELLENCE !

- 1. LE RUNNING FRACTIONNÉ :**
En alternant les vitesses de course
- 2. LE TRAINING :**
Alterner course et marche rapide sur une zone inclinée.
- 3. LE VÉLO ELLIPTIQUE :**
L'appareil le plus complet bras & jambes
- 4. LA NATATION :**
Notamment le crawl et le dos crawlé
- 5. LE CROSSFIT :**
En alternant squats, développés couchés, tractions...
- 6. LA CORDE À SAUTER :**
Éliminer de façon ludique
- 7. LE PILATES & LE YOGA :**
Postural, tonifiant et affinant
- 8. LA DANSE :**
Éliminer en se faisant plaisir
- 9. L'AQUAGYM :**
Élimination et action anti-cellulite
- 10. LE WATERBIKE :**
Les bienfaits du vélo dans l'eau.

c) Contre l'Hyperperméabilité Intestinale :

4 ON SE MET AU SPORT

Qu'est-ce-que c'est précisément ?

La paroi intestinale n'est composée que d'une seule couche de cellule, elle est dix fois moins épaisse qu'une carte de jeu... Tapissée et protégée par les bactéries intestinales et un mucus protecteur, elle constitue aussi une formidable surface d'échange pour absorber les nutriments nécessaires. L'entièreté de la paroi se reconstitue en 3-4 jours, ce qui nécessite une énergie considérable.

Lorsque cette perméabilité naturelle est augmentée, cela devient pathologique. Trop de fragments ou de molécules toxiques s'échappent de l'intestin, ce qui va provoquer la réaction des ganglions lymphatiques avoisinants et entraîner une réaction du système immunitaire. On parle alors d'hyperperméabilité intestinale ou de leaky gut syndrome.

Au bout de 6 semaines, une activité physique progressive et régulière augmente la diversité des bactéries présentes chez des adultes sédentaires. Ces effets positifs sont réversibles dès que l'on s'arrête : après 6 semaines sans sport, le microbiote revient à son équilibre initial.

Les bonnes activités : les exercices d'endurance, qui font augmenter la fréquence cardiaque et boostent le métabolisme, type marche rapide, vélo, course à pied, machines cardio en salle (tapis, vélo elliptique, rameur...), danse fitness...

La bonne intensité : l'effort doit être au moins modéré (on commence à être essoufflé mais on tient une conversation), voire intense (la conversation devient difficile mais on peut dire quelques phrases, et on transpire beaucoup). Attention en revanche à ne pas trop en faire : un excès de sport peut perturber le microbiote ! On observe souvent des déséquilibres chez les marathoniens ou les triathlètes.

Le bon rythme : 3 fois par semaine, 30 à 60 minutes.

