

Votre VIE

NUTRITION

Le sel, ce nouveau mal-aimé

PAGE 40

santé famille saveurs tendance mieux-être relations

PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Améliorer sa qualité de vie grâce à l'exercice



L'exercice physique régulier joue un rôle capital dans la prévention des maladies chroniques et le maintien d'une bonne santé en général. Une étude récente indique que les personnes actives physiquement ont une meilleure qualité de vie, tant au niveau physique que mental.

On estime que près de 70 % des personnes habitant les pays occidentaux font moins de 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour. Il s'agit d'une situation fort regrettable car cette sédentarité augmente le risque d'être touché par plusieurs désordres de santé sérieux, notamment les maladies cardiovasculaires, certains types de cancers, tels ceux du côlon et du sein, le diabète de type 2 ainsi que d'autres maladies dégénératives comme la maladie d'Alzheimer.

70 % des Occidentaux font moins de 30 minutes d'activité physique par jour

Ce lien étroit entre le manque d'exercice et le développement des maladies chroniques est dû entre autres à la puissante action anti-inflammatoire de l'activité physique régulière. Lorsque nous sommes inactifs, il y a formation d'un climat d'inflammation chronique à l'intérieur

de notre corps, ce qui entraîne une surproduction de molécules inflammatoires qui perturbent la fonction normale de plusieurs organes. Par exemple, les molécules inflammatoires relâchées à proximité de la paroi des vaisseaux sanguins favorisent le développement de lésions d'athérosclérose, alors qu'au niveau cérébral ces conditions inflammatoires peuvent altérer le fonctionnement des neurones et accélérer l'apparition de maladies neurodégénératives.

BON POUR LE CORPS ET LE MORAL

Faire régulièrement de l'activité physique n'est donc pas seulement un moyen de demeurer en bonne forme et de maintenir l'intégrité de la masse musculaire; il s'agit en fait d'une véritable thérapie de choc anti-inflammatoire aux conséquences extrêmement positives pour l'ensemble du corps.

Une étude récente réalisée par des chercheurs américains montre qu'il ne faut également pas sous-estimer l'impact capital de l'exercice physique sur notre



PHOTO ISTOCK

■ Des études ont montré que les personnes soumises à un niveau d'exercice intense voyaient plusieurs de leurs paramètres physiques et mentaux améliorés.

équilibre mental et psychologique de même que sur la qualité de vie en général¹. Dans cette étude, les chercheurs ont examiné l'impact de différents niveaux d'activité physique sur la qualité de vie d'une population sédentaire. 464 personnes âgées en moyenne de 57 ans ont été séparées en 4 groupes distincts, soit un groupe témoin (aucune activité physique), et des groupes soumis à des exercices provoquant des dépenses d'énergie correspondant à 50 %, 100 % et 150 % du niveau d'activité physique recommandé (8 kilocalories par kg par semaine, soit environ l'équivalent de 20 minutes de marche par jour).

L'impact du programme sur la qualité de vie des participants, tant au niveau physique que mental a été évalué après 6 mois en mesurant plusieurs paramètres bien établis. Les chercheurs ont observé que les personnes qui avaient été soumises aux niveaux d'exercice les plus intenses (100 et 150 % du niveau recommandé) voyaient plusieurs paramètres physiques et mentaux considérablement

améliorés comparativement aux personnes sédentaires, notamment une amélioration importante de la capacité physique à accomplir les tâches quotidiennes ainsi qu'une diminution importante des problèmes d'ordre émotionnel.

MULTIPLES RÉPERCUSSIONS

Ces bénéfices associés à l'exercice ne sont pas dus à la perte de poids encourue pendant le programme, indiquant qu'être actif physiquement entraîne de multiples répercussions positives sur la qualité de la vie, indépendamment de son impact sur le poids corporel.

L'exercice doit donc être considéré non pas seulement comme un moyen de maintenir les fonctions musculaires et de retarder l'apparition des maladies chroniques mais également comme une facette essentielle à notre qualité de vie générale.

¹Martin et al. Exercise dose and quality of life. A randomized controlled trial. Arch Intern. Med. 2009; 169: 269-278.

RECETTE ANTICANCER

NOUILLES SAUTÉES À L'INDONÉSIENNE

250 g	de nouilles chinoises au blé ou aux œufs
	Huile végétale
3	gousses d'ail hachées finement
1	oignon émincé
2 c. à t.	de pâte de crevette (facultatif)
1	côtelette de porc, désossée et coupée en lanières
250 g	de crevettes, décortiquées et déveinées
2	branches de céleri, émincées
2	feuilles de chou, émincées
	Sel et poivre du moulin
2 c. à s.	de sauce soja légère

1. Cuire les nouilles dans l'eau bouillante salée en suivant les indications inscrites sur l'emballage. Bien égoutter et réserver.
2. Chauffer l'huile dans un wok et faire revenir l'ail, l'oignon et la pâte de crevette à feu vif. Ajouter le porc et les crevettes et cuire quelques minutes.
3. Ajouter le céleri et le chou. Saler et poivrer au goût.
4. Bien mélanger le tout avec les nouilles et la sauce soja.

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MINUTES

DIFFICULTÉ : MOYENNE

DONNE 4 PORTIONS

Jean Vachon, chef - enseignant à l'École hôtelière de la Capitale de Québec



Tiré du livre :