



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

L'exercice physique : un médicament universel



PHOTO ISTOCK

■ L'arrivée du temps froid ne doit pas être un prétexte pour réduire son activité physique.

Pour bien des gens, l'arrivée de la saison froide est souvent associée à une réduction drastique de leur niveau d'activité physique. Il faut renverser autant que possible cette tendance, car l'exercice régulier représente un des paramètres les plus importants pour la prévention des maladies.

AVOIR LE CŒUR À L'OUVRAGE

C'est à l'épidémiologiste britannique Jeremy Morris que l'on doit les premières démonstrations du lien entre l'activité physique et la santé cardiovasculaire. Le Dr Morris, qui est décédé le mois dernier à l'âge de 99 ans, avait comparé l'incidence de maladies cardiaques qui touchaient les contrôleurs et les chauffeurs des bus londoniens à deux étages. Publié en 1953, son travail a permis de démontrer que les

contrôleurs, qui pouvaient monter et descendre près de 600 marches chaque jour, avaient un risque de maladies du cœur diminué de plus de moitié comparative-

ment à leurs collègues chauffeurs qui étaient assis pendant plus de 90 % de leur période de travail. Même phénomène pour les employés du service postal britannique : les facteurs qui livraient la poste à pied ou en bicyclette étaient beaucoup moins affectés par des troubles cardiaques que les employés qui travaillaient au guichet. Dans l'ensemble, les travaux du Dr Morris ont permis de démontrer hors de tout doute que les personnes actives physiquement ont un risque de maladies cardiovasculaires (comme une crise cardiaque) deux fois moindre que celles qui sont sédentaires. Observations importantes qu'il a lui-même mises en pratique en demeurant actif jusqu'à l'âge vénérable de 95 ans.

BEAUCOUP PLUS QUE LE CŒUR

L'impact positif de l'exercice sur le cœur est dû à une série d'adaptations physiologiques et métaboliques au point de vue pulmonaire, musculaire et cardiovasculaire qui, globalement, améliorent la consommation d'oxygène et la production d'énergie. Combiné avec une baisse de tension artérielle, une amélioration du profil des lipides sanguins ainsi qu'à une meilleure élasticité des vaisseaux, l'exercice est vraiment un médicament tout-en-un, qui cible plusieurs processus indispensables au maintien de la santé du cœur. Si l'exercice n'avait que ces effets positifs, ce serait déjà formidable :

mais il y a beaucoup plus. En fait, lorsque l'on examine les dernières découvertes de la recherche, la liste des bienfaits associés à l'exercice ne cesse de s'allonger :

- Diminution du sucre sanguin et prévention du diabète;
- Augmentation de la masse osseuse et prévention de l'ostéoporose;
- Augmentation du métabolisme du cerveau et prévention des maladies neuro-dégénératives;
- Réduction de l'incidence de plusieurs types de cancers et augmentation de la survie à la suite des traitements;
- Diminution du stress, amélioration du sommeil et maintien de la fonction immunitaire;
- Amélioration de la confiance en soi et de la résilience;
- Amélioration des performances sexuelles.

Globalement, les données actuellement disponibles indiquent qu'une activité physique régulière, même légère (par exemple, 30 minutes de marche rapide chaque jour), réduit de moitié le risque de mort prématurée, tout en augmentant considérablement la qualité de vie. Ne laissez pas l'hiver vous priver de ce véritable « médicament universel » !

RECETTE ANTICANCER

KACHUMBER AU JUS DE CITRON VERT

Le kachumber est la salade la plus commune en Inde. Ce hors-d'œuvre est particulièrement délicieux avec la sauce aux concombres à l'indienne.

2 tomates rouges

1 concombre

1/2 oignon espagnol

Le jus d'un citron vert, fraîchement pressé

Sel et poivre du moulin

1 c. à s. de piments rouges forts, en rondelles (facultatif)

Coriandre fraîche ou persil plat frais, haché finement (facultatif)

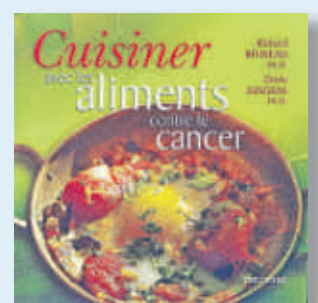
1. Couper les tomates en quartiers de 1 cm (1/2 po), ce qui donnera environ 16 quartiers par tomate. Épépiner les tomates.
2. Couper le concombre en quatre sur la longueur, épépiner et couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
3. Couper l'oignon en quartiers de 1 cm (1/2 po).
4. Mélanger les tomates, les concombres et les oignons dans un bol. Ajouter le jus de citron vert, saler et poivrer au goût.
5. Ajouter les piments et la coriandre à la toute fin.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE

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



Tiré du livre :