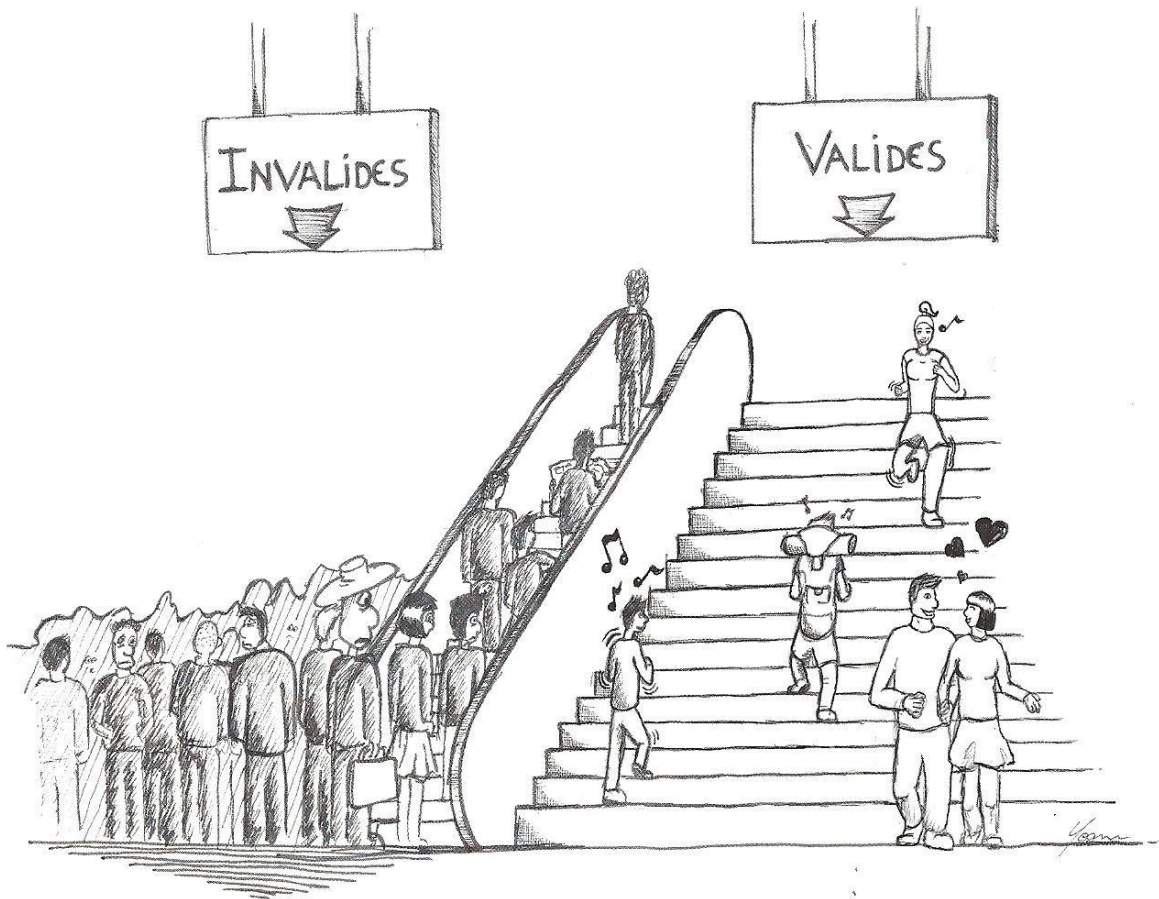


NEUF RAISONS DE BOUGER PLUS



1. L'activité physique quotidienne prévient les maladies cardio-vasculaires : la vie sédentaire triple le risque d'infarctus.

Lorsque l'Allemagne était coupée en deux par le mur, il y avait trois fois plus de maladies cardio-vasculaires en Allemagne Fédérale qu'en Allemagne Communiste. Le même rapport de trois à un existait entre les conducteurs et les contrôleurs dans les bus londoniens à deux étages.

2. L'activité physique quotidienne prévient le cancer par la production des acides lactiques.

Le programme officiel de prévention du cancer conseille au moins 30 minutes d'activité physique par jour pour diminuer le risque du cancer. On sait que le terrain acide produit par l'activité physique empêche les cellules cancéreuses de se développer.

3. L'activité physique quotidienne prévient l'ostéoporose – vous faites « de l'os ». C'est la vie sédentaire qui prépare le terrain de l'ostéoporose – et non pas la ménopause.

Si vous travaillez physiquement, toute l'ossature est sollicitée et, en conséquence, l'organisme la renforce. Dans le cas contraire (c'est-à-dire dans le cas général aujourd'hui), l'ossature s'affaiblit, tendance renforcée par la consommation outrancière de sucre, voleur de minéraux par excellence. L'ostéoporose s'invite ainsi chez vous au fil des années, avec ou sans ménopause.

4. L'activité physique stimule la circulation – tout l'organisme marche mieux.

Quand la circulation marche bien, tout marche bien, quand la circulation marche mal, tout marche mal – y compris le travail cérébral. Il en résulte une frustration permanente, calmée par une consommation de sucre en continu. Le Français en consomme 36 kilos par an en moyenne. Bougez plus et vous en aurez moins besoin...

5. L'activité physique quotidienne prévient la dépression puisqu'elle produit des endorphines – les hormones du bonheur.

Si vous ne bougez pas et que les endorphines vous manquent, rassurez-vous : vous pouvez les acheter sous forme de chocolat. Vous trouvez partout des distributeurs de *choconneries*. Mais à long terme, mieux vaut choisir l'option « exercice » !

6. Après 15 minutes d'activité physique avec un pouls au-dessus de 100, le corps brûle ses graisses.

Les statistiques disent que le Français moyen consomme 2 400 kcal par jour, et il n'en dépense que 1 800. Il en résulte que, de dix ans en dix ans, il prend du poids. C'est considéré comme normal dans une société sédentaire qui, elle, N'EST PAS NORMALE DU TOUT ! Si vous ne voulez pas manger moins, il n'y a qu'une solution : bougez plus !

7. Dès que le corps brûle ses graisses, le travail intellectuel profite des corps cétoniques : votre efficacité est décuplée !

Un groupe de chercheurs de l'université de Copenhague réunis autour du Professeur Hasselbalch a découvert, en 1999, que le glucose fabriqué à partir des corps cétoniques est la nourriture de choix du cerveau – il fonctionne nettement mieux !

Une société de l'abondance comme la nôtre se prive donc tout simplement du bon fonctionnement de ses cerveaux...

8. Si vous marchez trois fois 30 minutes chaque jour avec un pouls entre 100 et 115 (ou 60-70 % de votre pouls maximal, qui est égal à 220 moins votre âge), vous allez perdre 1 % de votre poids par semaine – sans rien changer à vos habitudes alimentaires.

Ceci correspond à une marche active dans la plaine (type marche nordique) ou une marche normale en terrain vallonné.

9. Si vous maintenez ce programme pendant six mois, vous allez retrouver les capacités physiques de vos 20 ans – mais pas plus, votre capital santé s'est construit avant cet âge...

C'est ici qu'intervient notre responsabilité pour la prochaine génération : faisons en sorte que nos enfants accumulent un maximum de chances de santé pour leur vie. NE LES AMENEZ SURTOUT PAS À L'ÉCOLE EN VOITURE... Ils méritent mieux !

Et le meilleur conseil pour vous-même :

Matin et soir, sortez votre chien – MÊME SI VOUS N'EN AVEZ PAS.

Gisbert Bölling