



KARINE LAROSE

M. Sc. Kinanthropologie

LE NOUVEAU

GUIDE

VIVRE PLUS

POUR
VIVRE MIEUX, EN SANTÉ
ET PLUS LONGTEMPS

TRÉCARRÉ

KARINE LAROSE

M. Sc. Kinanthropologie

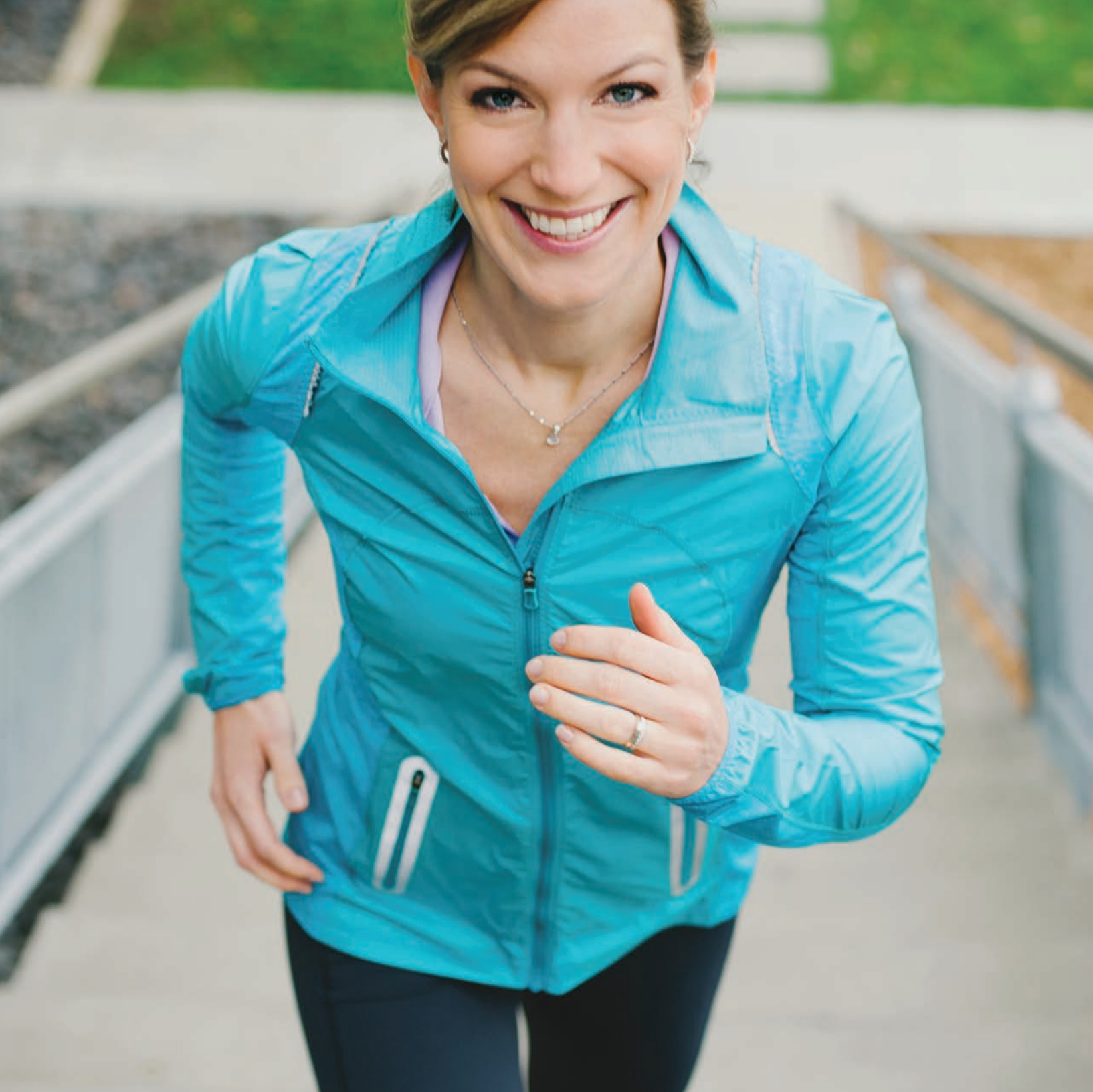
**LE NOUVEAU
GUIDE**

VIVRE PLUS

POUR

**VIVRE MIEUX, EN SANTÉ
ET PLUS LONGTEMPS**

TRÉCARRÉ
Une compagnie de Quebecor Media



SOMMAIRE

PRÉFACE DE RICHARD BÉLIVEAU.....	11	Viser un pourcentage de gras optimal	45
INTRODUCTION.....	13	LES DANGERS DU TISSU ADIPEUX VISCÉRAL.....	45
CHAPITRE 1		COMMENT LE CORPS BRÛLE-T-IL DES CALORIES?.....	46
LA SANTÉ : UN INVESTISSEMENT		COMMENT PERDRE DU POIDS?.....	48
 AU QUOTIDIEN	17	Développer une bonne flexibilité	52
Des risques graves à prendre	18	L'ÂGE.....	52
Prévenir plutôt que guérir	19	L'ARTHRITE.....	52
Décider, planifier et passer à l'action	22	LA POSTURE.....	54
CHAPITRE 2		L'EFFET DE RELAXATION.....	54
LES CINQ DÉTERMINANTS		Développer la capacité de relâchement et de relaxation	55
 DE LA CONDITION PHYSIQUE	25	CHAPITRE 3	
Développer une bonne capacité		ON PASSE À L'ACTION	57
 cardiorespiratoire	27	Évaluez votre condition physique	58
LE FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME CARDIORESPIRATOIRE.....	27	TESTS ÉCRITS.....	58
LES FACTEURS DE RISQUE DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES.....	30	TESTS PHYSIQUES.....	59
LA SANTÉ MENTALE.....	33	MESUREZ L'AMÉLIORATION DE VOTRE CONDITION PHYSIQUE.....	61
LE NIVEAU D'ÉNERGIE.....	34	Déterminez vos objectifs	62
LES VARICES.....	34	TRANSFORMEZ VOS RÊVES EN OBJECTIFS RÉALISABLES.....	62
LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.....	35	IDENTIFIEZ VOS RÉVALISABLES.....	62
LA SEXUALITÉ.....	35	Atteignez vos résultats	64
Améliorer la force et l'endurance musculaires	36	LE PRINCIPE DE SURCHARGE.....	65
LA CAPACITÉ FONCTIONNELLE.....	37	LES QUATRE PARAMÈTRES DE L'ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE.....	65
LES ACTIVITÉS CARDIOVASCULAIRES.....	37	LES QUATRE PARAMÈTRES DE L'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE.....	74
LES PERFORMANCES SPORTIVES.....	37	CHAPITRE 4	
LE GAIN DE MASSE MUSCULAIRE.....	38	BIEN NOURRIR UN CORPS ACTIF	81
LA DENSITÉ OSSEUSE.....	38	Les nutriments	82
LES ARTICULATIONS.....	41	LES GLUCIDES.....	83
LA POSTURE.....	42	LES PROTÉINES.....	89
L'ÉQUILIBRE.....	42	LES LIPIDES.....	91
LE MÉTABOLISME DE REPOS.....	43	LES VITAMINES.....	92
L'APPARENCE PHYSIQUE.....	44	LES MINÉRAUX.....	92
LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE.....	44	L'EAU.....	96



SOMMAIRE (suite)

CHAPITRE 4 (SUITE)		
Mises en garde	100	
L'ALCOOL	100	
LA CAFÉINE	103	
LES BOISSONS STIMULANTES	103	
L'action anticancer de certains aliments	104	
Évaluer ses habitudes alimentaires	104	
Adopter une saine alimentation	105	
Apprendre à contrôler sa faim	106	
Perdre du poids intelligemment	108	
CHAPITRE 5		
DEMEURER MOTIVÉ	117	
Ce qui influence la motivation à l'entraînement	118	
Les facteurs personnels	118	
PASSEZ À L'ACTION, POUR L'AMOUR!	118	
IDENTIFIEZ VOS BARRIÈRES	119	
RÉVISEZ VOS MOTIVATIONS	120	
PRENEZ LE TEMPS DE VOUS ENTRAÎNER	120	
ALLOUEZ UNE PLAGE HORAIRE FIXE D'ENTRAÎNEMENT À VOTRE AGENDA ...	120	
ADOPTÉZ UNE ATTITUDE POSITIVE	122	
ENFIN UN MOMENT POUR... VOUS!	122	
JOIGNEZ L'UTILE À L'AGRÉABLE	122	
« OUI JE LE PEUX! »	124	
« JE SUIS TROP FATIGUÉ! »	124	
UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE	125	
L'EXERCICE, POUR MIEUX DORMIR!	125	
« J'AI MANQUÉ UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT »	125	
Les facteurs environnementaux	126	
L'ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE	126	
L'ENVIRONNEMENT SOCIAL	127	
Les facteurs liés au programme d'entraînement	128	
L'ENCADREMENT PERSONNALISÉ	128	
LES PARAMÈTRES DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT	130	
SEUL C'EST BIEN, MAIS À DEUX C'EST MIEUX!	130	
RECONNAISSEZ VOTRE PROGRÈS	132	
CHAPITRE 6		
LES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT		
VIVRE PLUS	135	
Programmes d'entraînement pour femme		
au gym et à la maison	147	
Programmes d'entraînement pour homme		
au gym et à la maison	195	
CHAPITRE 7		
TESTS, ÉVALUATIONS		
ET EXERCICES ÉCRITS	249	
Évaluez votre progression	250	
Évaluation de certains paramètres		
indicateurs de santé	251	
Évaluation de la condition physique	256	
Évaluation de la zone cible		
d'entraînement cardiovasculaire	267	
Exercice écrit pour identifier vos réalisables	269	
Habitudes alimentaires	270	
Exercices écrits pour une meilleure assiduité		
à l'entraînement	271	
Évolution de votre poids dans le temps	277	

PRÉFACE

LA GRANDE MAJORITÉ DES MALADIES qui touchent actuellement notre société sont directement liées à trois aspects importants du mode de vie des pays industrialisés: le tabagisme, une mauvaise alimentation et la sédentarité. Que ce soit les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 ou encore plusieurs types de cancers, les dernières estimations de la communauté scientifique et médicale montrent que de simples modifications apportées à ces modes de vie pourraient prévenir jusqu'à 80 % de ces maladies et ainsi soulager la souffrance de millions d'individus.

À une époque où nous attendons impatiemment l'arrivée d'avancées médicales qui guériraient les maladies qui nous affectent, l'approche préventive demeure un outil encore trop peu exploité. Pourtant, une telle pratique ne peut qu'avoir des répercussions extraordinaires sur la santé. Comme le dit le vieil adage: *Une once de prévention vaut mieux qu'une tonne de guérison!*

Ce livre est un outil précieux pour toute personne qui désire se prendre en main et adopter un mode de vie axé sur la prévention des maladies chroniques. Basé sur l'expérience considérable en entraînement physique développée par Nautilus Plus au fil des années, il explique clairement comment l'activité physique peut non seulement améliorer la condition physique, mais aussi provoquer de multiples effets positifs sur la santé en général: protection contre les maladies cardiovasculaires, prévention de l'obésité et du diabète, réduction du risque d'ostéoporose et d'arthrite rhumatoïde, prévention des dysfonctions érectiles et réduction des symptômes de la dépression, pour n'en nommer que quelques-uns.

Sans compter que plusieurs études récentes ont également démontré que la pratique régulière de l'exercice joue un rôle déterminant dans la prévention de certains cancers, en particulier ceux du sein et du côlon, tous deux responsables du décès de plusieurs milliers de personnes encore dans la force de l'âge.

La pratique régulière de l'activité physique n'est donc pas seulement une excellente façon de maintenir un poids santé et d'améliorer son apparence corporelle, il s'agit également d'un outil essentiel de prévention des maladies pour vivre longtemps et en bonne santé.

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
et chercheur en cancérologie



INTRODUCTION

QUE DONNERIEZ-VOUS pour vous sentir pleinement fier de ce que vous voyez dans votre miroir ? Et au-delà de votre apparence physique, que seriez-vous prêt à faire pour ralentir le processus de votre vieillissement ? Être en contrôle de votre corps et de votre esprit ? Prendre du poids ou être en mauvaise santé n'est pas un choix ni une décision consciente. Souvent, c'est la résultante d'un processus lent au cours duquel on abandonne peu à peu certaines de ses priorités, en cessant de se réserver du temps pour soi et finalement en perdant de vue l'essentiel : sa santé.

Soucieux de perdre un excédent de poids, plusieurs entreprennent un programme d'entraînement. Avec le temps, s'ils persévèrent, un petit miracle se réalise. Ils découvrent alors que le simple fait de bouger remodèle bien plus que leur corps, leur ventre, leurs fesses et leurs hanches. Faire de l'exercice transforme leur existence, leur procure plus de confiance et d'assurance et améliore plusieurs autres facettes de leur vie, grâce à un effet domino. Les changements psychologiques et émotionnels sont épatants. Les relations avec les autres s'améliorent. Les mauvaises habitudes deviennent plus faciles à casser. Quand on bouge davantage et qu'on se sent mieux, on ressent plus le besoin de bien se nourrir. On tend donc à offrir à notre corps de bons aliments pour ensuite mieux performer à l'entraînement.

Par ailleurs, la progression et les résultats peu à peu observables sur notre état physique et mental nous amènent à privilégier des activités plus saines. Avec le temps, l'envie de demeurer en santé s'accroît. Nos anciennes habitudes nous semblent moins plaisantes. Saboter tout l'investissement que nous venons de consacrer à notre santé devient un « pensez-y bien ». La clé réside donc dans l'adoption de ce nouveau comportement actif et de son maintien.

Le corps humain, conçu pour le mouvement

Peu avant les Jeux olympiques d'Atlanta, en 1996, le Surgeon General, la plus grande autorité médicale américaine, déposait un volumineux rapport intitulé *Physical Activity and Health*¹, qui fut considéré comme la plus complète revue de littérature scientifique jamais réalisée sur la recherche en activité physique. Sa publication fut jugée aussi importante et significative que l'historique rapport sur la santé et le tabagisme publié par la même organisation en 1964, qui a entraîné les multiples mesures antitabac que l'on connaît aujourd'hui. D'ailleurs, afin de mieux faire comprendre aux Américains la gravité de la menace qui pesait sur eux, le Surgeon General comparait le fait d'être inactif physiquement à celui de fumer un paquet de cigarettes par jour.

Au cours des dix dernières années, la très influente communauté médicale a reconnu l'importance de la pratique régulière de l'activité physique, et elle l'encourage fortement afin de mieux conjurer les maladies. Depuis, pas une semaine ne s'écoule sans que soient publiés les résultats de recherches établissant l'étroite relation qui existe entre santé et exercice. Rien de surprenant à cela, puisque le corps humain a été conçu pour le mouvement. Notre corps est le résultat de milliers d'années d'évolution au cours desquelles nos ancêtres se devaient d'être constamment actifs physiquement pour survivre.

Quant à l'évolution technologique fulgurante des deux derniers siècles, elle a complètement modifié la vie quotidienne des individus, à un rythme tel qu'il est encore difficile d'en mesurer tous les effets. Chose certaine, le confort que nous procure le fruit de toute cette évolution technologique nous confronte dorénavant à un défi considérable : réussir à tirer profit au maximum des avantages et agréments que nous offre la vie moderne, tout en prenant soin de maintenir en santé ce que nous sommes fondamentalement : des êtres pensants pourvus de corps conçus pour s'activer.

Bien que nous soyons maintenant collectivement convaincus de l'importance de bouger pour prévenir la maladie et profiter pleinement de la vie, les statistiques démontrent que la très grande majorité des gens demeurent sédentaires. Situation paradoxale puisque, contrairement à nos ancêtres, qui devaient effectuer des efforts physiques à tout moment et dans des conditions souvent difficiles, nous avons désormais la possibilité de choisir le moment, le lieu et le type d'exercice le plus approprié pour combler le besoin d'activité de notre corps.

Profitez pleinement de la vie!

Il faut bien reconnaître que la société moderne nous convie continuellement à des divertissements passifs auxquels il est difficile de renoncer pour faire place à la pratique de l'activité physique. L'Internet, les activités culturelles et les médias, la télévision et les médias sociaux en particulier, constituent autant d'attraits qui nous entraînent à minimiser l'importance de bouger.

Les effets de cette réalité se font cruellement sentir auprès de la nouvelle génération, dont les taux d'obésité et de diabète atteignent des niveaux jamais vus et à laquelle on prédit une espérance de vie inférieure à celle de la génération précédente.

Sur le plan collectif, la conjoncture entourant le financement des soins de santé impose à nos gouvernements de prendre toutes les mesures nécessaires afin de prévenir la maladie et de réduire l'énorme pression financière qui s'exerce sur le trésor public. Sur le plan individuel, nous avons le privilège et la possibilité de profiter au maximum de tous les bienfaits que nous procure la société dite « d'abondance », en prenant soin d'entretenir ce que nous avons de plus précieux et sans lequel tout perd son sens : la santé!

Le Nouveau Guide Vivre Plus

Je suis heureuse de pouvoir vous offrir une réédition du *Guide Vivre Plus*. Plusieurs améliorations ont été apportées afin de rendre ce nouveau guide encore plus agréable à consulter. De plus, le contenu a été mis à jour et, grâce à la reliure spirale, les programmes d'entraînement et les tests proposés sont beaucoup plus faciles à effectuer. L'objectif du livre demeure toutefois fondamentalement le même, vous accompagner dans votre cheminement individuel vers une vie physiquement plus active.

L'activité physique constitue un élément clé afin d'améliorer la santé physique et mentale. Au-delà des considérations purement médicales, l'exercice pratiqué régulièrement procure de nombreux bénéfices pour jouir davantage de l'existence et vivre plus.

« Ce livre est un outil précieux pour toute personne qui désire se prendre en main et adopter un mode de vie axé sur la prévention des maladies chroniques. »

RICHARD BÉLIVEAU, PH. D.

Je suis heureuse de vous offrir la réédition du *Nouveau Guide Vivre Plus*, un ouvrage encore plus agréable à consulter. Avec la mise à jour de son contenu, les programmes d'entraînement et les tests proposés sont encore plus faciles à effectuer. L'objectif du *Nouveau Guide Vivre Plus* est de vous accompagner dans votre cheminement individuel vers une vie physiquement plus active afin de vivre mieux, en santé et plus longtemps.

LE NOUVEAU GUIDE

VIVRE PLUS c'est:

- ▶ des explications fondamentales pour entreprendre avec succès un programme d'entraînement;
- ▶ un rappel des nombreux bénéfices quotidiens liés à la pratique de l'activité physique;
- ▶ des tests simples pour évaluer votre condition physique;
- ▶ des trucs concrets pour intégrer progressivement l'entraînement dans votre vie et, surtout, maintenir la motivation à long terme;
- ▶ un chapitre complet dédié à la saine alimentation;
- ▶ des programmes d'entraînement personnalisés pour les femmes et les hommes avec des descriptions illustrées des exercices à exécuter à la maison ou au gym.

KARINE LAROSE

Kinésiologue et directrice des communications chez Nautilus Plus, Karine Larose est titulaire d'une maîtrise en kinanthropologie. Elle a animé l'émission *Vivre Plus* sur les ondes de RDS et a été chroniqueuse sur la mise en forme à diverses émissions de télévision. Karine est aussi la tête d'affiche de la série de DVD d'exercices intitulés *30 minutes par jour pour Vivre Plus*.



Nautilus

Groupe
 Livre
 Québecor Media

29,95 \$

978-2-89568-518-0



9 782895 685180