

Comment retrouver la vitalité et la conserver



SOMMAIRE

<u>Mentions légales</u>	3
<u>Avis de responsabilité</u>	4
<u>Introduction par Gaëtan du blog <i>vitaality.fr</i></u>	5
<u>« Optimisez votre santé par la naturopathie »</u> <i>par Chris MARTIN du blog <i>nana-turopathe.com</i></i>	12
<u>« Comprendre les maladies et les moyens efficaces pour s'en affranchir »</u> <i>par Alexandre VIENNE du blog <i>reflexe forme et sante.com</i></i>	24
<u>« Manger vivant »</u> <i>par Alexandre LAHOUEL du blog <i>manger vivant.fr</i></i>	36
<u>« Changez d'habitudes alimentaires et consommez des jus de légumes et de fruits »</u> <i>par Gaëtan du blog <i>vitaality.fr</i></i>	42
<u>« Les smoothies verts »</u> <i>par Jacques et Mélissa du blog <i>mindsetsante.fr</i></i>	51
<u>« Comment rester en forme de nos jours »</u> <i>par Ryan du blog <i>progression-musculation.com</i></i>	58
<u>« Brûler les graisses grâce aux burpees »</u> <i>par Yoann ROUSSEAU du blog <i>exohealthfit.com</i></i>	68

Ce guide est un guide collaboratif.

J'ai eu l'idée de demander à quelques blogueurs connus dans le domaine du bien-être et de la remise en forme de participer à ce guide en donnant quelques conseils et astuces à ceux qui veulent reprendre en main leur santé, retrouver la vitalité et la conserver durablement.

Je les remercie chaleureusement d'avoir bien voulu répondre positivement à cette initiative. Gaëtan, du blog Vitaality.fr

MENTIONS LEGALES

Vos droits sur ce livre.

Ce livre est totalement gratuit. Il vous est offert et vous avez le droit de l'offrir à qui vous le souhaitez, à votre entourage, vos amis, votre famille, les réseaux sociaux, car tout le monde a le droit d'améliorer sa santé grâce aux jus de légumes et de fruits. Vous avez la permission de l'offrir sur votre site Internet, votre blog, l'intégrer dans des packages, et l'offrir en bonus avec des produits.

MAIS vous n'avez pas le droit de le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

« Comment retrouver la vitalité et la conserver » est un guide gratuit qui doit le rester.

Tous droits réservés.

Toute reproduction intégrale ou partielle, toute traduction, adaptation ou transformation faite sans le consentement écrit de l'auteur est, conformément aux dispositions de l'article 40 de la loi du 11 mars 1957, illicite et constitue une contrefaçon prévue et réprimée par les articles 425 et 426 du code pénal. Ce présent ouvrage ne pourra en aucun cas faire l'objet d'une exploitation quelconque rémunérée.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – Pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, ne pas le vendre et d'inclure un lien vers :

www.vitaality.fr



« **Comment retrouver la vitalité et la conserver** » est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported](#).

Avis de responsabilité

Vous engagez votre propre responsabilité.

En continuant la lecture de ce livre vous acceptez que vous êtes le seul responsable de vos choix et que l'auteur ne saurait être tenu responsable de leur application. En conséquence, et pour quelque raison que ce soit, l'auteur ne pourra être tenu responsable des problèmes de santé et autres désagréments physiques et psychologiques résultants de l'utilisation et de l'interprétation de ces informations.

Avant toute décision impliquant votre santé, vous devez consulter un médecin.

Consultez TOUJOURS votre médecin si vous avez le moindre doute sur votre santé. Malgré le soin apporté à la rédaction de ces informations, elles ne sauraient se substituer à **l'avis d'un médecin, seul qualifié pour évaluer votre état de santé**. En aucun cas les informations contenues dans ce livre ne sauraient être prises pour des conseils médicaux. Si vous suivez un traitement médical pour une maladie grave, des troubles de l'alimentation, ou que vous êtes obèse, **prenez un avis médical avant tout changement alimentaire**.

*

* *

Nous vivons dans un réel paradoxe. Notre espérance de vie s'allonge mais nous n'avons jamais autant été frappés par les maladies dites de civilisations, celles engendrées par notre mode de vie et notre alimentation modernes.

En 1946, l'espérance de vie à la naissance des hommes était de 59,9 ans. En 2014, elle est de 79,3 ans. Celle des femmes était de 65,2 ans à la naissance en 1946 contre 85,5 ans en 2014.

C'est donc près de 20 ans d'espérance de vie que nous avons gagné depuis l'après-guerre. C'est colossal !

Espérance de vie à divers âges, France Métropolitaine

Année	Espérance de vie des hommes (en années)					Espérance de vie des femmes (en années)				
	À 0 an	À 1 an	À 20 ans	À 40 ans	À 60 ans	À 0 an	À 1 an	À 20 ans	À 40 ans	À 60 ans
1946	59,9	64,4	48,0	30,8	15,4	65,2	68,9	52,2	34,7	18,0
1947	61,2	65,3	48,4	30,9	15,5	66,7	70,0	52,9	35,1	18,2
1948	62,7	65,9	48,5	30,9	15,6	68,8	71,2	53,6	35,6	18,7
1949	62,2	65,5	48,2	30,3	14,9	67,6	70,2	52,7	34,5	17,7
1950	63,4	66,2	48,7	30,7	15,4	69,2	71,4	53,6	35,2	18,4
1951	63,1	65,9	48,2	30,2	14,9	68,9	71,0	53,2	34,8	17,9
1952	64,4	66,8	49,1	30,9	15,5	70,2	72,1	54,2	35,6	18,6
1953	64,3	66,4	48,6	30,3	15,0	70,3	71,8	53,8	35,1	18,1
1954	65,0	67,1	49,2	31,0	15,5	71,2	72,8	54,7	35,9	18,9
1955	65,2	67,1	49,2	30,9	15,4	71,5	73,0	54,8	36,0	18,9
1956	65,2	66,9	48,9	30,6	15,2	71,7	72,9	54,7	35,9	18,7
1957	65,5	67,0	49,1	30,8	15,3	72,2	73,4	55,2	36,3	19,0
1958	66,8	68,3	50,2	31,8	16,0	73,2	74,3	56,0	37,0	19,5
1959	66,8	68,1	50,1	31,7	15,9	73,4	74,3	56,0	37,0	19,6
1960	67,0	68,1	50,0	31,5	15,7	73,6	74,4	56,0	37,0	19,5
1961	67,5	68,5	50,3	32,0	16,1	74,4	75,1	56,7	37,6	20,1
1962	67,0	68,0	49,9	31,5	15,7	73,9	74,6	56,2	37,1	19,6
1963	66,8	67,8	49,7	31,2	15,5	73,8	74,3	56,1	37,1	19,5
1964	67,7	68,5	50,3	31,9	16,0	74,8	75,2	57,0	37,9	20,3
1965	67,5	68,1	50,0	31,6	15,7	74,7	75,0	56,7	37,7	20,1
1966	67,8	68,5	50,3	31,9	16,1	75,2	75,5	57,2	38,1	20,5
1967	67,8	68,4	50,2	31,8	15,9	75,2	75,4	57,1	38,0	20,4
1968	67,8	68,3	50,2	31,7	15,8	75,2	75,5	57,2	38,0	20,4
1969	67,4	67,9	49,8	31,4	15,6	75,1	75,4	57,0	37,8	20,2
1970	68,4	68,8	50,7	32,3	16,2	75,9	76,1	57,6	38,5	20,8
1971	68,3	68,7	50,5	32,1	16,2	75,9	76,1	57,7	38,5	20,8
1972	68,5	68,7	50,6	32,3	16,4	76,2	76,3	57,9	38,7	21,1
1973	68,7	68,9	50,8	32,3	16,4	76,3	76,4	57,9	38,8	21,0
1974	68,9	69,1	50,9	32,5	16,5	76,7	76,7	58,3	39,1	21,3
1975	69,0	69,1	50,9	32,4	16,5	76,9	76,8	58,3	39,1	21,3
1976	69,2	69,2	50,9	32,5	16,6	77,2	77,1	58,6	39,3	21,5
1977	69,7	69,7	51,4	33,0	17,0	77,8	77,6	59,1	39,9	22,0
1978	69,8	69,7	51,5	32,9	17,0	77,9	77,7	59,2	39,9	22,0
1979	70,1	69,9	51,6	33,2	17,2	78,3	78,0	59,4	40,2	22,3
1980	70,2	70,0	51,8	33,3	17,3	78,4	78,1	59,6	40,3	22,4
1981	70,4	70,2	51,9	33,4	17,3	78,5	78,1	59,6	40,4	22,3
1982	70,7	70,5	52,2	33,7	17,7	78,9	78,5	60,0	40,7	22,7
1983	70,7	70,5	52,1	33,7	17,6	78,8	78,4	59,9	40,6	22,6
1984	71,2	70,8	52,4	34,0	17,9	79,3	78,9	60,3	41,1	23,0
1985	71,3	70,9	52,5	34,0	17,9	79,4	79,0	60,4	41,1	23,0
1986	71,5	71,2	52,8	34,3	18,1	79,7	79,3	60,7	41,3	23,2
1987	72,0	71,7	53,2	34,7	18,4	80,3	79,8	61,2	41,8	23,7
1988	72,3	72,0	53,5	35,1	18,7	80,5	80,0	61,3	42,0	23,8
1989	72,5	72,1	53,6	35,2	18,8	80,6	80,2	61,5	42,2	24,0
1990	72,7	72,4	53,9	35,5	19,0	81,0	80,5	61,8	42,5	24,2
1991	72,9	72,5	54,0	35,7	19,2	81,2	80,7	62,0	42,7	24,4

1992	73,2	72,7	54,2	35,9	19,3	81,5	80,9	62,2	42,9	24,7
1993	73,3	72,8	54,3	36,0	19,4	81,5	80,9	62,2	42,9	24,6
1994	73,7	73,2	54,6	36,3	19,7	81,9	81,3	62,6	43,3	25,0
1995	73,9	73,3	54,7	36,3	19,7	81,9	81,3	62,6	43,3	24,9
1996	74,1	73,5	54,9	36,4	19,7	82,1	81,4	62,7	43,3	25,0
1997	74,6	74,0	55,4	36,7	19,9	82,3	81,7	62,9	43,5	25,2
1998	74,8	74,2	55,5	36,8	20,0	82,4	81,8	63,0	43,6	25,3
1999	75,0	74,4	55,8	37,0	20,2	82,5	81,8	63,1	43,7	25,3
2000	75,3	74,7	56,1	37,3	20,5	82,8	82,1	63,4	43,9	25,6
2001	75,5	74,9	56,3	37,5	20,7	82,9	82,3	63,5	44,1	25,7
2002	75,8	75,1	56,5	37,6	20,8	83,1	82,4	63,6	44,1	25,8
2003	75,9	75,2	56,5	37,7	20,8	83,0	82,3	63,5	44,0	25,6
2004	76,7	76,1	57,4	38,4	21,5	83,9	83,2	64,4	44,9	26,5
2005	76,8	76,1	57,4	38,4	21,5	83,9	83,1	64,3	44,8	26,4
2006	77,2	76,5	57,8	38,8	21,8	84,2	83,5	64,7	45,1	26,8
2007	77,4	76,8	58,0	39,0	21,9	84,4	83,7	64,9	45,3	26,9
2008	77,6	76,9	58,2	39,2	22,0	84,4	83,6	64,8	45,3	26,9
2009	77,8	77,1	58,4	39,3	22,2	84,5	83,7	64,9	45,4	27,0
2010	78,0	77,3	58,6	39,5	22,4	84,7	84,0	65,1	45,5	27,1
2011	78,4	77,7	59,0	39,9	22,7	85,0	84,3	65,4	45,8	27,4
2012 (p)	78,5	77,8	59,0	39,9	22,6	84,8	84,1	65,3	45,7	27,2
2013 (p)	78,8	78,1	59,3	40,1	22,8	85,0	84,3	65,5	45,8	27,3
2014 (p)	79,3	78,6	59,8	40,6	23,2	85,5	84,7	65,9	46,2	27,7

(p) résultats provisoires à fin 2014.

Champ : France métropolitaine.

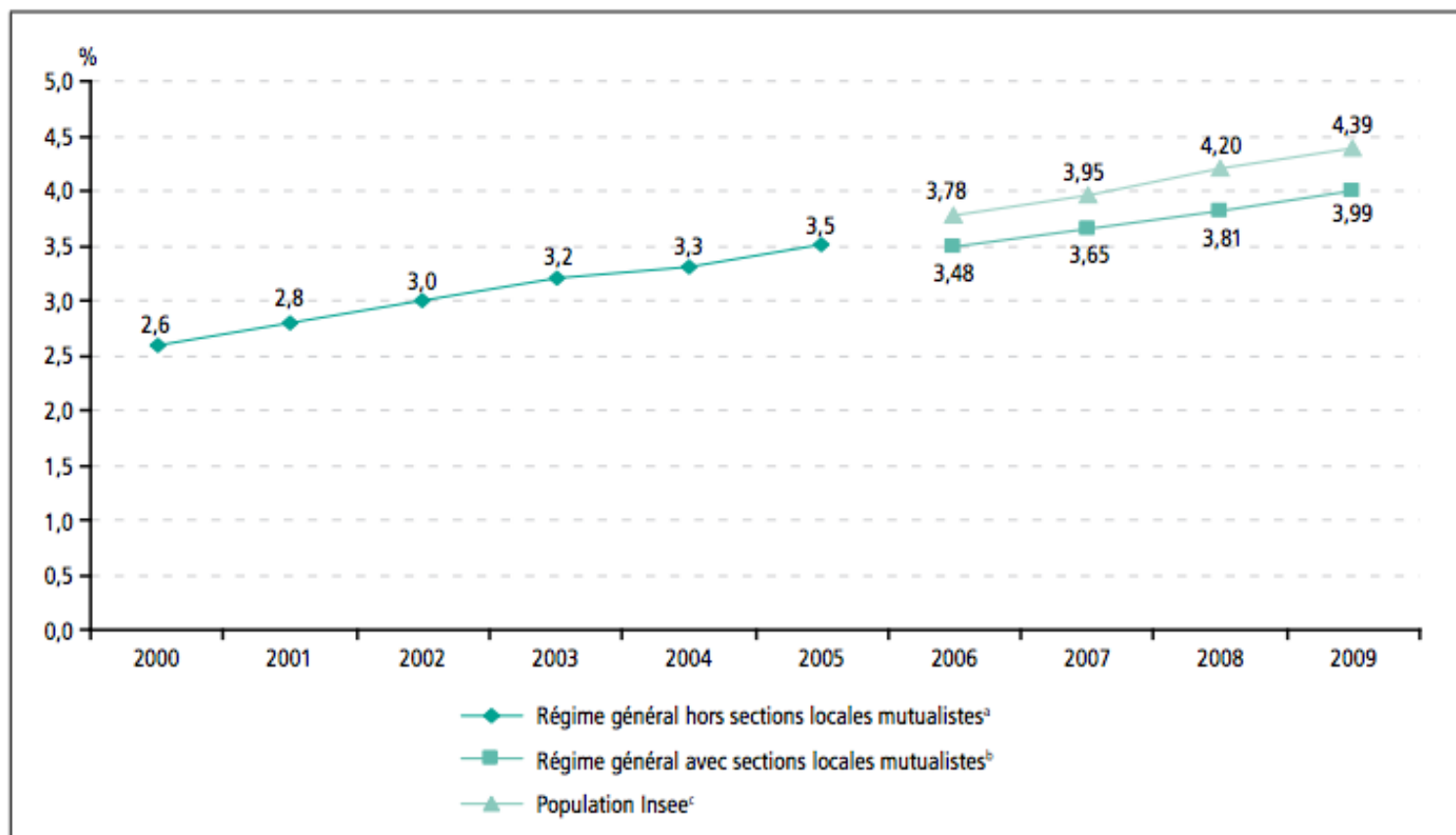
Source : Insee, statistiques de l'état civil et estimations de population.

Parallèlement, le nombre de maladies de civilisations augmente de façon considérable.

Ainsi, le nombre de diabétique (type 1 ou type 2) ne cesse d'augmenter. La prévalence du diabète traité pharmacologiquement a été estimée en 2009 à 4,4 % de la population résidant en France alors qu'elle était de 2,6 en 2000.

(Source : *Prévalence et incidence du diabète, et mortalité liée au diabète en France. Synthèse épidémiologique. Anne Fagot-Campagna, Isabelle Romon, Sandrine Fosse, Candice Roudier, Institut de veille sanitaire*).

Évolution de la prévalence du diabète traité entre 2000 et 2009 (Régime général de l'assurance maladie, France) [4,14,15]



^a Prévalence observée dans la population du Régime général hors sections locales mutualistes; source Epas; définition du diabète: au moins trois remboursements d'antidiabétiques au cours de l'année.

^b Prévalence observée dans la population du Régime général sections locales mutualistes comprises; source: Sniiram; même définition du diabète.

^c Prévalence extrapolée à la population France entière; source Sniiram; même définition du diabète.

Autre exemple, l'obésité. Celle-ci est devenue préoccupante et ne cesse de croître. Alors que la prévalence de l'obésité en France des adultes de 18 ans et plus était de 8.5% en 1997, elle est passé en 2012 à 15% (Source : données Obépi 2012).

Elle touche toutes les catégories socioprofessionnelles. Plus de 15% de la population est en situation d'obésité.

Prévalence du sous-poids, du surpoids et de l'obésité selon le genre.

		1981	1992	2003
Hommes	Sous-poids	1,9	1,7	1,8
	Surpoids	30	30,9	34,8
	Obésité	5,3	5,5	9,8
Femmes	Sous-poids	8,5	7,8	6,7
	Surpoids	16,3	17,9	21,2
	Obésité	5,3	6,2	10,2

Champ : Individus entre 18 et 65 ans, résidant en France métropolitaine.
Lecture : en 1981, 1,9 % des hommes étaient en situation de sous-poids.

Source : enquêtes Santé, Insee.

A tel point que le nombre de personnes déclarant suivre un régime amaigrissant n'a cessé d'augmenter :

Personnes déclarant suivre un régime amaigrissant selon la catégorie socioprofessionnelle.

	en %		
	1981	1992	2003
Employés	4,1	5,5	7,5
Professions intermédiaires	3,5	4,4	6
Cadres et professions intellectuelles supérieures	3,5	2,5	5,9
Artisans, commerçants et chefs d'entreprises	2,5	3,9	4,7
Ouvriers	2,3	2,6	3,5
Agriculteurs	1	1	3,4

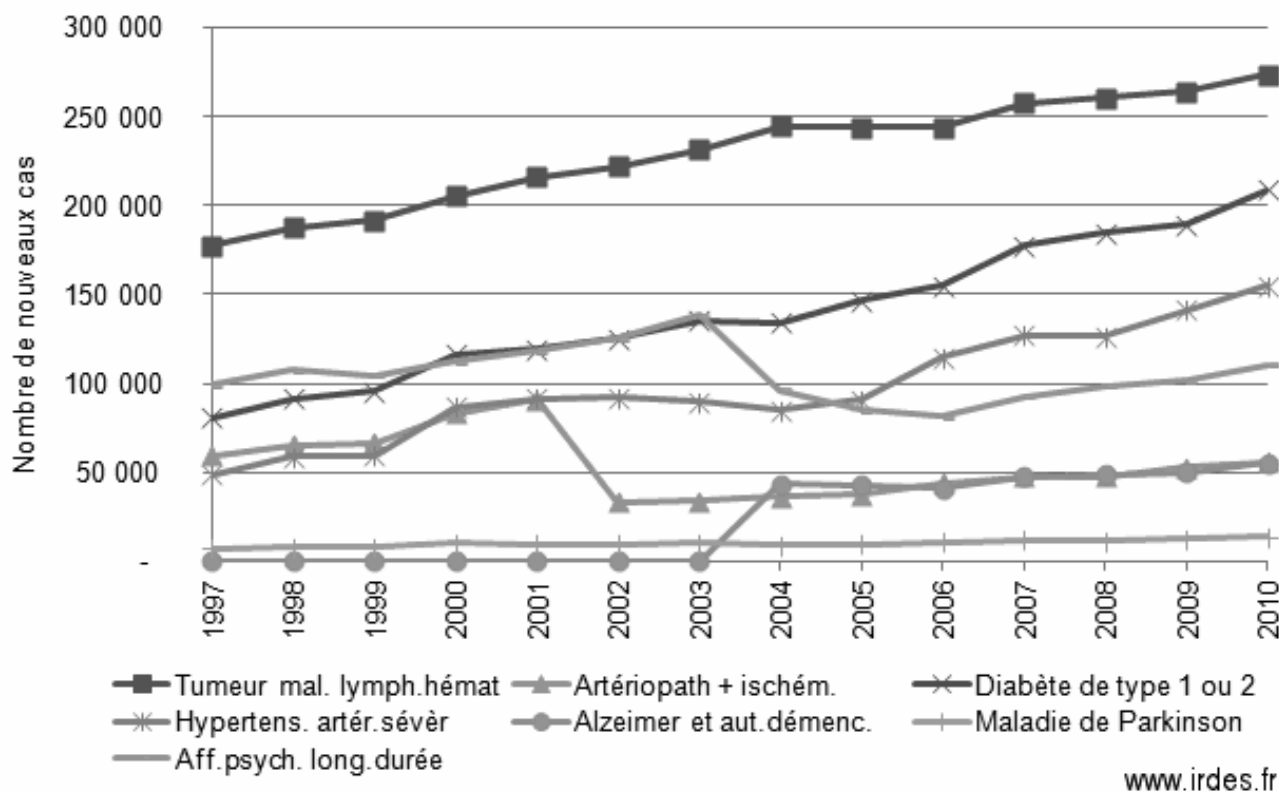
Lecture : en 1981, 4,1 % des employés déclaraient suivre un régime amaigrissant.
Champ : Individus actifs entre 18 et 65 ans, résidant en France métropolitaine.

Source : enquêtes Santé, Insee.

Or, on sait qu'elle est prédictive de la survenue des maladies cardiovasculaires.

Et que dire de l'hypertension ? Plus de 10 millions de français sont touchés par l'hypertension artérielle sévère.

Au total, ces maladies de civilisation sont sans cesse en augmentation :



Comment en est-on arrivé là ? Les causes sont connues : l'environnement, le mode de vie sédentaire et une alimentation industrielle qui a profondément changée depuis les années 1950.

S'il nous est difficile, individuellement, d'agir sur notre environnement obésogénique (encore que certains décident de quitter la ville polluée pour aller vivre à la campagne), on peut mettre fin à notre sédentarisation en pratiquant de l'exercice physique et en modifiant notre alimentation.

La nutrithérapie a de plus en plus le vent en poupe et le précepte d'Hypocrate – « ta nourriture sera ton seul médicament » - est plus que jamais d'actualité.

J'ai voulu réunir ces contributions pour vous montrer qu'il n'y a pas de fatalité, qu'il est possible de limiter la survenue de certaines maladies en faisant attention à son alimentation.

À titre d'exemples :

- L'attention portée à sa consommation de sel (et notamment au sel caché présent dans les plats industriels) peut nous permettre d'éviter de contracter l'hypertension.
- La réduction des sucres (et notamment les sucres insoupçonnés présents dans les féculents et plus généralement dans les hydrates de carbone) peut nous éviter de sombrer dans le diabète.

Le but de ces contributions est de vous présenter des pistes qui vous permettront de retrouver une vitalité perdue et de la conserver : qu'il s'agisse de la naturopathie, de l'alimentation vivante, des respects des équilibres oméga 3 / oméga 6, acide/base, sodium/potassium, des jus de légumes et des smoothies ou de l'activité physique.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Prenez soin de vous.

Gaëtan

OPTIMISEZ VOTRE SANTE GRÂCE À LA NATUROPATHIE

Par Chris MARTIN, naturopathe, du blog nana-tuopathe.com



Malgré le retour d'un engouement certain pour les remèdes naturels et les thérapies dites « douces », la naturopathie n'est pas encore toujours bien connue ou tout du moins bien comprise. Petit tour d'horizon, sur ce qu'est la naturopathie exactement.

Définition :

La « Naturopathie » se traduirait par : « souffrir de la nature », et se définit comme : « la science fondamentale englobant l'étude, la connaissance, l'enseignement et la pratique des lois de la vie. C'est à la fois la philosophie, l'art et la science de maintenir un individu en bonne santé par des moyens naturels. » En somme, privilégier la prévention et accompagner.

Un peu d'histoire :

Même si la naturopathie est aujourd'hui une approche de santé qui intéresse de plus en plus le grand public, elle n'a rien d'une nouveauté ! Issue d'une tradition millénaire, elle remonte à plusieurs centaines d'années avant J.C, ou Hippocrate, père fondateur de la médecine traditionnelle occidentale, en posa déjà les bases.

La naturopathie pourrait bien être à l'Europe ce qu'est l'[Ayurvéda](#) à l'Inde et la Médecine Traditionnelle Chinoise à l'Extrême Orient, toutes trois, fédératrices des même grands principes à savoir : prévention et conception de l'homme dans sa globalité physique et psychique.

LES CINQ CONCEPTS FONDAMENTAUX EN NATUROPATHIE



1 - L'HUMORISME

Il définit l'ensemble des liquides biologiques du corps humain (sang, lymphe et liquide interstitiel), leurs aspects en terme de quantité, de qualité, ainsi que leurs fonctions et par conséquent leur influence sur notre état de santé. En effet, un mode d'alimentation inadapté, une mauvaise hygiène de vie ou la sédentarité, peuvent conduire à des pathologies dites « humorales » en « encrassant » et surchargeant notre organisme par l'accumulation de déchets dits « toxines ». [Détoxifier](#) et purifier l'organisme sera le pré-requis pour retrouver la santé.

2 - LE CAUSALISME

En naturopathie, nul question de combattre un symptôme, on tachera toujours de rechercher « la cause de la cause, de la cause ! » autrement dit la recherche sera axée sur les causes profondes et premières de la maladie, afin de pouvoir mettre en place un programme d'hygiène vitale personnalisé pour une prise en charge globale de la personne. Ce qui nous conduit au 3ème principe fondamental en naturopathie : le holisme.

3 - LE HOLISME

Cette approche permet une étude et un accompagnement de l'individu dans sa globalité et ce sur tous les plans de son existence : physique, énergétique, mental, émotionnel, environnemental, socioculturel...Rien ne sera laissé au hasard et la prise en charge bien que l'ont en ai guère l'habitude, sera totale !

4 - LE VITALISME

C'est la théorie de la « force ou énergie vitale », ce pouvoir qu'a notre corps à s'auto-réparer, à se régénérer lui même en cas d'agression. La naturopathie tend à soutenir au maximum cette force vitale pour ainsi conduire vers la guérison. Les médecines traditionnelles asiatiques et orientales y basent d'ailleurs également leur science, le Chi, le Ki (en MTC), le Prâna (en Ayurveda), vous disent certainement quelque chose.

Il est important de préciser que le suivi naturopathique ayant pour but de retrouver et conserver la santé, ne sera efficace que dans le cas ou la personne disposera d'une réserve encore suffisante d'énergie Vitale.

Une fois le « stock » dépassé, les atteintes lésionnelles seront malheureusement irréversibles et ne pourront être pris en charge par le naturopathe, mise à part dans l'accompagnement et le soulagement de la douleur physique et/ou psychique. Il conviendra alors de se référer au corps médical compétent en la matière.

5 - L'HYGIENISME

Qui pourrait se résumer à « l'art de vivre sainement son quotidien ». Il regroupe en effet l'ensemble des démarches d'hygiène alimentaire et corporelle et fait appel à ce que nous offre simplement de meilleur la nature : l'eau, le soleil, l'air pur.... Décliné sous forme de 10 techniques que nous verrons plus loin.

LES CURES NATUROPATHIQUES

Après une étude approfondie, alliant diverses techniques de bilan (anamnèse, bilan iridologique, morphotypologique, tests psychologiques...), le naturopathe établira un programme d'hygiène vitale adapté qui, en fonction de la vitalité actuelle de l'individu, comportera une des trois cures suivantes :

1 - La cure de désintoxication

Elle aura pour objectif de débarrasser l'organisme des toxines et toxiques qui le surchargent et entravent son bon fonctionnement. Diverses techniques drainantes et dépuratives pourront être utilisées, mais ce, seulement en présence d'une énergie vitale suffisante.

2 - La cure de revitalisation

Elle fera obligatoirement suite à une cure de désintoxication où soutiendra une force vitale trop affaiblie. Elle aura pour objectif de combler les carences et de « rebooster » en énergie.

3 - La cure de stabilisation

Elle aura pour but de maintenir et de préserver la qualité de santé optimale atteinte grâce aux précédentes cures. Cette cure se pratiquera toujours dans des conditions favorables telles que par exemple : vacances, soleil, calme par exemple.

LES 10 TECHNIQUES UTILISEES EN NATUROPATHIE



Véritable boîte à outils à disposition du naturopathe, les trois premières techniques, considérées comme fondamentales, seront nécessaires et suffisantes à l'entretien de la santé. S'ajouteront ensuite les autres techniques en fonction bien sûr des besoins de la personne concernée.

1 - LA [BROMATOLOGIE](#) (plus simplement, l'hygiène nutritionnelle) : réglages alimentaires, nutrithérapie, cures saisonnières, jeûnes...

2 - LA [PSYCHOLOGIE](#) : permettant le maintien d'un bon équilibre neuropsychique, gestion du stress, EFT relaxation, sophrologie,...

3 - L'[EXERCICE PHYSIQUE](#) : l'hygiène musculaire ayant aussi sa part d'importance dans le maintien de notre bonne forme. Gym, yoga, natation, randonnée, l'important est de bouger, et ce, pas de manière forcément intensive mais de manière régulière !

4 - L'HYDROLOGIE : l'utilisation des vertus de l'eau en interne, en externe, chaude, froide, tiède, sous forme de bains, de lavements, de cures d'eau de boisson, d'applications d'argile.

5 - LA CHIROLOGIE : qui regroupe les techniques manuelles de bien être, par exemple, massage Californien, massage Amma...

6 - LA REFLEXOLOGIE : avec ses différentes techniques réflexes pouvant être appliquées au pieds, au dos, à l'oreille et même au nez !

7 - LA PNEUMOLOGIE : et ses techniques de respiration (avec ou sans appareils), bol d'air Jacquier, méthode 365, ou encore inspirée du Yoga.

8 - LA PHYTOLOGIE : l'utilisation des plantes, phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie, tisanothérapie...



9 - LA MAGNETOLOGIE : fondée sur l'utilisation des aimants, le magnétisme...

10 - L'ACTINOLOGIE : regroupant les techniques dites « vibratoires » telles que par exemple, la chroma-thérapie ou la musico-thérapie...

ALORS LA NATUROPATHIE, POUR QUI ?

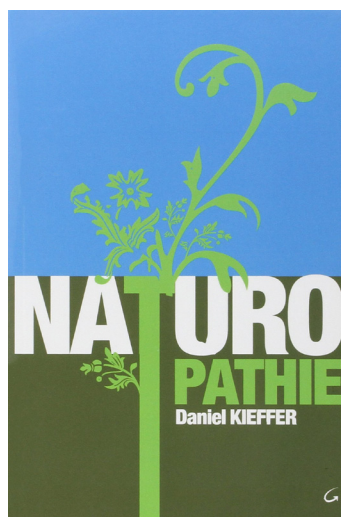
Pour tous et sans restrictions ! Hommes, femmes, enfants, dans une période difficile ou simplement parce que vous ressentez l'envie d'être enfin l'acteur de votre santé ! Afin de : pallier aux petits maux du quotidien, de retrouver le bien être et l'équilibre, ou en complément de la médecine allopathique pour les pathologies plus lourdes.

POUR RÉSUMER

Le naturopathe n'est donc ni un gourou ni un miraculeux guérisseur, mais un éducateur de santé à votre écoute qui vous aidera et vous accompagnera si vous y êtes décidé, sur le chemin de votre bien être quotidien 😊

LES 24 HEURES DE L'HOMME HEUREUX (Daniel Kieffer)

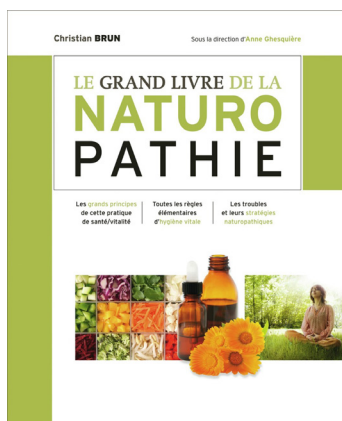
Pour tous ceux qui souhaitent découvrir la naturopathie et ses bienfaits, une bonne première approche dans cet ouvrage qui retrace avec gaieté et bonne humeur, la journée type du parfait homme sain. Un livre de 160 pages, rédigé de manière claire et pragmatique par Daniel Kieffer, naturopathe de renom et directeur du Collège Européen de Naturopathie Holistique.



LE GRAND LIVRE DE LA NATUROPATHIE (Christian Brun)

Vous souhaitez en savoir plus ? Ce manuel indispensable sera un véritable guide ! Christian Brun assistant durant de nombreuses années du pionnier de la naturopathie en France à savoir Pierre -Valentin Marchesseau; vous expliquera les grands principes fondateur de la naturopathie, ses concepts de bases, les règles élémentaires d'hygiène de vie, ainsi que les meilleures stratégies naturopathiques à adopter classées par thèmes.

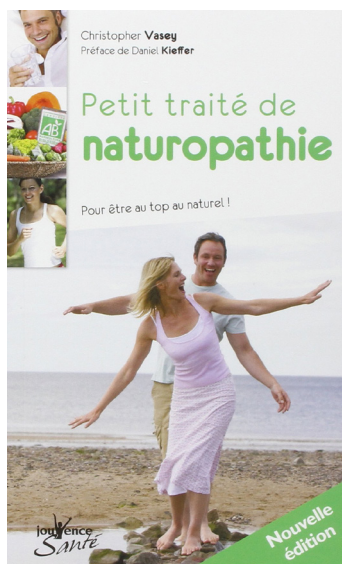
A mettre entre toutes les mains !



PETIT TRAITÉ DE NATUROPATHIE (Christopher Vasey)

« Mini dictionnaire » du thème « à l'usage des malades qui veulent retrouver la santé et des bien-portants qui veulent le rester », ce livre vous donnera l'envie de prendre soin de vous pour être au top de votre forme et ce au naturel !

Christopher Vasey, naturopathe installé en Suisse, est également l'auteur de nombreux ouvrages formidables consacrés à l'alimentation saine, la détoxification ou encore l'équilibre acido-basique.

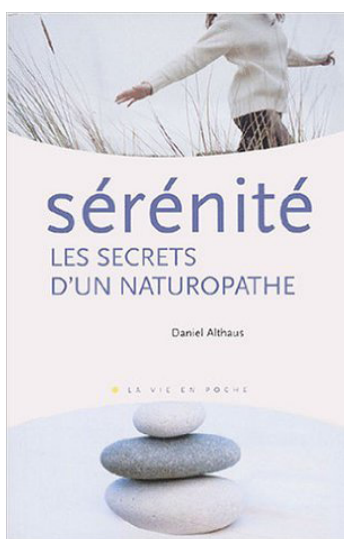


LES SECRETS D'UN NATUROPATHE (Daniel Althaus)

Ma toute première lecture en naturopathie et celle qui restera sans nul doute ma préférée...

Je garde un attachement tout particulier pour ce livre qui m'a permis une véritable prise de conscience, et m'a conduite à cette passion qui m'anime aujourd'hui. Une révélation : celle d'un mode de vie totalement nouveau et d'un quotidien plus serein.

Je ne peux que vous recommander vivement cet ouvrage, qui vous accompagnera sur le chemin de la sérénité du corps et de l'esprit.



LES BASES DE LA NATUROPATHIE-TOME 1 à 10 (Valérie Silvestre)

Pour les perfectionnistes qui souhaitent approfondir Valérie Silvestre naturopathe et responsable de SELF- ECOLOGIE, a édité au format numérique une collection de véritables cours pratiques d'hygiène vitale à la portée de tous.

La collection compte à ce jour 10 tomes traitant aussi bien de l'hygiène alimentaire, que des différentes cures naturopathiques ou encore de la morphotypologie, de l'hydrologie. Illustrés, il comportent également chacun un questionnaire qui vous permettra de faire la synthèse de votre lecture.



INITIATION A LA SANTE INTÉGRALE (André Passebecq et Sabrina Heyse)

Cet ouvrage rédigé avec simplicité et clarté, s'articule autour de deux grandes parties : L'initiation à la santé intégrale où l'auteur André Passebecq, grand nom de la naturopathie aujourd'hui décédé, nous expose les grands principes de la naturopathie, nous permettant ainsi de mieux comprendre les causes réelles des maladies et les facteurs naturels de santé, pour la sauvegarde et le rétablissement de la santé physique et mentale.



Bonne lecture 😊

COMPRENDRE LES MALADIES ET LES MOYENS EFFICACES POUR S'EN AFFRANCHIR

Par Alexandre VIENNE, masseur kinésithérapeute et ostéopathe
du blog [reflexe forme et sante.fr](http://reflexeformeetsante.fr)

Blog pour avoir la forme et la santé, simplement, naturellement, efficacement et durablement.

Ici, Je vous laisse votre propre analyse et réflexion pour agir selon bon vous semble, mais je me devais de vous faire part de mes recherches scientifiques (personnelle et selon de nombreuses études).

1 - QU'EST CE QUE LA MALADIE ?

Définition.



Avant toute chose, il est impératif de comprendre ce qu'est la maladie.

La définition est : altération des fonctions ou de la santé d'un être humain.

Degré(s).

Il y a différents stades allant de la gêne, de l'inconfort, à la perturbation ponctuelle, puis chronique et se terminant par la mort.

Ainsi, cela peut être une douleur diverse (contracture musculaire,...), une gêne articulaire (torticoli, arthrose : articulation abimée par usure du cartilage,...), un problème organique (diabète, problème cardiaque, problème pulmonaire...), un problème neurologique (SEP, Alzheimer, maladie de Charcot, Parkinson...), etc etc

Cause(s).

Les causes nous dit-on, peuvent être d'origine:

- **génétique**
- **environnementale (sociale, pollution, psychologie, économie...)**

Manifestation(s).

L'expression de la maladie se fait par le ou les symptômes.

Le symptôme est l'expression subjective des effets ressentis par le malade.

Diagnostic.

Le médecin, par les signes scientifiques mis en application (examens : auscultation, radiologique, sanguin,...) met en place un diagnostic.

Le malade se voit ainsi attribuer une maladie, avec sa classification et son degré.

Traitement(s).

Le système médical, met ainsi en place tout un réseau pour remédier à la maladie (médicaments, spécialistes, chirurgies, rééducations.....)

2 - REFLEXIONS

Ainsi, comme il est admis que la maladie dépend de notre génétique et de notre environnement, il **SEMBLE, que nous devons accepter qu'un jour ou l'autre, on la reçoive en pleine figure au coin de la rue, ou même, un matin en se levant !**

Je ne sais pas si pour vous c'est pareil, mais moi ça ne me plait pas.

Le facteur chance ?

C'est le loto ? Moi je n'y crois pas !!! Pour être franc avec vous, je n'aime pas perdre, donc j'évite de jouer. Je préfère travailler et gagner mon propre argent.

J'aime l'EFFICACITE.

La génétique ?

Alors admettons que la génétique joue sur notre risque de tomber malade.

Soit, mais **il est prouvé que des personnes de génétique à risque, qui ont immigré, se sont retrouvées dans un environnement qui a été favorable au développement d'une maladie. Ceci alors que des membres de la même famille restés au pays n'ont pas déclaré cette maladie !!!**

(c'est beaucoup le cas avec les populations proches de l'équateur et des immigrations vers les pays nordiques).

Il y a des maladies dites de civilisation qui se développent, peut-être plus sur des sujets que sur d'autres, mais qui pourraient être évitées même si génétiquement ils sont plus fragiles !

Ma réflexion m'amène à me demander quelle hygiène de vie, et quelles habitudes familiales ces personnes ont ? Ici, je ne critique pas, je cherche à comprendre. Vous me direz, alors, tous ces enfants atteints dès le plus jeune âge, de maladies génétiques ???

Oui, je ne dit pas que la génétique n'est pas responsable de problème, mais je ne pense pas qu'elle soit responsable de la majorité des problèmes. Je dirais que malheureusement 3 à 5 % de la population est directement touchée par la mutation génétique et donc par des maladies incurables !! **Mais je dirais que pour 97 à 95 % des autres, les causes ne sont pas génétiques, donc on pourrait y faire quelque chose!!!**

Les facteurs environnementaux ?

Alors là, le point à mon sens PRIMORDIAL. Je m'explique.

– a) La pollution.

Il est convenu de dire que la pollution nous tue et que nous ne pouvons rien faire. **Je constate juste que face à certains lobbies, on accepte ou on nous fait accepter des habitudes, des directions, qui ont des conséquences néfastes sur notre santé.** Point qui est primordial, **on ne parle jamais des polluants communément utilisés dans nos assiettes, responsables de dépôts toxiques en tous genres et donc de maladies.**

Je pense ainsi, aux additifs, hormones, exhausteurs de goûts, aux pesticides, herbicides, protéines et vitamines de synthèses, les produits morts tels les produits raffinés, préparés et transformés.

Tous sont PROUVES CANCERIGENES, SOURCE DE DIABETES, DE CHOLESTEROLS, DE DEPOTS IRRITANTS et ainsi FAVORISENT LES MALADIES.

La nature est vivante et bien faite. **L'homme** est un produit de la nature. Il **ne peut être vivant et en bonne santé que s'il mange des choses vivantes et naturelles (ce que l'on doit appeler de la VRAI NOURRITURE, au sens strict du terme).**

– b) L'aspect social, économique et psychologique ?

Je le regrouperais en 1 seul. **On nous LOBOTOMISE, en nous dictant que c'est comme cela, que tout coûte cher, que tout va mal, que nous sommes tous voués à la maladie et à ses spirales infernales.**

Non, nous N'AVONS PAS BESOIN DE PRODUITS TRAFIQUES qui coûtent très cher car ils remplissent les poches de multiples intervenants, sans finalement récompenser celui qui travaille. Le résultat est le suivant: destruction de la nature, pour des produits médiocres, qui sont sans vie et couteux.

La solution pour cela, c'est de se renseigner trouver et faire vivre les producteurs locaux, avec peu d'intervenant, en achetant des produits entiers, que l'on transformera au minimum, soit même! On pourra ainsi manger le plus naturellement possible. Cela vous fera ECONOMISER, BOUGER et RENCONTRER des PERSONNES PASSIONNES, VRAIES, qui travailleront main dans la main avec vous.

- Le symptôme et le diagnostic.

Alors attaquons le taureau par les cornes. A **mon sens, il y a autant de symptômes que l'on a classifiés de maladies.** Chacun a ses mots pour ses maux (douleurs) et la médecine à tenté de les regrouper en statistique pour les classer.

Ainsi, on a un généraliste qui par l'expression de vos symptômes et son examen va vous diriger comme suis :

- si c'est articulaire et que vous êtes vieillissant vous allez voir un Rhumatologue (qui s'occupe de la dégénération des articulations),

- si cela touche les neurones: le neurologue, le cœur : le cardiologue, etc etc...

Avec son lot d'examen en tous genres (radios puis scanner et/ou écho et/ou IRM; examens de sang, prélèvements.....)

Puis les médicaments avec leur lot d'effets secondaires, que l'on diminue avec d'autres médicaments, que l'on rediminue et rechange en fonction des nouvelles trouvailles.

C'est le YOYO incessant et au final, ON OUBLIE QUEL EST LA CAUSE DE NOS MALADIES!!!!???? N'Y POUVONS-NOUS RIEN FAIRE?

3 - CONSTATS

Dans le monde, ce qui tue le plus de personnes, ce sont les maladies cardio- vasculaires. La chirurgie est au top, mais elle ne soigne pas!! Et qu'en est-il des médicaments récurrents à prendre ??? Face à toutes les maladies, articulaires, neurologiques, cancéreuses, auto immunes, etc etc avec tout l'argent investi chaque année, je ne sais pas si c'est moi, si je suis de mauvaise foi, mais je ne vois aucun remède efficace.

Après des années de souffrance, les personnes meurent dans l'agonie la plus totale. Alors oui, on nous dit qu'elles ne souffrent pas car elles ont shootées à la cortisone, ou aux autres drogues plus fortes les unes que les autres !!! N'empêche que je n'appelle pas cela un remède. Je ne critique pas, j'observe et m'interroge !!!

- Rappel anatomique facile.

Je me dois ici, de vous expliquer succinctement le corps humain, pour que vous ayez votre propre compréhension.

- a) Le corps est constitué de multiples cellules.

Chaque cellule est en groupe. Quand ce groupe de cellule est dense, cela forme les os et quand ce groupe est moins dense, cela forme la peau. **Tout ce qui compose le corps est fait de cellules (muscles, os, neurones, système nerveux, peau.....).**

Chaque cellule à besoin d'oxygène et de nourriture (qui arrive par le sang) et également un besoin d'évacuation pour éliminer les déchets. C'est comme un bébé, il a besoin de manger et de faire ses selles! Chaque cellule baigne dans un liquide et ce liquide est dans tout le corps. Ce liquide c'est la **LYMPHE, c'est LES EBOUEURS DU CORPS.** Les centrales de trie sont les ganglions lymphatiques.

Et ce liquide est filtré par les reins.

- b) Normalité.

Tout comme quand on prend une douche, on a besoin d'eau propre (ici **nourriture vivante de qualité, naturelle et de saison !!**). Ensuite, il est nécessaire d'avoir une bonne évacuation des eaux sales (**c'est un bon système rénal, qui va filtrer les déchets cellulaires et un bon système digestif qui va éliminer les déchets alimentaires**). Ainsi, le corps au top va éliminer ses déchets urinaires et alimentaires. Vous serez donc **en bonne forme et surtout en excellente santé.**

- c) Réalité.

Pour comprendre clairement ce qui se passe, c'est que l'on « mange » **des produits morts, toxiques et sans valeur!!! On bombarde littéralement notre corps** pendant des années, voir

toute une vie **avec des produits irritants et acides.**

Nos cellules travaillant dans ce contexte, **se fatiguent plus.** Leurs rendements diminuent ainsi donc que leurs efficacités.

Elles **rejettent leurs déchets**, de la véritable ACIDITE (ph=3, tout comme le coca cola !!!!). Cette acidité est dans le liquide corporel et **se loge partout. Les reins ne filtrent plus (urines claires !!!! donc vous gardez vos déchets!!!! et le colon est en dysfonction (gaz, constipations et/ou diarrhées).** Une douche sans évacuation, et vous comprenez que ne pourrez rester propre longtemps, dans une salle bain rempli d'eau usée. C'est là que nos amis les bactéries/ virus/ champignons, arrivent pour évacuer les immondices. Et cela se traduit par des symptômes!!!! (**INFLAMMATIONS**) puis des maladies ponctuelles, puis chroniques, puis auto-immunes...

Pour certains, l'acidité se logera plus sur les tendons (TENDINITES), sur les muscles (CONTRACTURES), sur les articulations (ARTHROSES), sur les nerfs (SEP, NEUROPATHIES, ELZHEIMER, PARKINSON....) etc.

La médecine à coup de MILLIARDS s'évertue à classier les virus, les champignons (candidats....) SANS JAMAIS s'attaquer au problème: L'ACIDITÉ DES DECHETS!!!

4 - SOLUTIONS

Ici, je ne prétends rien ! Je constate et cherche une solution. JE CROIS EN LA NATURE. A sa SIMPLICITE. Je pense que l'on fait mauvaise route et qu'il existe des routes plus confortables et heureuses. L'être Humain est une machine incroyable !!

Mais je pense qu'il se perd dans le BUSINESS de l'INUTILE, DU PARAITRE, DE LA PEUR, DE L'ARROGANCE, DU MANQUE DE RESPECT, DU MANQUE DE VALEUR, et surtout DE LA PERTE DE LA VRAI JOIE. **L'homme est arrivé au 21ème siècle, sans problème.**

Si l'on regarde ce que la nature offre simplement, et comment ce qu'elle offre de naturel et de saison est profitable pour le corps lorsqu'on on comprends que le corps est surtout fait pour manger des fruits, des légumes de saisons, des baies, des herbes, de façon naturelle et fraîche.

Les fruits et les légumes sont alcalinisants pour le corps et vont par la même occasion stimuler les organes d'élimination des déchets (reins et colon), que du bonheur!!

- ARRETEZ LES POISONS MAJEURS (LAIT D'AUJOURD'HUI, LES PROTEINES EN QUANTITES = ACIDES, LES PRODUITS RAFFINES, TRANSFORMES, MODIFIES), BREF MANGEZ DES PRODUITS VIVANTS ET ENTIERS.

- **STIMULEZ VOS REINS PAR DES JUS DE FRUITS ET DE LEGUMES A L'EXTRACTEUR DE JUS !!!**
- **BROSSEZ VOUS LA PEAU (3EME REIN!!!!).**
- **NETTOYEZ VOTRE COLON (PSYLLIUM BLOND!).**

Ceci est impératif.

- Point sur le colon -

A l'heure où l'on parle de tout sans tabou, quand un thérapeute demande à son patient s'il est constipé, à 99% des cas, tout le monde dit non ! Soit, car c'est tellement habituel que la personne l'a accepté, soit elle va à la selle une fois par jour, soit elle ne veut pas en parler...

Bref, il me paraît évident de revenir sur le sujet et de vous faire comprendre **ce qu'est vraiment la constipation.**

Ensuite, j'aborderai les conséquences de celle-ci et enfin vous donnerais les solutions pour y remédier et vivre léger, sur la voie : de la forme et de la santé...!

La constipation, qu'est-ce que c'est exactement ?

Pour rentrer directement dans le vif du sujet, **la constipation c'est littéralement : regroupement des matières.** Ainsi, on est constipé quand il y a un regroupement des matières dans notre intestin et que ce poids fait que finalement ça nous donne envie d'aller aux toilettes !!! ET oui, CONSTIPER, cela veut dire que **le processus normal : LE PERISTALTISME ABDOMINAL n'est pas présent.** C'est quoi ce péristaltisme ? C'est **une sorte de vague naturelle**, qui intervient dès que nous avons digéré et assimilé les aliments. **Cette vague est nécessaire et dépend de notre système nerveux (de notre mode de vie!!).** Cette vague est une onde qui permet aux matières rejetées dans les intestins d'être véhiculées jusqu'à la sortie, c'est à dire dans les toilettes.

Ceci est le processus normal. Si ce processus n'est pas en place c'est la constipation. Il y a différents stades. Ceux-ci varient en fonction de notre capacité à garder les repas ingérés. En effet, lorsque l'on mange, il y a le processus de mastication, puis le processus de digestion (préparation), puis le processus d'assimilation (intestin grêle) puis le processus d'élimination (colon). Ceci prend un certain temps! Environ 24h ! (chez les plus chanceux !!!) **Normalement ne pas être constipé, c'est aller à la selle presque à chaque fois que l'on mange.**

Ainsi, les aliments ingérés, s'acheminent doucement vers l'anus et il n'y a pas de stagnation ! Selon les cas, certaines personnes vont 1 seule fois par jour, d'autre 1 fois tous les 2 jours, d'autre 1 fois tous les 3 jours et d'autres cas 1 x par semaine.....

Pour résumé, c'est le périphérique aux heures de pointe !! Agglutination de voitures, celles-ci chauffent, la pollution augmente (putréfaction!), les esprits s'échauffent ou non (nervosité - asthénie), bref vous serez en retard (blocages en tout genre et incidences...). On comprend ainsi que les matières vont rentrer en putréfaction, vont s'accumuler et vont irriter les parois de nos intestins !!!!.

Résultat ?

Bref, aujourd'hui avec la vie que l'on même, **nous sommes tous constipés !** Pourquoi ? Et bien **nous mangeons des aliments toxiques :**

- Lait, céréales en tout genre, aliments raffinés, aliments préparés, additifs alimentaires, pesticides, acidifiants, conservateurs...

- On mange trop, on mélange tout et on prend trop d'excitants (café, alcool, boissons énergétiques). Cela a pour but de stimuler notre cerveau alors que notre corps lui est exténué !

Notre mode de vie y contribue :

– On ne respecte pas notre rythme de sommeil. Nous sommes tous sans batterie et fonctionnons avec notre tour de contrôle qui ne se soucie plus de savoir si notre corps peut suivre... (on fonctionne au mental).

– Pas assez de soleil, d'air pur, d'activités régénérantes (marche, amusement, jeux, stretching...)

Conséquences de la constipation ?

Ici, nous allons aborder les intestins.

- a) L'intestin grêle.

C'est ici que se passe l'assimilation.

Les cellules vont puiser dans les aliments digérés et préparés ce qui est nécessaire au corps pour sa vie et sa survie. Cependant ici, il va y avoir agglutination (GLUTEN), Putréfaction (viande en quantités non mâchées...), irritation des parois (laitages, additifs, conservateurs...) et perturbation de l'équilibre intestinal et perméabilité de la paroi (les agents pathogènes vont commencer à passer dans le sang!!...)

Les résultats vont être : Intoxications - Acidose massive du corps (c'est dans l'acidose que se développent les maladies) - Fatigue des organes - Fatigue de la lymphe (nos éboueurs) - Irritations en tout genre - Maladies en tout genre....

- b) Le gros intestin ou colon.

C'est ici que le corps rejette ses déchets.

Les parois présentent une surface très importante de cils qui vont être actifs suite aux vagues du péristaltisme. Cependant, le péristaltisme étant presque inexistant; les matières non assimilées, parfois !!, ou non digérées, souvent !! et toxiques (très très souvent !!), il se produit une agglutination de poubelles, ceci parfois des années.

Ceci va irriter les parois, provoquer des assèchements, des croûtes, des hémorragies, des polypes et donc de plus en plus de stagnation des selles.

Le résultat : gonflement de l'abdomen, avec une pression importante sur son environnement.

Ainsi il se produira des irritations lombaires et dorsales, des perturbations du diaphragme (muscle de la respiration), des incidences sur la souplesse, des problèmes d'insensibilité dans les jambes, des problèmes circulatoires, des sciaticques....., des saignements, des hémorroïdes...

Les solutions pour le colon.

Heureusement il y en a.

Elles sont en plus simples, naturelles, efficaces et durables.

a) - du repos, et du vrai.

b) - manger des choses vrais, vivantes, non transformées, non polluée et de saison.



c) - boire des jus à l'extracteur de jus pour réhydrater et rééquilibrer l'acidose !!



Un jus dynamisant et détoxifiant

d) - prendre du tégument de psyllium blond pour nettoyer les intestins.



Psyllium blond pour vivre sans problème de colon

e)- les plantes.



Voilà, vous êtes parés.

N'attendez plus et accédez-vous aussi au bonheur d'être souple et léger du ventre....

f) - activité sportive utile (marche, vélo, jardinage...)

g) - respirez.

CONCLUSION

Voilà, j'espère vous avoir fait prendre conscience qu'il existe des lois simples, naturelles et efficaces qui ont fonctionné pendant des millions d'années et que nous avons mis au placard pour dépenser plus et survivre A LA PLACE DE VIVRE, AVEC RESPECT ET DIGNITE.

A vous de choisir votre chemin.

Moi je ne crois pas au hasard de la maladie.

La balle est dans votre camp.

Bonne forme à vous, bonne santé et profitez !

Alexandre du blog : [réflexe forme et santé.](#)

MANGER VIVANT

Par Alexandre LAHOUEL du blog mangervivant.fr



Bonjour à tous,

Je suis Alexandre LAHOUEL, créateur du blog mangervivant.fr

Lorsque j'ai commencé à m'intéresser à mon alimentation il y a 3 ans, je pesais près de 100 kilos.

Mon apparence physique ne correspondait plus du tout à ma personnalité et ma santé se dégradait au fil du temps...

J'avais pourtant essayé tout un tas de régimes à la mode mais rien ne fonctionnait sur le long terme. Je me suis alors dit que le seul moyen de sortir de ce cercle infernal était que je réapprenne à m'alimenter correctement. Quand j'y repense c'était une des meilleures décisions que j'aie prise ! Aussi bien pour mon apparence physique que pour ma santé en général.

Le problème est qu'il y a tellement de conseils différents dans le domaine de la nutrition que je ne savais jamais quoi manger ! Aujourd'hui j'ai perdu plus de 20 kilos de graisse et j'ai retrouvé une santé de fer ! Finis les coups de barre après les repas, les brûlures d'estomac, ma tension est passée de 16 à 13 et mon apparence physique a complètement changé !

L'alimentation est devenue une passion pour moi, j'ai suivi de nombreux cours dans ce domaine et dans le domaine de la naturopathie.

Voici une chose très importante que j'ai apprise : si vous souhaitez perdre du poids vous ne devez pas forcément manger moins, vous devez manger des aliments plus sains !

Manger des biscuits industriels (sucre + gras) = **gros et fatigué**

Manger des pâtes tous les soirs (fariné de blé raffinée : indice glycémique élevé) = **gros et fatigué**

Manger des Chocapik ou des tartines de Nutella le matin (sucres + huiles) = **gros et fatigué**

(C'est du vécu, c'est ce que je mangeais quotidiennement quand je pesais 100 kilos...)

Voici ce que vous devez mettre en place :

1. Le Petit-déjeuner

Le petit-déjeuner, en France, est certainement le repas le moins sain de la journée ! Il est la plupart du temps composé de confitures (beaucoup de sucre raffiné), de baguette (farine blanche raffinée) de viennoiseries (graisses + sucres), de céréales type chocapik (sucre raffiné, graisses) et de jus de fruit industriel...

Où sont les vitamines ? Les minéraux ? Le bon carburant ?

Ce type de petit déjeuner ne vous apportera aucun bienfait et vous devez absolument le changer si vous souhaitez obtenir de nouveaux résultats.

Voici quelques exemples de petit-déjeuner que je consomme régulièrement :

- **Fruits frais de saison (ici : pastèque, cerise et banane)**
- **Oléagineux/fruits secs (non salés, non grillés) (Amandes, noix de cajou, pistaches, raisins secs, baies de goji, noisettes...).**

(N'hésitez pas à manger suffisamment (3-4 grandes bananes s'il le faut!) Le but est d'être rassasié, vous pouvez aussi emporter des fruits avec vous pour une collation dans la matinée)



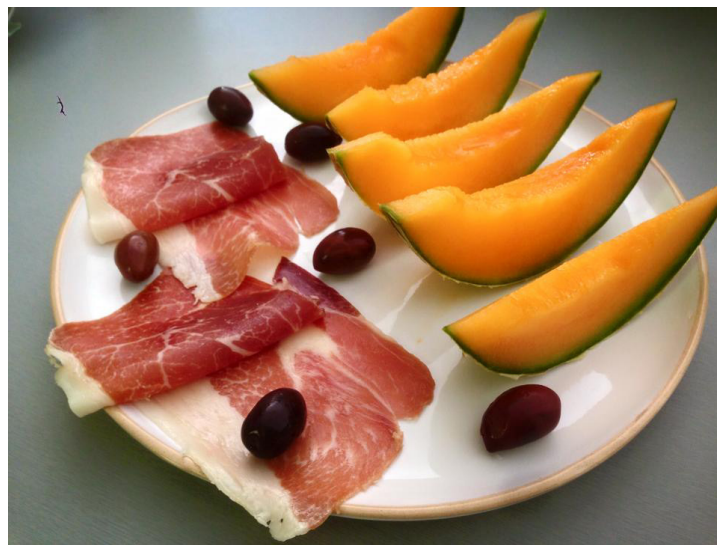
2. Le Déjeuner

Le repas du midi est très important, il doit vous donner assez d'énergie pour toute la journée mais sans pour autant vous gêner à cause d'une digestion difficile (rien de pire que le coup de barre du midi alors qu'il faut retourner travailler).

Pour éviter ce type de coup de barre une règle simple : Eviter les aliments à indice glycémique élevé ! Exemple : Pain, spaghetti, riz blanc, dessert très sucré, alcool...

Voici quelques exemples pour vous donner des idées :

- **Melon / Olives / Jambon cru (biologique, issu de porc élevé en plein air) :**



Faites une grosse assiette pour un plat principal ou petite portion pour une entrée...



- **Salade Tomates, Olives, Persil (ou Basilic), Un peu de Feta et un peu d'huile d'olive et vinaigre balsamique !**

(Vous pouvez rajouter des œufs bio si vous avez très faim ou si vous ne pouvez pas faire d'encas dans l'après-midi.)

3. Le Diner

« Manger léger le soir » Beaucoup de personnes vous donnerons ce conseil... cependant rien de pire que de se coucher avec la faim au ventre !

Vous devez trouver un compromis entre votre plaisir et vos besoins.

Effectivement ce repas ne doit pas être trop lourd, vous n'allez pas courir un marathon pendant la nuit ! Manger une alimentation trop lourde perturbera aussi votre sommeil et cela engendra d'autres problèmes.

Voici un exemple de repas sain et réconfortant pour le soir :

- **Champignons / Persil / Haricots verts / Escalope de poulet (biologique, élevé en plein air)**



- **Salades vertes, carottes rapées, bettraves cuites (ou crues), olives et œufs BIO mollets (cuisson 5 min dans de l'eau frémissante)**



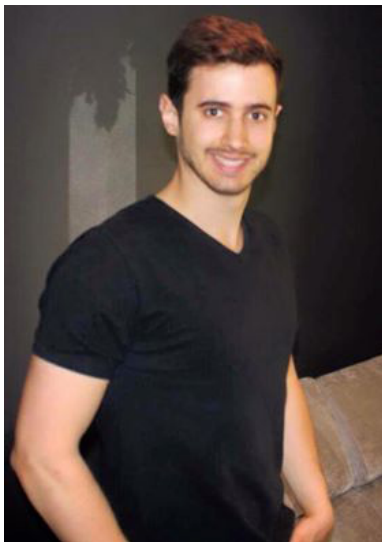
Vous pouvez bien entendu manger les recettes du déjeuner au dîner et inversement ! Pour les quantités vous devez les adapter par rapport à votre mode de vie.

Une personne sédentaire, un sportif, une femme mince, un homme musclé sont autant de paramètres qui font que je ne peux pas vous donner de quantité exacte (au passage celui qui vous donnera des plats types avec les mêmes quantités pour tout le monde est un escroc !).

Écoutez votre ressenti pendant le repas et après le repas et adaptez au fil des jours ! Dans tous les cas avec ce type d'aliment vous pouvez manger à votre faim sans aucun problème : il ne s'agit pas d'un régime restrictif.

Ces recettes ne sont que des exemples mais j'espère vous avoir donné des idées pour atteindre vos objectifs !

Pour aller plus loin je vous invite à consulter mon article sur la Pyramide alimentaire qui vous fait perdre du poids et retrouver la santé ! Cliquez-ici pour la découvrir !



A votre santé !

Alexandre LAHOUEL,

Coach en perte de poids et santé.

<http://www.mangervivant.fr>

CHANGEZ VOS HABITUDES ALIMENTAIRES ET CONSOMMEZ DES JUS DE LÉGUMES ET DE FRUITS

Par Gaëtan du blog vitaality.fr



Je m'appelle Gaëtan. J'ai véritablement commencé à prendre ma santé en main fin 2013 alors que j'étais arrivé à une situation d'obésité morbide.

J'ai alors découvert les vertus des jus de légumes par l'intermédiaire du mode de vie paléo que j'ai commencé à adopter fin octobre 2013 et définitivement depuis février-mars 2014.

En effet, le mode de vie paléo privilégie un mode d'alimentation de type chasseur-cueilleur à l'instar de nos ancêtres du paléolithique. L'alimentation de nos ancêtres était composée essentiellement de produits carnés, de légumes, de fruits, de fruits à coques et de baies.

En ayant supprimé les féculents, j'ai considérablement augmenté ma consommation de légumes et fruits, d'ailleurs essentielle pour rétablir l'équilibre acide-base. La question s'est donc posée à moi d'en consommer sous forme de jus. Ce type de consommation augmente en effet de façon considérable la quantité de légumes que l'on peut consommer par jour.

Après m'être renseigné, j'ai fait l'acquisition d'un extracteur de jus et l'aventure commençait. Vous l'avez compris, c'est devenu une passion. Et cette passion j'ai voulu la faire partager en créant le blog www.vitaality.fr

Dans ces lignes, je voudrais vous donner quelques conseils pour retrouver votre vitalité et la conserver :

- En vous expliquant comment modifier votre alimentation par quelques gestes simples ;
- En vous présentant brièvement ce que les jus de légumes et de fruits peuvent vous apporter sur le plan de votre santé.

1 - CHANGEZ D'HABITUDES ALIMENTAIRES

1 - Respectez certains équilibres de votre corps

1-1- L'équilibre oméga 3-oméga 6.

Nous sommes déséquilibrés en oméga 6 au détriment des oméga 3. Donc :

- **mangez plus de poisson gras** à une fréquence de 2-3 fois par semaine (maquereau, saumon, sardines, anchois, hareng, thon, cabillaud) ;
- **consommez plus de certaines huiles végétales** : huile de colza, huile de de lin, graines de lin, huile de noix de Grenoble ;
- **consommez des légumes verts.**



Mangez du poisson deux fois par semaines – © siraphol – Fotolia.com

1-2- L'équilibre sodium-potassium.

Nous sommes carencés en potassium et nous mangeons trop de sodium :

- **diminuez votre consommation de sel,**
- **consommez plus de potassium.** Au niveau des fruits et légumes vous en trouverez des fortes teneurs dans le persil (800 mg/100 g), le pruneau (657 mg/100 g), les amandes (668 mg/100 g), les châtaignes (600 mg/100 g), les épinards (466-500 mg/100 g), les noix : 450, les avocats (412 mg/100 g), les bananes (411 mg/100 g)...

1-3- L'équilibre acide-base.

Notre corps est en état permanent d'acidité compte tenu de la faible quantité d'aliments alcalins que nous mangeons et de l'importance des aliments acides que nous consommons.

- diminuez votre consommation d'aliments acides : viande, laitages, hydrates de carbone,
- et augmentez votre consommation d'aliments alcalins : fruits et légumes.



© graphlight - Fotolia.com

1-4- L'équilibre radicaux libres-antioxydants.

L'oxydation de notre organisme est un processus qui lui est consubstantiel, mais quand la quantité de **radicaux libres**, responsables de cette oxydation, est trop importante par rapport à celle de nos antioxydants, des réactions en chaîne se produisent et peuvent conduire à de très nombreuses maladies, notamment les maladies neurodégénératives et les cancers.

- **Évitez les comportements qui permettent le développement de ces radicaux libres :** exposition prolongée au soleil, tabagisme...
- **Consommez plus d'antioxydants.**

Notre corps fabrique certains antioxydants mais nous les trouvons aussi dans l'alimentation. Vous trouverez nombres de ces antioxydants (il en existe plusieurs familles) dans les **légumes verts et les fruits (fruits rouges, agrumes, pomme, grenade...)**. Par exemple, pourquoi ne pas vous préparez un jus d'orange – jus de grenade tous les matins ? **Un simple presse-agrume manuel à levier suffit.**

2 - Réduisez votre consommation de certains aliments : laitage, sel, sucre et gluten.

Réduisez fortement votre consommation de ces quatre aliments (le moyen mnémotechnique pour s'en souvenir est qu'ils sont tous blancs) :

1. laitages,
2. sel,
3. sucre sous toutes ses formes (je rappelle que les féculents – les hydrates de carbone – sont des sucres),
4. gluten (présent dans les farines de blé).



Nous consommons trop de sel – © hriana – Fotolia.com

3 - Découvrez les vertus du jeune intermittent.

Le jeune intermittent consiste à ne s'alimenter que sur une période de 8 heures, ce qui revient à sauter un repas ou à jeûner une journée entière par semaine. De nombreuses études ont démontré ses vertus. **Il permet notamment de diminuer les risque de diabète et de maladies cardio-vasculaires (1) ; de diminuer les symptômes de l'asthme (2).**

Et même sans pratiquer le jeûne intermittent, une seule **restriction calorique** (consistant à ne pas consommer plus de 500 calories) pendant 2 jours sur 7 suffit à produire des effets bénéfiques pour le corps (3).

J'ai pratiqué et je pratique encore par périodes le jeûne intermittent qui est excellent pour la santé à tout point de vue, même si on ne veut pas perdre du poids.

Le jeune intermittent doit être pratiqué exclusivement sous surveillance médicale si vous avez des problèmes de santé.

4 - Faites-vous dépister

A partir d'un certain âge, **faites les dépistages qui s'imposent** : dépistage du cancer colo-rectal, dépistage du cancer du sein, de la DMLA, du glaucome (un fond de l'œil permet de dépister ces deux dernières maladies). Parlez-en à votre médecin traitant.

5 - Faites de l'exercice physique

Pratiquez 30 minutes d'exercice physique par jour (que vous pouvez découper en deux fois 15 minutes). Exercice physique ne signifie pas nécessairement activité physique et/ou inscription dans une salle de sport. Marcher de façon soutenue pendant trente minutes par jour suffit.

Changez vos habitudes. Par exemple, préférez les escaliers aux ascenseurs et aux escalators.

Et si vous ne pouvez pas pratiquer 30 minutes d'exercice physique par jour, sachez que courir seulement 7 minutes par jour à moins de 10 km/h, vous permettra de diminuer de presque de moitié (45%) le risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire par rapport au risque d'une personne qui ne court jamais (4).

Préférez la vapeur douce pour la cuisson.

Consommez beaucoup de fruits et de légumes ! Au minimum les 5 portions de fruits et légumes préconisées par le Programme National Nutrition Santé (PNNS).



Consommez les entiers, bien sûr, mais consommez les aussi crus, sous forme de jus, car la cuisson détruit la majeure partie des vitamines et des enzymes.

2 - TIREZ PARTI DES ATOUTS SANTÉ DES JUS DE LÉGUMES ET DE FRUITS.



© Ella - Fotolia.com

Les recommandations officielles du programme National Nutrition Santé (PNNS) préconisent de consommer 5 fruits et légumes par jour (en réalité, il s'agit de 5 portions de fruits et légumes par jour).

Mais il n'est pas toujours aisé de consommer des fruits et des légumes entiers. La solution, pour atteindre cette quantité recommandée est donc de se tourner vers les jus de légumes. Ils présentent en effet de nombreux atouts.

2-1- LES JUS DE LEGUMES RECELENT TOUS LES ELEMENTS DONT LE CORPS A BESOIN.

Les jus de légumes contiennent non seulement des nutriments (protéines, lipides, glucides), mais aussi des composés minéraux (sels minéraux et oligo-éléments), des vitamines, des phytonutriments, des fibres alimentaires solubles (les fibres alimentaires insolubles sont écartées des jus).

Teneur en nutriments protecteurs de quelques légumes
(en mg/100 g)

	Fibres solubles	Fibres insolubles	Vitamine C	Caroténoïdes	Flavonoïdes*
brocoli	15	14	90-149	3	10
céleri	12,6	15,3	75	2	10
chicorée	9,9	12,8	15	2	2
choux de Bruxelles	6,3	14,3	70	1,8	6,5
chou fleur	12	13,4	50	0,3	0,3
concombre	6,6	10,2	20	2	0,2
endive	9,2	11,5	20	1,3	29
épinards	7,6	13,3	50	15	0,1
haricots verts	12,8	17,4	20	3	7
laitue	11,3	12,5	20	3	1,5
oignon	11,6	9,5	15	0,3	35
poireau	12,6	12,5	25	3	10
radis	11,3	15,9	25	0,2	0,6

(*quercétine + kaempférol + apigénine + lutéoline)

Tableau réalisé avec le concours de Marie-José Amiot-Carlin et Christian Rémésy (INRA)

Source : Lanutrition.fr

2-2- LES JUS DE LEGUMES PREVIENNENT CERTAINES MALADIES.

Les légumes renforcent le système immunitaire en accroissant nos défenses naturelles . Ils permettent la prévention de certaines maladies comme les maladies de la vie moderne : le diabète, les maladies cardiovasculaires , améliorent l'aspect de la peau et permettent de perdre du poids .

Au final, consommés de façon significative, les légumes **accroissent notre longévité**, puisqu'ils font baisser le risque de décès de 16 %.

2-3- LES JUS DE LEGUMES ET DE FRUITS COMPENSENT EN PARTIE UNE CONSOMMATION INSUFFISANTE DE FRUITS ET LEGUMES.

Les jus de légumes permettent de boire en un seul verre une dose importante de légumes et des nutriments associés (4 carottes et deux pommes par exemple). Ceci explique pourquoi les personnes qui boivent des jus de légume tous les jours atteignent plus facilement la dose journalière de légumes recommandée.



© Kesu - Fotolia.com

Mais les jus de légumes ne compenseront jamais totalement une nourriture déficiente en fruits et légumes car leurs fibres détiennent certaines qualités (facilitation de la digestion par exemple) que l'on ne retrouve pas dans le jus.

¹Gibson A, Edgar JD, Neville CE, Gilchrist SE, McKinley MC, Patterson CC, Young IS, Woodside JV. "Effect of fruit and vegetable consumption on immune function in older people: a randomized controlled trial". American Journal of Clinical Nutrition. 2012. Nov 7.

²F.L. Crowe, A.W. Roddam, T.J. Key, P.N. Appleby, K. Overvad, M.U. Jakobsen et al; "Fruit and vegetable intake and mortality from ischaemic heart disease: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)-Heart study". European Heart Journal, published online ahead of print, doi:10.1093/eurheartj/ehq465.

³Whitehead RD, Ozakinci G, Stephen ID, Perrett DI. "Appealing to vanity: could potential appearance improvement motivate fruit and vegetable consumption?" American Journal of Public Health. 2012 Feb;102(2):207-11.

⁴Daniela Saes Sartorelli, Laércio Joel Franco, Marly Augusto Cardoso. "High intake of fruits and vegetable predicts weight loss in Brazilian overweight adults". Nutrition Research. 2008, Issue 28, pages 233-238.

⁵Leenders M, Sluijs I, Ros MM, Boshuizen HC, Siersema PD, Ferrari P, Weikert C, Tjønneland A, Olsen A, Boutron-Ruault MC, Clavel-Chapelon F, Nailler L, Teucher B, Li K, Boeing H, Bergmann MM, Trichopoulou A, Lagiou P, Trichopoulos D, Palli D, Pala V, Panico S, Tumino R, Sacerdote C, Peeters PH, van Gils CH, Lund E, Engeset D, Redondo ML, Agudo A, Sánchez MJ, Navarro C, Ardanaz E, Sonestedt E, Ericson U, Nilsson LM, Khaw KT, Wareham NJ, Key TJ, Crowe FL, Romieu I, Gunter MJ, Gallo V, Overvad K, Riboli E, Bueno-de-Mesquita HB. "Fruit and vegetable consumption and mortality: European prospective investigation into cancer and nutrition". American Journal of Epidemiology. 2013 Aug 15;178(4):590-602. doi: 10.1093/aje/kwt006.

**Pour en savoir plus sur les atouts santé des jus de légumes et de fruits,
[téléchargez mon guide gratuit.](#)**

LES SMOOTHIES VERTS

Par Jacques et Mélissa du blog mindsetsante.fr

Mindset  Santé
Votre corps ne ment pas, il reflète votre état d'esprit



1 - Qu'est-ce qu'un smoothie vert ?

Un smoothie vert ce n'est rien d'autres qu'une boisson réalisée à partir de fruits et de légumes verts qui sont mixés au blender. C'est la base des smoothies verts.

Ainsi, pour réaliser de délicieux smoothies verts, vous aurez uniquement besoin d'un blender, de légumes verts (épinard, kale, brocoli, salade...) et de fruits, le tout frais et biologiques si possible.

Par la suite, vous pourrez vous acheter des bocaux et des pailles si besoin. Les bocaux pour conserver votre smoothie au frais, lorsque vous le préparez la veille pour le lendemain, et les pailles pour limiter le contact du sucre des fruits sur vos dents.

2 - Les bienfaits du smoothie vert

De nos jours, l'alimentation industrielle, le stress, la sédentarité, l'alcool et le tabac (en gros, une mauvaise hygiène de vie) sont la cause de nombreuses maladies modernes. Les smoothies verts peuvent remédier à cela.

En effet, voici ce qu'ils peuvent vous apporter :

- Une perte de poids. En effet les smoothies verts sont riches en nutriments, vitamines et fibres, ce qui a pour effet de vous rassasier et de diminuer vos envies de malbouffe.
- La chlorophylle en quantité importante dans les légumes verts aide à oxygéner les organes (favorisant le nettoyage dans le corps), et à lutter contre les maladies et infections diverses.
- Ne subissant aucune cuisson, les nutriments sont préservés et on en tire un bénéfice maximum.
- Votre corps retrouve un équilibre acido-basique grâce au fait que les fruits et légumes sont des aliments alcalinisants.
- Vous retrouvez également une meilleure digestion grâce aux fibres et enzymes contenus dans les légumes, et par conséquent, une meilleure élimination, un meilleur sommeil et une meilleure forme physique.



De plus, les smoothies verts vous permettent de consommer ou d'augmenter votre ration quotidienne de fruits et légumes sous une forme simple, rapide et pratique. Alors je n'ai qu'une chose à dire : à vos blenders !

3 - Comment faire un smoothie vert ?

Première étape: Le liquide

Il est nécessaire de commencer par verser du liquide dans le blender afin de mixer les ingrédients. De plus, cela évitera que le smoothie ne soit trop épais. Vous pouvez commencer par mettre la moitié d'un verre puis ajuster à la fin pour obtenir la texture parfaite.

Les 3 types de liquides que j'utilise :

L'eau : vous pouvez utiliser de l'eau filtrée ou encore mieux, de l'eau de source. L'avantage étant que l'eau ne masquera pas le goût des fruits.

Les laits végétaux : j'utilise également les laits végétaux pour mes smoothies du matin. J'utilise donc du lait d'amande, de noisette, de quinoa, de riz ou de coco.

Jus : pour réduire l'épaisseur d'un smoothie, je récupère de temps en temps le jus des légumes ou des fruits à l'aide de mon extracteur de jus. En plus d'avoir un smoothie moins épais, vous aurez également plus de nutriments pour la même quantité.

Deuxième étape: Le «creamy fruit»

Le «creamy fruit» est le fruit qui permettra d'obtenir la texture onctueuse du smoothie. J'utilise comme «creamy fruit» : banane, kaki, avocat, pêche, mangue, pomme, poire ou ananas.



Troisième étape (optionnelle): Les superaliments

Vous pouvez aussi rajouter des superaliments comme de la maca, de la spiruline, des fèves de cacao, des baies de goji, du jus d'herbe de blé ou encore des graines de chia.

Je les rajoute sur une période de quelques jours à quelques semaines selon la cure que je veux faire.

Quatrième étape : Les légumes verts

Les légumes verts, éléments essentiels du smoothie, sont très bénéfiques pour notre organisme grâce à la chlorophylle et les nutriments qu'ils renferment. Le premier légume vert que j'ai testé dans mes smoothies était l'épinard frais. Dans un smoothie simple épinard-banane, le goût des épinards était masqué par le goût de la banane et le smoothie était excellent !

Vous pouvez commencer par un volume d'environ 40% de légumes verts pour 60% de fruits, et par la suite augmenter votre dose de légumes verts (lorsque votre palais sera habitué) et varier vos légumes: épinard, salade romaine, laitue, kale, brocoli, chou romanesco, mâche, pissenlit, etc.

A vos marques, prêts, mixez !

Je préconise de mixer entre 30 et 60 secondes selon votre blender et d'éviter de dépasser les 60 secondes pour ne pas trop oxyder les légumes verts. Rappelons que tous les produits sont frais, biologiques, vivants, remplis d'enzymes et de nutriments.

Il ne faudrait pas les perdre en mixant le tout trop longtemps.

D. Qu'est-ce que la chlorophylle ?

Certains la définissent comme « l'énergie du soleil » en raison de tous les bienfaits qu'elle engendrerait sur notre organisme.

La chlorophylle désigne un pigment vert présent dans les plantes et les algues. Il contient des minéraux et des protéines. Une molécule de chlorophylle diffère d'une molécule d'hémoglobine humaine uniquement par un atome. Sachant qu'une hémoglobine de qualité est la condition sine qua non pour que le corps et le cerveau soient constamment alimentés en oxygène et que l'énergie circule dans les cellules, on peut comprendre d'où viennent les bienfaits de la chlorophylle.

E. A quoi sert la chlorophylle ?

Le soleil est nécessaire à la vie et il en va de même pour la chlorophylle. Vous connaissez sans doute les effets positifs du soleil sur votre santé, votre humeur et votre énergie. Il en est de même pour la chlorophylle. En consommant de la chlorophylle, nous apportons du soleil à nos organes et à nos cellules internes en leur apportant l'oxygène indispensable à une bonne santé.

En effet, dans notre flore intestinale, les bonnes bactéries ont besoin d'oxygène pour se développer. Ce sont elles qui aident à l'assimilation des nutriments nécessaires à notre santé et elles aident à éliminer toutes les substances toxiques.

Lorsque l'oxygène est insuffisant, les mauvaises bactéries prennent le dessus, se développent et entraînent des infections et maladies. Les bonnes bactéries peuvent être détruites par plusieurs facteurs dont les antibiotiques, une mauvaise et suralimentation, le stress. Il est donc important de prendre soin de sa flore intestinale en consommant régulièrement des aliments riches en chlorophylle.

Le jus d'herbe de blé, source de chlorophylle, est à cet effet particulièrement efficace. Il est constitué à 70% de chlorophylle, contient de la vitamine C, E, B8, K et 19 acides aminés.

Des études ont montré que 30 millilitres de jus d'herbe de blé équivaldraient à un kilo de légumes à feuilles vertes sur le plan nutritionnel.



F. Où trouver la chlorophylle ?

Les aliments les plus riches en chlorophylle sont : choux, brocoli, légumes à feuilles vertes, algues (spiruline, chlorella) herbe de blé, herbes aromatiques, ortie, pissenlit etc. Vous pouvez également trouver dans les commerces de la poudre d'herbe de blé à rajouter dans vos jus et smoothies.

Il faut toutefois savoir que la chlorophylle est sensible à la chaleur. Il est préférable de la consommer dans des végétaux frais et crus.

[Pour passer à l'action immédiatement téléchargez mes 5 recettes de smoothies verts brûleuses de graisses en cliquant ici.](#)

Rédacteur : Mélissa et Jacques auteurs du blog [Mindset Santé](#) et du livre Le mode de vie Flexitarien. Mélissa et Jacques sont de véritables passionnés de fitness, d'alimentation saine et surtout de smoothies verts !



COMMENT RESTER EN FORME DE NOS JOURS

Par Ryan du blog progression-musculation.com



De moustique à athlétique
et sans piqûre

Bonjour je m'appelle Ryan, je suis coach sportif en région parisienne et je suis également l'auteur du blog Progression Musculation.

Mon objectif est simple : aider les gens à **atteindre leurs objectifs rapidement** en optimisant au maximum leurs entrainements.

Aujourd'hui je vais m'attarder sur un sujet bien spécifique : **comment rester en forme... sans y passer 10h par semaine**. Première bonne nouvelle: vous n'êtes donc pas obligé de vous entrainer tous les jours pour être en forme. Cette remarque est d'ailleurs valable quel que soit l'objectif : que ce soit pour perdre du poids, prendre de la masse musculaire, gagner en force... Peu importe votre but final, vous allez **privilégier la qualité à la quantité**.

Je travaille dans plusieurs salles de remise en forme sur Paris, et je constate souvent la même chose : quand une personne s'inscrit et veut retrouver la forme, elle va quasi systématiquement faire des séances de cardio interminables sur le tapis.

Mais vous allez voir dans les lignes qui suivent que faire du tapis n'est pas forcément la meilleure solution.

Courir sur tapis, une idée d'un autre temps ?

Première chose à savoir : quand vous êtes **sur un tapis, la vitesse** à laquelle vous courez est **imposée par le moteur**. Vous choisissez une vitesse et vous êtes « obligé » de courir à cette vitesse. Vous ne courez pas au feeling ou à la sensation car vous ne contrôlez pas.

Dans cette situation, vous avez plus de chance de vous essouffler sur la distance car vous ne ralentissez pas instinctivement, vous vous forcez souvent à garder la cadence.

Résultat : En gardant une cadence trop soutenue sur la durée, vous allez utiliser les réserves de glycogène comme source d'énergie principale et vous « taperez » beaucoup moins dans les graisses !

Ensuite il ne faut pas oublier que le tapis est une surface plane de base, et que les courses en extérieur ne se font jamais sur des sols complètement plats.

Si vous faites du tapis, pensez au moins à mettre une inclinaison (minimum 1) pour vous rapprocher le plus possible des surfaces extérieures.

Autre inconvénient majeur et pas des moindres : vous allez **courir dans vos propres dégagements gazeux**.

Quand vous courez ou faites de l'exercice, vous expirez du dioxyde de carbone (même au repos). Le problème est que plus l'exercice dure, plus vous allez être fatigué. Plus vous fatiguez, plus le souffle est court. Plus le souffle est court, plus le nombre d'expirations augmente. Plus le nombre d'expirations augmente, plus vous rejetez du dioxyde de carbone. Et comme vous courez sur place et qu'une partie de vos déchets gazeux restent dans la zone où vous courez (la ventilation en intérieure n'ayant rien à voir avec celle en extérieur), vous allez inspirer à nouveau le dioxyde de carbone que vous avez expiré. Un véritable cercle vicieux !

D'autant plus qu'en réalité, ce phénomène est encore plus accentué. Lors des heures de pointe dans une salle de sport, vous avez de grandes chances de vous retrouver avec une dizaine de personnes à vos côtés faisant aussi du tapis et rejetant également leur dioxyde de carbone.



Résultat : vous allez inspirer une partie de leurs dégagements gazeux !

Dernier inconvénient: courir **sur place n'est absolument pas fonctionnel**. Ce n'est pas bon pour votre système nerveux. Votre cerveau enregistre l'information que vous courez et que vous êtes en déplacement mais d'un point de vue placement dans l'espace, votre position ne change pas. Il en résulte une incohérence qui perturbe grandement le système nerveux central pouvant empêcher une transmission correcte des messages nerveux (perte de repère dans l'espace, perte de coordination...).

Toutefois, la course sur tapis ne présente pas non plus que des inconvénients.

Son premier avantage va être **la facilité et la précision** apportées lors de **courses à vitesse bien précise** comme les tests VAM EVAL ou des **exercices fractionnés à vitesse donnée** qui vous permettent d'évaluer votre condition physique.

[>> Cliquez ici pour évaluer votre condition physique avec le test VAM EVAL sur tapis de course](#)

Et surtout courir sur un tapis en intérieur peut être extrêmement **utile lorsque les conditions météorologiques ne sont pas propices** à la pratique d'une activité physique: chaleur étouffante, fortes pluies, températures proches de zéro...

Bref, un bilan plutôt mitigé avec pas mal d'inconvénients mais certains avantages à ne pas négliger. La course en extérieure est, elle, plus propice pour rester en forme et en bonne santé ?

Vers un retour aux sources ?

Premièrement, lorsque vous courez en extérieur, vous ne courez pas sur une surface plane. Ici vous allez pouvoir grimper des pentes, accélérer plus facilement dans les descentes... Vous avez à nouveau des sensations et c'est vous qui décidez de la vitesse à laquelle vous courez. Il est donc beaucoup **plus facile de gérer votre effort en extérieur**. Certes, vous n'avez plus le nombre de calories ou la distance parcourue affichée devant vous, mais l'acquisition d'une bonne montre cardio fréquencemètre règlera ce problème.

Attention toutefois à la course en extérieur: de par son sol instable certains diront qu'il est plus facile de se tordre ou se fouler la cheville... mais un bon travail de proprioception en amont diminuera nettement ce risque. Et de toute façon, le risque zéro n'existe jamais, même en intérieur.

Ensuite, en extérieur, vous êtes toujours en mouvement et en déplacement. Exit donc les problèmes d'interférence ou de perturbation du système nerveux vu que vous n'allez jamais courir sur place très longtemps (peut être le temps de traverser un passage piéton et encore).

De plus, comme vous bougez sans cesse, vous n'avez plus ce problème d'inspirer le dioxyde de carbone que vous rejetez.

Vous remarquerez peut-être que les personnes courant en extérieur ont bien souvent un physique plus athlétique que les personnes courant sur les tapis en intérieur. Proportionnellement, ces mêmes personnes ont aussi une meilleure condition physique et sont en meilleure santé.

- Y-a-t-il une raison logique à ces observations ?
- La course en extérieur serait-elle la solution idéale ?
- Doit-on en finir avec les machines cardio et revenir à une pratique du sport plus naturelle pour rester en forme ?



Travailler moins pour plus de résultats !

La vérité est que tout va dépendre de la manière dont vous vous entraînez. L'élément crucial va être ici **la structure de vos séances d'entraînement**.

Souvenez-vous, en introduction, je vous parlais de privilégier la qualité à la quantité.

Mon but c'est d'optimiser vos séances de sport au maximum pour avoir des résultats rapidement et sans y passer 2h à chaque fois.

Si je vous disais qu'avec des courtes séances de 30 minutes, vous pourriez améliorer votre condition physique, retrouver la forme, dessiner vos abdominaux et brûler jusqu'à 9 fois plus de graisses qu'avec des séances plus traditionnelles, ça vous dit ? Oubliez donc le cardio à faible intensité comme j'en vois trop souvent dans les salles de sport.

Vous avez peut être entendu cette fameuse **légende** qui dit que **pour brûler des graisses, il faut courir au moins 45 minutes**. C'est à partir de cette 45ème minute que la lipolyse (la fonte des tissus adipeux) serait la plus efficace.

Mais ce qu'on oublie souvent de vous dire, c'est que **pour que ces séances soient vraiment efficaces, il faudrait au moins 5 entraînements** de ce type par semaine, si ce n'est 6. Et ajoutez à cela des séances plus traditionnelles de musculation ou de renforcement musculaire si vous voulez conserver vos muscles.

Car oui, courir à faible intensité sur des longues durées c'est bien pour perdre du poids...mais **perdre du poids ne rime pas forcément avec perte du gras**.

Bien souvent, vous allez perdre du gras à partir de la 45ème minute : C'est pourquoi on conseille souvent de courir plus de 45 minutes pour des résultats visibles. Mais vous allez aussi perdre du muscle ! En effet, une partie non négligeable de l'énergie sur des efforts longs et prolongés provient de la fonte des tissus musculaires. Donc pour garder la forme et vos muscles, vous devriez faire 6 séances de cardio et 4 séances de musculation.

Mais honnêtement, qui dispose de nos jours de plus de 10 heures par semaine à consacrer au sport ? Nous vivons dans une société où le temps est devenu une denrée rare et précieuse. Autant l'optimiser au maximum. Et entre nous, qui va prendre du plaisir à courir sur un tapis pendant plus d'une heure ?



Comment faut-il s'y prendre alors ?

Réfléchissez un instant...

Et posez-vous la question suivante : pensez-vous vraiment que les marathoniens, qu'ils soient amateurs ou professionnels courent toutes les semaines 42 km ? Bien sûr que non. Ce serait bien trop fatigant pour l'organisme et pour les articulations.

Quel est donc le secret des sportifs amateurs ou de haut niveau pour rester en forme sans y passer des heures et des heures ?

Le HIIT, le secret pour être FIT

La solution va être de travailler par intervalles, en **alternant des périodes à haute intensité avec des périodes plus calmes** à intensité modérée voir faible.

Ce type de protocole porte un nom bien précis, **le HIIT** :

- H pour High
- I pour Intensity
- I pour Interval
- T pour Training

Les origines du HIIT

Il faut remonter en 1985 pour découvrir les premières études sur ce type de travail.

A cette époque, les chercheurs de l'université de Madison (Wisconsin) voulaient savoir quelle relation pouvait exister entre l'exercice et le métabolisme. Et ils ont été surpris en découvrant que les personnes au régime qui suivaient un entraînement à plus haute intensité affichaient une augmentation de leur métabolisme plus importante (donc une dépense calorique plus importante).

Ce n'est que 5 ans plus tard que des chercheurs de l'université de Laval au Québec ont pris connaissance des études de Wisconsin. Ils ont alors fait des tests sur plus de 2500 canadiens et ils ont constaté la chose suivante : les sujets qui faisaient l'exercice à l'intensité la plus élevée avaient un tour de taille inférieur au groupe qui s'entraînait à faible intensité... alors que les deux groupes dépensaient le même nombre de calories !!!

Ils avaient donc établi **un rapport évident entre la fonte des graisses et l'entraînement à haute intensité.**

Afin de valider cette théorie, les chercheurs de Laval ont décidé de procéder à une deuxième étude. Ils sont restés concentrés sur la fonte adipeuse et le travail à haute intensité mais en se consacrant cette fois ci sur l'alternance d'intervalles à haute intensité avec des périodes plus calmes.

Ils ont effectué deux groupes : un groupe A qui n'effectuait que des séances de type HIIT et un groupe B qui travaillait le cardio à intensité constante et modérée. Ils ont fait en sorte que le groupe A s'entraîne moins longtemps, moins souvent et sur une période plus courte. Sur 15 semaines, le groupe A avait brûlé 13830 kcal.

De l'autre côté, le groupe B s'entraînait plus souvent et plus longtemps pour un résultat final de 28764 kcal sur 20 semaines... soit plus du double de calories dépensées que le groupe s'entraînant en HIIT.

Je vous épargne les différents procédés utilisés pour les mesures mais ils sont arrivés à la conclusion suivante : le groupe A (séances HIIT) avait perdu neuf fois plus de graisses pour chaque calorie brûlée ...

Autrement dit, **une calorie brûlée pendant les séances HIIT brûle 9 fois plus de graisses qu'une calorie brûlée pendant une séance à intensité constante.**

[>> Pourquoi le HIIT brûle plus de graisses que les séances cardio classiques](#)

La voilà donc la clé des athlètes : **les intervalles couplés à du travail à haute intensité.**

Plus tard, une étude réalisée par le Docteur Peter Lemon et son équipe à l'université de Western Ontario a montré que 6 plages de 30 secondes d'exercices à intensité élevée séparées de quatre minutes de course à intensité faible brûlaient deux fois plus de graisses que l'exercice cardio à intensité modérée sur tapis...



Même un protocole de 30 secondes d'efforts / 4 minutes de récupération est efficace pour la fonte adipeuse (soit un ratio de 1 pour 8). Imaginez un instant les résultats que vous allez avoir en réduisant encore cet intervalle de récupération ?

Vous l'aurez compris, vous devez intégrer des séances HIIT à votre programme.

Le HIIT carbonise la graisse.

Le HIIT améliore votre condition physique.

Le HIIT donne des résultats rapidement.

Le HIIT aide aussi à bâtir de la masse musculaire.

Le HIIT est la solution à quasiment tous vos problèmes.

Le HIIT, en intérieur ou extérieur ?

Revenons un instant à nos moutons et à la remarque faite un peu plus haut.

Pourquoi les personnes au physique athlétique s'entraînent quasiment toutes en extérieur ?

L'hypothèse que je vais avancer ici est assez simple.

Les athlètes ou sportif de haut niveau s'entraînant en extérieur se préparent souvent pour un objectif bien précis: être prêt pour un combat, pour une course...

La règle d'or de la préparation physique est de se rapprocher le plus possible du sport ou du geste technique.

Comprenez bien que pour préparer une course, il y a que très peu d'intérêts à courir sur place car le jour J, vous serez en constant déplacement. Pareil pour la boxe ou les sports de combat : les combattants n'ont que peu d'intérêt de faire du tapis de course car ils bougent sans cesse.

Mais au final, pour une personne ordinaire comme vous et moi, il n'y a que peu de différences. Personnellement, **si vous débutez avec le HIIT**, je vous conseille **dans un premier temps les tapis de course en intérieur**.

En effet, pour dégager un maximum de résultats lors de vos séances HIIT, il est bon de garder une vitesse constante sur chaque période d'accélération (haute intensité) et l'utilisation du tapis vous indiquera précisément cette vitesse.

Vous n'avez nullement besoin de regarder sans cesse votre montre ou investir dans une montre cardio fréquencemètre car l'écran du tapis vous donnera toutes les données nécessaires (temps et vitesse mais aussi d'autres données accessoires comme la distance parcourue, les calories dépensées...).

Par la suite ou si vous avez déjà une première expérience avec les séances à haute intensité et que vous disposez d'une bonne montre cardio, je vous conseille de les faire en extérieur pour éviter ce problème de dégagements gazeux et de perturbation du système nerveux.

Toutefois, j'attire votre attention sur quelques précautions à prendre avec cette méthode d'entraînement :

- Echauffez-vous progressivement avant de commencer votre séance.
- Si vous reprenez le sport, assurez-vous de passer une visite médicale au préalable et commencez doucement.
- N'effectuez jamais 2 séances de type HIIT d'affilées.
- Pensez à bien vous hydrater pendant les intervalles plus calmes.
- Structurez judicieusement vos séances en fonction de votre niveau et vos objectifs.

- Utilisez des basquettes propices à ce type d'activité (type running avec de bons amortis).

Combiné à des séances plus classiques de musculation, ce type de travail va vous forger un véritable physique d'athlète.

Alors qu'attendez-vous pour vous mettre au HIIT ?

De plus, la course n'est pas la seule alternative : il existe tout un tas de moyens différents d'incorporer des séances HIIT à votre programme.

Pour découvrir **4 exemples différents de séance HIIT**, je vous invite à télécharger gratuitement votre carnet d'entraînement en cliquant [ici](#).

*

* *

BRÛLER LES GRAISSES GRÂCE AUX BURPEES

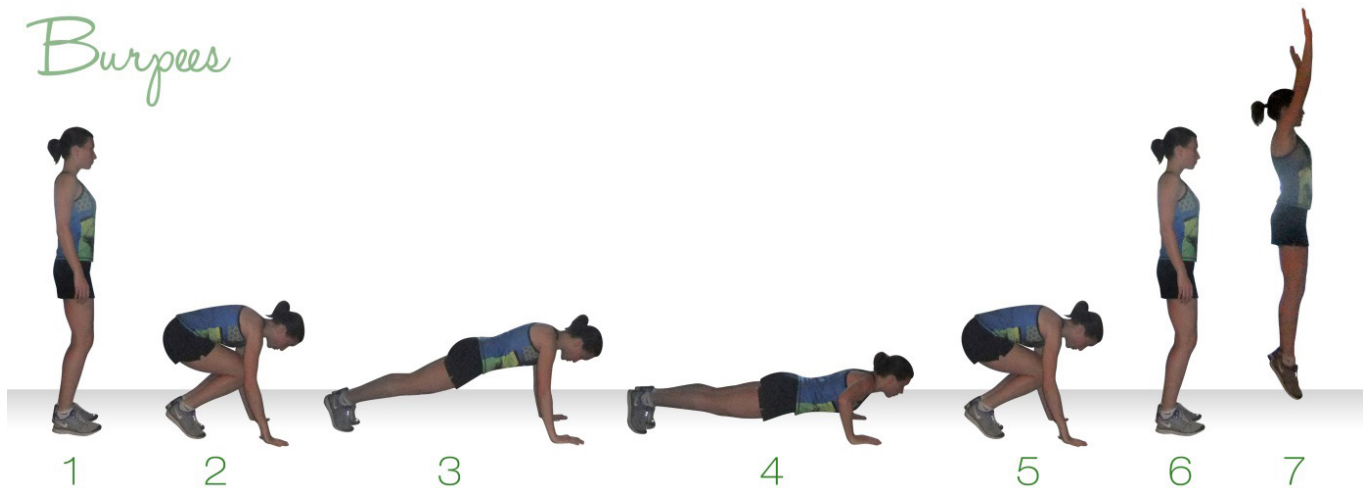
Par Yoann ROUSSEAU du blog exohealthfit.com



Le Burpee est un exercice très efficace pour brûler les graisses et enclencher ce que l'on appelle l'effet afterburn : vous continuez à perdre de la graisse plusieurs heures après l'exercice. Il est également recommandé sur le plan cardiovasculaire. Il vous permettra de rester en bonne condition physique.

Un full burpee se décompose en 7 phases :

Burpees



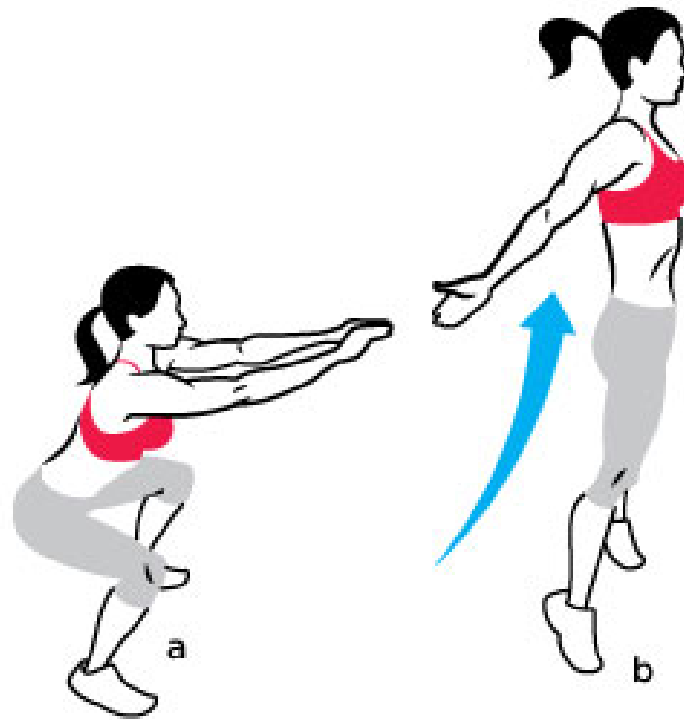
ou 3 mouvements :

– La pompe ou push up



Pompe = Gainage sous 2 positions. Position 1 : full plank – Position 2 : bras pliés le long du corps sans toucher le sol.

– Le squat sauté ou jump squat



squat sauté

– Le mountain climber jambes groupées <=> saut de chat au sol



Je m'explique, vos jambes fléchies doivent venir au niveau de vos bras. Ces derniers sont posés au sol et sont tendus (voir position 2 de l'image 1).

N'ayez pas peur !

Vous en convenez, ces 3 mouvements sont évolués si vous êtes débutant et demandent des compétences physiques avancées. Ces compétences s'acquièrent avec de la patience et de la détermination. Il est préférable d'apprendre les mouvements séparément. Ma proposition est de vous apprendre cet exercice sous forme d'éducatif. C'est à dire apprendre chaque mouvement parfaitement et de les associés une fois les compétences acquises.

Comment apprendre ?

Avant de pouvoir maîtriser le Burpee, il faut savoir faire une pompe ou pas, faire un squat sauté ou pas. En gros, je suis en train de vous dire que vous pouvez faire un baby **Burpee** (sans la pompe et sans le squat sauté). Il est beaucoup utilisé par les filles ! Il est très efficace !

Vous faites simplement un **SQUAT** bien propre dos aligné bien gainé, bras vers l'avant tendus. Les jambes fléchies à 90° max pour protéger vos genoux et écartées au max à la largeur de vos épaules (voir position a.). Vos pieds doivent être parallèles légèrement ouverts sur l'extérieur ~10°.

Lorsque vous descendez en squat en partant de la position debout, vous devez pousser vos fesses vers l'arrière et rentrer bien le ventre pour protéger votre dos (évitiez la cambrure). Ensuite lors de la remontée, vous utilisez vos jambes et non votre dos, comme un piston !!!

Apprenez le gainage bras tendus ou full plank, bien propre dos aligné et bien gainé. Les jambes tendues dans l'alignement des fesses, voir photo ci-dessus = position 1. La pompe, c'est comme pour le squat, c'est un piston ! Essayez de tenir les 2 positions séparément 30s durant.

Passez de l'une à l'autre. Si vous n'y arrivez pas, tester les pompes au mur, sur une chaise ou sur une table (jambes au sol). Faites un angle aigu entre votre corps aligné et l'élément. Normalement vous allez sentir que c'est plus aisé.

Grâce à ces deux mouvements, vous pouvez avoir un combi de 3 exos très efficaces ! Le passage d'un mouvement à l'autre est un exo ! Il ne faut pas l'oublier.

Bilan

On récapitule squat simple, on pose les mains bras tendus puis on lance les jambes vers l'arrière sans cambrer. Une fois les jambes tendues, on ramène les jambes pour pouvoir se remettre debout et PAFFFF ! ça fait un burpee !

Attention !

Vous devez absolument et je le dis bien absolument vous échauffer !

Bénéfices.

Le Burpee travaille et renforce tout le corps. Vous sollicitez l'ensemble de votre corps en mobilisant plusieurs groupes musculaires. C'est pour moi l'un des meilleurs exercices pour brûler le **gras**. Il est énormément utilisé dans le **crossfit**, le **tabata**, **insanity**, les **HIIT**, le **GRIT**, les **routines au PDC****

Arrêtez de faire la queue devant les salles de muscu ou devant les machines, venez faire ou faites des Burpees vous verrez les résultats parleront d'eux même. Encore une fois, je le dis et je le signe, le « sans matériel » vaincra.

Lexique :

*Crosstraining <-> au Crossfit sans l'haltérophilie

**PDC = poids de corps

**Merci d'avoir parcouru ce guide.
Vous pouvez nous retrouver sur nos blogs respectifs.
Prenez soin de vous.**

Gaëtan.



Phase4Photography - Fotolia