

L'EXERCICE LA PANACÉE DE NOTRE MONDE CONTEMPORAIN



Bien que notre société valorise les marathons, les triathlons et l'exercice en général qui demande de l'endurance, il est difficile d'admettre que faire de l'exercice abusivement peut avoir un effet bénéfique sur la santé. Le corps n'est pas une machine. Dans le même ordre d'idée, si les fleurs et les jardins ont trop d'eau, la végétation va périr, de même que trop manger, trop dormir et trop boire sont tout aussi préjudiciables. L'harmonie de la vie est dans l'équilibre. Comment est-il possible de croire que l'exercice en excès soit bon pour le corps ?

D'ailleurs on peut observer la sagesse de la nature pour s'apercevoir que les animaux font de l'exercice intense sur une très courte période et seulement lorsqu'ils chassent. Ils ne courent pas après leur proie pendant des heures.

Aujourd'hui, de nouvelles études mettent en lumière les meilleures pratiques de l'exercice. Selon les recommandations officielles, soit de 30 à 60 minutes d'exercice plusieurs fois par semaine, cette intensité ne rendrait pas le coeur plus efficace. En effet, aussi surprenant que cela puisse paraître, l'exercice de longue durée serait une perte de temps et augmenterait le risque de mourir d'une crise cardiaque. Difficile à croire mais l'exercice de longue durée réduirait la taille du coeur et des poumons afin de fonctionner plus longtemps en utilisant moins d'énergie, ce qui augmenterait le risque d'une crise cardiaque.

Selon une étude de Harvard, en pratiquant de courtes séances d'exercice le risque de maladies cardiaques diminuerait de 20%. C'est une autre voie que celle qui nous est proposée mais combien plus logique. C'est lorsque l'homme observe la nature qu'il progresse.

Ref.:

Functional Medicine University www.FunctionalMedicineUniversity.com

Three Simple Ways to Reduce Your Risk of Heart Disease
<http://www.yourmedicaldetective.com/public/461.cfm>

Johane Vallée
www.johanevallee.com

Articles
<https://www.johanevallee.com/nouvelle-page-3>

Blog
<https://www.johanevallee.com/nouveau-blog-1>