

Maladies du cœur : promenez-vous et jetez vos médicaments



Grande nouvelle pour les personnes malades du cœur ou des artères :

Selon le *British Medical Journal* :

« Des chercheurs de la *London School of Economics*, du *Harvard Pilgrim Health Care Institute* de l'École de Médecine de Harvard, et de l'École de Médecine de l'Université de Stanford ont comparé les effets de l'exercice physique à celui des médicaments sur la mortalité de quatre maladies (prévention secondaire des maladies coronariennes, réadaptation après AVC, traitement de l'insuffisance cardiaque et prévention du diabète).

La prévention secondaire est le traitement des patients ayant déclaré une maladie, pour éviter qu'elle n'entraîne des conséquences graves.

Ils ont analysé les résultats de 305 études randomisées en double aveugle impliquant 339.274 personnes et n'ont trouvé aucune différence statistiquement significative entre l'exercice physique et les traitements médicamenteux sur la prévention secondaire des maladies cardiaques et la prévention du diabète.

Quant aux patients victimes d'AVC, l'exercice était plus efficace que le traitement médicamenteux.

Pour le traitement de l'insuffisance cardiaque, seuls les médicaments diurétiques étaient plus efficaces que l'exercice, ainsi que tous les autres types de traitement. » (1)

L'exercice physique, autant ou plus efficace contre les maladies cardiaques que les médicaments. Voilà une bonne nouvelle pour les malades qui n'auront plus à subir les effets secondaires des traitements médicamenteux, et pour les finances de la Sécurité sociale, qui n'aura plus à rembourser des médicaments devenus inutiles.

Mais peut-être certains malades du cœur seront-ils déçus, car faire de l'exercice leur paraîtra plus contraignant qu'avaler une simple pilule ?

Si c'est le cas, laissez-moi essayer de trouver quelques paroles rassurantes.

Bonne nouvelle sur le sport

Par « exercice physique », on imagine en général de pénibles activités sportives, où il faut courir jusqu'à s'essouffler et avoir le ventre criblé de points de côté, faire d'interminables longueurs de piscine, des séries de pompes, ou encore arpenter des stades municipaux la nuit, sous des éclairages électriques, derrière un ballon.

Mais vous n'êtes pas obligé de faire ça ! Vous diminuerez déjà drastiquement votre risque de maladies cardiaques et de diabète si vous offrez à votre corps certaines occasions de faire... ce pour quoi il est conçu.

Votre corps n'est pas fait pour reposer à longueur de journée dans un fauteuil. Il est conçu pour traverser des prairies, sentir le vent souffler sur sa peau, être aveuglé par le soleil, charmé par le bruit d'un ruisseau, enjamber des flaques d'eau, escalader un rocher, se baisser pour ramasser une fleur ou un champignon, porter un seau d'eau, lancer une pierre, se mettre à quatre pattes pour faire du feu.



Toute l'insistance actuelle sur le « sport » vient du fait que beaucoup d'entre nous sommes assis sur du matin au soir à promener une souris ou à tapoter mollement sur un clavier.

Aucun effort sportif n'est alors suffisant pour compenser ce mode de vie délétère, qui fait fondre la masse musculaire, fragilise les os, et stocke des mauvaises graisses dans l'abdomen et dans les artères.

Il est donc indispensable de nous organiser pour pouvoir nous lever régulièrement et utiliser toutes les occasions possibles de faire fonctionner les muscles que Dame Nature nous a donnés.

Si c'est possible pour vous, essayez par exemple de :

- passer vos appels téléphoniques en marchant, à l'aide d'un téléphone sans fil ;
- aller au travail ou faire vos courses à pied ;
- garer votre voiture au bout du parking, le plus loin possible de la porte d'entrée ;
- mettre votre imprimante assez loin de votre bureau pour vous obliger à vous lever pour aller chercher vos documents imprimés ;
- remplacer votre fauteuil de bureau par un gros ballon gonflable, du style de ceux utilisés en pilatès.

En ce qui me concerne, j'ai décidé il y a deux ans de m'équiper d'un bureau Ikéa électrique dont je peux ajuster la hauteur pour travailler en position debout ou assise, selon les moments (Voir ici : <http://www.ikea.com>).

J'en suis ravi et beaucoup de personnes qui l'ont vu ont voulu le même.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis