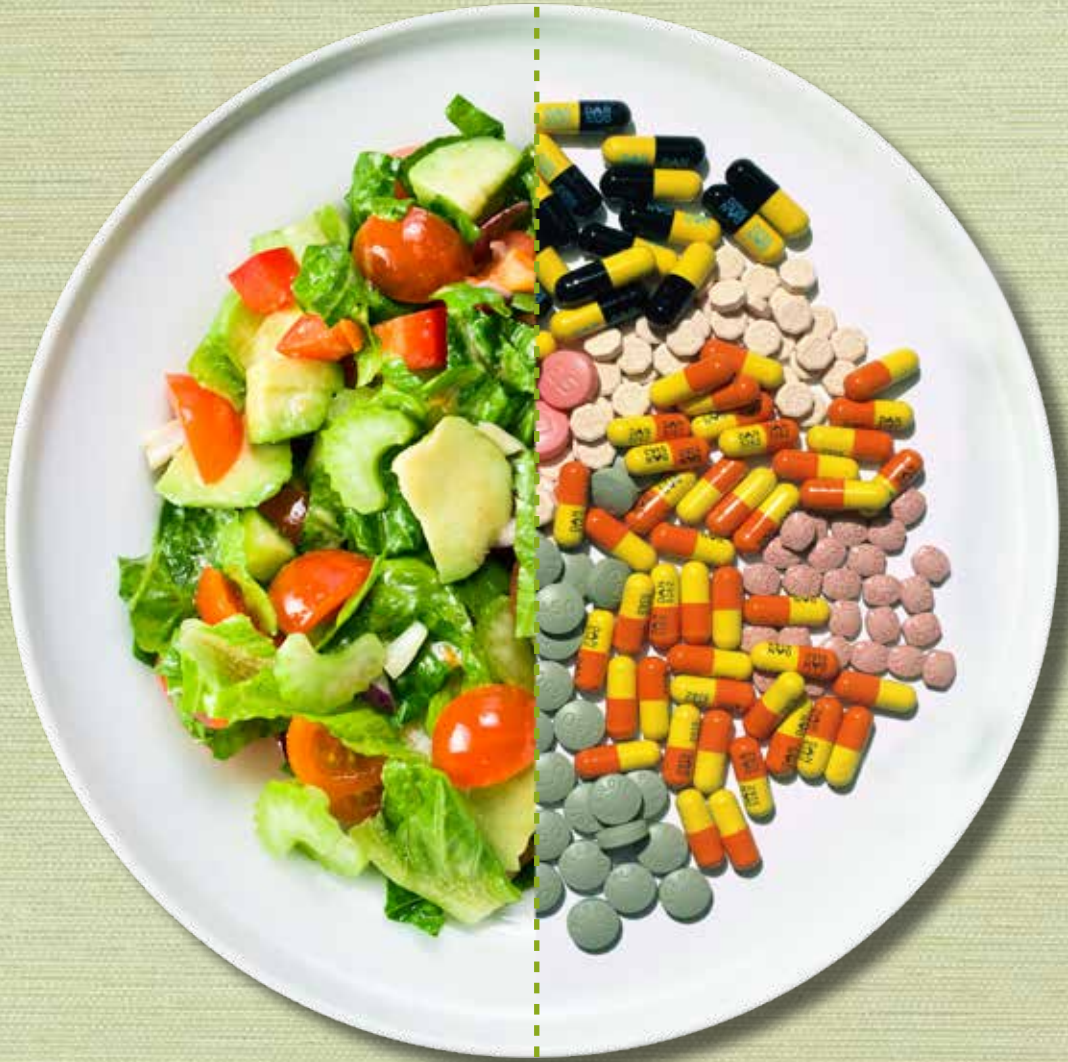


## SPÉCIAL PRÉVENTION

# *Prendre sa santé en mains*

**A l'heure où la planète s'interroge sur son avenir, où apparaissent de nouveaux virus aux mutations imprévisibles, où les maladies inflammatoires sont de plus en plus nombreuses et récurrentes, il existe des moyens de réduire les facteurs de risque qui nous menacent, de juguler le syndrome du stress oxydant curieusement présent dans la plupart de nos maux. La méthode n°1 consiste à se prémunir par une prévention efficace et des mesures très simples à la portée de tous. Dans ce dossier, nous vous proposons de faire confiance à ce nouveau courant de la médecine axé prioritairement sur le développement de nos défenses immunitaires et aboutissant en particulier à une meilleure prévention des maladies chroniques. Et si nous mettions toutes les chances de notre côté pour éviter d'être malades ? Prendre sa santé en mains, c'est d'abord miser à fond sur la prévention !**



**« Mieux vaut prévenir  
que guérir. »**  
(Proverbe français)

THINKSTOCK



## *Mieux vaut prévenir* **que guérir !**



**La prévention, l'éducation pour la santé et la promotion de la santé visent à anticiper la maladie et à permettre à chacun d'assurer le contrôle de sa santé et de l'améliorer. Elles constituent, avec les soins curatifs et la gestion de sa maladie, un tout indivisible. Un dossier s'impose pour comprendre l'importance d'une bonne « prévention santé » au quotidien.**

**L**e rapport « La Santé en France » du Haut comité de la santé publique (HCSP) présente une remarquable synthèse de l'état de santé des Français. Les Français (tous sexes confondus) ont une espérance de vie à la naissance de 78 ans. Cependant, malgré ces bons résultats, on constate que certains meurent trop jeunes. La mortalité prématurée en France est importante.

Ce taux est paradoxalement un des plus élevé d'Europe.

### **De mauvaises habitudes de vie**

Ceci s'explique en partie par la fréquence des maladies liées aux habitudes de vie et aux comportements individuels à risques : tabac, alcool, accidents de cir-

cultation, sida, suicides... et par la faible place accordée à la prévention dans les politiques de santé. Les soins et le curatif absorbent la très grande majorité des dépenses de santé (98 %). La prévention est encore trop peu intégrée dans les pratiques des professionnels de santé.

Chez l'homme, la mortalité évitable liée aux comportements est trois fois supérieure à celle liée aux systèmes de soins. Chez la femme, la mortalité évitable liée aux systèmes de soins est la plus fréquente.

### **Une politique de santé publique**

L'éducation pour la santé centrée sur la personne prend en compte le vécu

des individus (croyances, attitudes, comportements). Elle doit permettre à chacun d'améliorer sa santé à partir de ses connaissances nouvelles. Elle s'appuie sur le développement personnel et la réalisation de soi. Elle favorise la responsabilité individuelle pour les choix de comportements favorables à la santé. La promotion de la santé n'est plus centrée sur le risque ; elle repose sur la capacité des individus et des groupes à agir sur leurs conditions de vie ; elle vise à l'instauration d'un environnement culturel favorable à la santé.



On distingue donc la prévention qui se rapporte à la maladie : une prévention « de » qui fait référence à des agents ou à des risques identifiés et la prévention positive voire universelle qui renvoie à l'idée de promotion de la santé.

**La loi du 4 mars 2002** relative aux droits des malades et à la qualité du système de santé donne, pour la première fois en droit français, une définition précise de la politique de prévention : « *la politique de prévention a pour but d'améliorer l'état de santé de la population en évitant l'apparition, le développement ou l'aggravation des maladies ou accidents et en favorisant les comportements individuels et collectifs pouvant contribuer à réduire le risque de maladie et d'accident. A travers la promotion de la santé, cette politique donne à chacun les moyens de protéger et d'améliorer sa propre santé* ».

## Des mesures pour éviter les maladies

La prévention selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), c'est « *l'ensemble des mesures visant à éviter ou réduire le nombre ou la gravité des maladies ou accidents* ».

- **Une première approche** vise à distinguer la prévention en fonction du moment où elle se situe par rapport à la survenue de la maladie.
- **La prévention primaire.** C'est « *l'ensemble des actes destinés à diminuer l'incidence d'une maladie, donc à réduire l'apparition de nouveaux cas* ». Elle fait appel à des mesures de prévention individuelle (hygiène corporelle, alimentation...) et/ou collective (distribution d'eau potable, vaccination...)
- **La prévention secondaire.** Ce sont « *tous les actes destinés à réduire la prévalence d'une maladie donc à réduire sa durée d'évolution* ». Elle comprend le dépistage et le traitement des premières atteintes.
- **La prévention tertiaire.** Ce sont « *tous les actes destinés à diminuer la prévalence des incapacités chroniques ou des récidives dans la population donc à réduire les invalidités fonctionnelles* ».



« *dues à la maladie* ». Elle pour objectif de favoriser la réinsertion sociale et professionnelle après la maladie. Cette définition étend la prévention aux soins de réadaptation.

- **Une seconde approche** vise à distinguer la prévention en trois sous-ensembles :
  - « *La prévention universelle dirigée vers l'ensemble de la population quel que soit son état de santé ; elle tend à permettre, par l'instauration d'un environnement culturel favorable, à chacun de maintenir, conserver ou améliorer sa santé, quel que soit son état ;*
  - **La prévention orientée** qui porte sur les sujets à risque et tente d'éviter la survenue de la maladie dont ils sont menacés ;



• **Enfin la prévention ciblée** est appliquée aux malades, qu'elle aide à gérer leur traitement de façon à en améliorer le résultat ». Elle correspond à l'éducation thérapeutique.

• Une troisième approche vise à distinguer les mesures de prévention selon l'implication ou des sujets dans sa réalisation : la **prévention active ou passive**.

## L'hygiène en préalable

Une bonne hygiène globale est le préalable d'une bonne santé. Sa laver quotidiennement le visage, le corps, les cheveux est essentiel et certaines zones se



## PRÉVENTION PAR LES MAINS

- ✓ Lavez-vous les mains souvent.
- ✓ Apprenez à vos enfants et à vos proches à bien se laver les mains. Encouragez-les à le faire souvent.
- ✓ Assurez-vous qu'il y ait du savon ou un produit antiseptique dans votre environnement : aux toilettes, à votre lieu de travail et aux endroits où vous mangez.
- ✓ En hiver, évitez de serrer trop de mains et ayez toujours sur vous un antiseptique local.

doivent d'être désinfectées plusieurs fois par jour, à commencer par les dents et les mains. Ces dernières sont les premières responsables de la circulation de très nombreux virus, hivernaux notamment.

Au cours d'une journée, vos mains touchent à plusieurs objets qui peuvent avoir été contaminés par des virus ou des bactéries. Lorsque vous portez vos mains à vos yeux, à votre nez ou à votre bouche, vous courez plus de risques d'attraper une infection comme la grippe, le rhume ou la gastro-entérite. Idem quand on serre le main d'une autre personne. Le lavage régulier des mains est donc un excellent moyen d'éviter de vous contaminer et de contaminer les autres.

Il est important de vous laver les mains, surtout :

- lorsque vos mains sont visiblement sales ;
- après avoir toussé ou éternué ;
- après vous être mouché ou avoir mouché un enfant ;
- avant et après avoir manipulé de la nourriture ;
- avant de manger ;
- après être allé aux toilettes ;
- après avoir changé la couche d'un enfant ;
- avant de mettre ou d'enlever vos verres de contact ;
- après avoir manipulé des ordures.

## Le sommeil en vedette

A 75 ans, nous aurons dormi... 25 ans, soit un tiers de notre vie. Dormir suffisamment est essentiel pour être et rester en bonne santé.

Les conséquences de la privation chronique de sommeil peuvent être nombreuses sur la santé : prise de poids, diabète, augmentation de la douleur, dépression, aggravation des troubles respiratoires et cardiovasculaires, endormissements au volant ou au travail, baisses de



## LES FRANÇAIS & LE SOMMEIL

Les actifs Français dorment en moyenne 6h55, ce qui est une moyenne basse. Un tiers même, dort moins de 6 heures.

performance, difficultés relationnelles... Et pourtant nous malmenons notre sommeil, unique moyen de récupérer nos capacités physiques et psychiques.

D'après ce que l'on observe après une privation de sommeil, il est clair que celui-ci est indispensable au maintien des fonctions d'apprentissage, de mémorisation et d'adaptation à des circonstances nouvelles. Il joue également un rôle-clé pour l'état de bien-être dans la journée.

Des travaux récents suggèrent que le sommeil permet de maintenir les connexions entre les neurones (synapses), consolidant ainsi la mémoire innée (comme celle du chant de l'oiseau) et la mémoire acquise (comme celle des leçons). Pour bien se souvenir de ce que nous avons appris pendant la journée, il faut dormir. Le sommeil favorise donc le stockage et l'organisation de nouvelles connaissances. Ces processus nécessiteraient que le cerveau soit coupé des stimulations extérieures.

Facteur de croissance pour les enfants, le sommeil est également un temps privilégié de la constitution de l'immunité. Une

**« La clé du bien-être pourrait se résumer à entretenir l'équilibre nerveux de nos cellules en diminuant les toxiques et en assurant la meilleure oxygénation possible. »**

(Jean-Pierre Marguaritte)



THINKSTOCK

autre fonction du sommeil est bien entendu la mise au repos de l'organisme, ou du moins la réduction de ses dépenses énergétiques et la reconstitution des stocks d'énergie métabolique (glycogène contenu dans le foie). D'autres systèmes bénéficient de ce « repos » : par exemple le système cardiovasculaire.

## La santé passe par le « bien-être »

Le bien-être est un état lié à plusieurs facteurs d'ordre physique ou psychologique : la santé, l'harmonie avec soi-même et avec autrui, la réussite sociale et économique, le plaisir. Si la santé peut se gérer au quotidien, un choc émotionnel est imprévisible et peut selon l'état physiologique de l'organisme avoir des conséquences graves. La plupart des maladies auto-immunes, de nombreuses maladies dont le cancer sont déclenchées par un stress ou une émotion. Ces facteurs qui déterminent notre bien-être psychologique échappent à notre contrôle alors que la maîtrise de notre équilibre physique est accessible.

### • Les cellules du cerveau

La faculté de le gérer le stress et les émotions dépend essentiellement du seuil d'excitabilité des cellules de notre cerveau. Et il est plus facile de veiller au

## PRÉVENTION DES AVC ET DES CANCERS

### 10 recommandations de base

- 1 Arrêter de fumer.
- 2 Éviter le surpoids (notamment autour de l'abdomen) avec un indice de masse corporelle (IMC, calculé en divisant le poids, en kilo, par la taille, en mètre, au carré, ndlr) entre 21 et 23 (à ce jour, les autorités de santé dans le monde préconisent de ne pas dépasser 25, ndlr).
- 3 Éviter les sodas et les aliments riches en sucre.
- 4 Réduire sa consommation de viande rouge à 500 g par semaine et remplacer par du poisson, des œufs ou des protéines végétales.
- 5 Consommer des fruits, légumes, légumineuses et aliments à base de grains entiers, abondamment (deux tiers des repas) et en variété.
- 6 Être actif physiquement au moins 30 minutes par jour.
- 7 Limiter la consommation quotidienne d'alcool à deux verres pour les hommes et un verre pour les femmes.
- 8 Limiter le sel et les produits salés.
- 9 Éviter l'exposition inutile au soleil et se protéger au maximum des rayons.
- 10 Ne pas utiliser de suppléments nutritionnels non recommandés par votre médecin.



THINKSTOCK



THINKSTOCK

Selon une étude récente menée auprès de femmes ménopausées, l'adhésion à au moins cinq de ces propositions est associée à une réduction de 60 % du risque de cancer du sein (Hartert, 2013) !

maintien de l'équilibre du système nerveux que de gérer certaines situations de stress.

Ces cellules nerveuses sont naturellement protégées par une couche de graisse que seuls les toxiques peuvent traverser. Le cerveau qui ne représente que 2 % du poids du corps utilise 20 % de l'oxygène respiré. Certes il existe des techniques comme la respiration qui peuvent faciliter l'adaptation au stress, mais toute la difficulté réside dans le maintien dans la normalité du seuil d'excitabilité des cellules nerveuses. Ainsi, l'équilibre physiologique de l'organisme présiderait à l'équilibre psychologique. Les sages qui atteignent un équilibre mental leur permettant de s'élever spirituellement ne veillent-ils pas à respecter une parfaite hygiène de vie ? La clé du bien-être pourrait se résumer à entretenir l'équilibre nerveux de nos cellules en diminuant les toxiques et en assurant la meilleure oxygénation possible

## ● *D'où viennent les toxiques ?*

Tous les toxiques de l'organisme sont évacués par le foie. Cette fonction détoxifiante est affaiblie par les déchets de la digestion que l'intestin fragilisé par une alimentation inadaptée n'aura pas filtré et dérivé vers le colon. Mais le foie

subit également l'agression des produits chimiques que l'on trouve dans nos aliments, dans les médicaments, dans les hormones de synthèse, etc...

## ● *D'où vient l'oxygène ?*

De l'air inspiré bien sûr sous plusieurs conditions :

- avoir une bonne fonction respiratoire ;
- disposer d'une bonne circulation cérébrale ;
- de ne pas être carencé en fer ni en globules rouges, nécessaires pour le transport de l'oxygène dans le sang ;
- de ne pas vivre dans une atmosphère trop polluée.

## ● *Quelques explications pour mieux comprendre*

L'aliment est votre médicament, tout déséquilibre alimentaire conduit inévitablement vers un « encrassement » de l'organisme et à une perturbation de toutes ses fonctions. Les premières fonctions atteintes sont évidemment les fonctions digestives (estomac, intestin, foie, pancréas) puis vient la fonction respiratoire et enfin la circulation.

L'explication est simple, elle fait appel à deux principes bien connus des ostéopathes, le génie mécanique et hydraulique. Les troubles digestifs



THINKSTOCK

épuisent le foie qui est suspendu sous le diaphragme, le muscle respiratoire principal. Le foie se charge alors de petits cristaux comme des petits grains de sable qui sont invisibles à l'échographie. Ce sont ces mêmes grains de sable qui se retrouvent dans la vésicule biliaire et s'agglomèrent pour devenir des calculs.

Les bouchers palpent le foie des animaux avant de les acheter et lorsqu'il retrouve une sensation de sac de sable, ils considèrent que l'animal n'est pas en bonne santé.

La densité du foie se modifie et exerce une traction sur le diaphragme. Or ce muscle est justement relié au cerveau par un nerf qui commande la contraction du diaphragme en cas de stress. Sauf que la présence du foie empêche le diaphragme d'absorber la contraction. Il se « spasme » peu à peu diminuant ainsi la capacité respiratoire et comprimant les vaisseaux qui distribuent le sang dans la partie inférieure du corps où justement se trouvent les organes digestifs. Il s'agit d'un véritable cercle vicieux mais ce n'est pas tout.

Le diaphragme ne pouvant pas remplir correctement sa fonction respiratoire, il est relayé par deux muscles qui relient les dernières côtes et les vertèbres cervicales. Or ce sont dans ces muscles que passent les artères qui apportent du sang au cerveau.



THINKSTOCK



THINKSTOCK

## PRÉVENTION : *10 conseils essentiels*

Afin de vous aider à être et rester en pleine santé, nous avons fait appel aux conseils éclairés de notre « expert santé », Jean-Pierre Margaritte, ostéopathe, naturopathe et micro-nutritionniste. Il nous livre en exclusivité 10 clés de bien-être au quotidien.

### **N°1 : Avoir un mode d'alimentation sain**

- Réduire la consommation de toxiques : café, thé, chocolat, alcool, tabac, cola.
- Supprimer les inhibiteurs de digestion : café ou thé au lait, sucres rapides aux repas.
- Supprimer les produits laitiers (pour un adulte) sauf le fromage à consommer au petit déjeuner ou le midi en remplacement de la protéine (viande, poisson, œuf, jambon).
- Essayer de respecter une proportion équivalente de protéine animale et végétale (ex : viande - champignon).
- Éviter les conserves, confiseries, charcuteries industrielles.

- Respecter une proportion de 30 % d'aliments acidifiants et de 70 % d'aliments alcalinisants.
- Consommer les fruits deux heures avant ou quatre heures après le déjeuner.
- Boire environ 1 litre et demi d'eau par jour.
- Supprimer les aliments contenant de la caséine susceptibles d'irriter l'intestin (yaourt, lait, fromage blanc).
- Ne pas associer les produits acides avec les céréales et les féculents.
- Ne pas consommer d'aliments gras de façon régulière.
- Par précaution selon l'état de santé, supprimer les aliments contenant de la gliadine (gluten).

### **N° 2 : Bien mastiquer pour économiser le système digestif**

La mastication est la première étape de la digestion. Le broyage des aliments lors de la mastication est accompagné de la sécrétion de la salive. Chaque jour, les muqueuses buccales sécrètent jusqu'à 1 litre et demi de salive. Cette phase préparatoire économise le travail de l'estomac qui poursuit ce broyage grâce à l'acidité du suc gastrique.



THINKSTOCK





L'aliment passe ensuite dans une partie du tube digestif, le duodénum, où il transite une demi-heure, le temps d'être digéré par les enzymes du pancréas. C'est ensuite qu'il passe dans l'intestin grêle en charge d'extraire les nutriments utiles au fonctionnement de l'organisme afin qu'ils soient transportés dans le foie où ils sont stockés avant d'être libérés dans le sang. Les déchets passent dans le colon qui les évacue.

Le processus digestif interne est automatique et rythmé, seule la durée de la mastication peut être contrôlée. Il est donc important de prendre le temps de bien mastiquer afin d'économiser notre système digestif. L'acidité gastrique, l'ulcère, le diabète, l'intestin irritable, la colopathie, peuvent être combattus sous

réserve bien sûr, d'avoir une alimentation saine et équilibrée.

### N° 3 : Opter pour un bon rythme de repas pour ne pas stocker

Les besoins énergétiques et nutritifs varient au cours de la journée (sauf en cas d'activité physique particulière). Les besoins énergétiques doivent également s'adapter à la capacité de l'organisme de brûler les sucres ou les graisses, producteurs d'énergie. Or le cortisol, hormone qui stimule le passage du glucose dans le sang et qui permet de libérer l'énergie, atteint un pic de sécrétion entre 6 et 8 heures du matin, baisse en début d'après-midi et n'est quasiment plus sécrété la nuit.

Les deux tiers des dépenses énergétiques sont donc consommées de 5 h à 17 h, l'autre tiers, réservé aux fonctions de stockage, de réparation, de régénération, est consommé de 17 h à 5 h. Ainsi, les produits énergétiques, graisses et sucres, doivent être consommés dans la matinée pour être correctement assimilés (La même quantité de calories est beaucoup plus grillée au petit déjeuner qu'au dîner).

### BON À SAVOIR

La quantité d'eau conseillée par jour est d'environ 1 litre pour 50 kilos de poids. En cas de stress, la quantité d'eau peut être doublée ou triplée.



Faute de quoi, apparaissent l'obésité et les maladies cardio-vasculaires (ce syndrome métabolique apparaît généralement chez l'homme vers la cinquantaine et chez la femme au moment de la ménopause, sous la forme d'une obésité abdominale).

### N° 4 : Prendre une collation en fin d'après-midi fait perdre du poids

Les observations ont montré qu'à quantité égale d'apport calorifique, le poids diminuait lorsqu'une collation était apportée en fin d'après-midi.

L'apport nutritif de la femme enceinte et du nourrisson est fractionné par trois repas et deux collations légères ce qui permet de réaliser une économie du système digestif et d'éviter certains troubles de type ballonnements, brûlures d'estomac, colites, favorisés par la déficience biliaire.

L'estomac assure une régulation de la digestion, il n'existe donc pas de réelle différence d'apport énergétique entre 4 repas égaux de 600 calories et 8 repas de 300 calories répartis dans la journée.

Une alimentation équilibrée est la clé n°1 d'une bonne prévention.



## N° 5 : Boire de l'eau pour une meilleure activité cérébrale et musculaire

Le cerveau contient 90 % d'eau, les muscles 75 %. L'eau a un rôle majeur dans la polarisation de la membrane cellulaire, la distribution de l'oxygène, l'élimination des déchets.

Boire de l'eau accélère la diurèse (élimination des déchets par les reins). Se servir un verre d'eau à petites gorgées remplit l'estomac, donne une sensation de satiété et se substitue à une gestuelle souvent matérialisée par le grignotage ou la cigarette.

Trop boire au cours des repas perturbe la digestion. L'excès de liquide augmente le volume et la concentration en enzymes de la sécrétion de l'intestin grêle libérant ainsi des agents irritants à l'instar du phénomène observé à la suite de coliques.

L'élément liquide doit être adapté en fonction de la consistance du repas. Les personnes en excédent de poids doivent supprimer l'apport d'eau au cours des repas pour en consommer au plus tard 30 minutes avant le repas ou au minimum 2 heures après.

THINKSTOCK



THINKSTOCK

Boire de l'eau accélère la diurèse.

La déshydratation est la première cause du vieillissement. L'apport d'eau sans bicarbonates et riche en magnésium et en calcium permet de réhydrater nos cellules et doit être associée à une suppression du sel. Les œdèmes surviennent chez les personnes qui ne boivent pas assez d'eau et qui consomment trop de sel. L'eau doit être plate et riche en Mg (magnésium) et K (potassium) afin d'aider à l'irrigation des cellules. Elle est indispensable aux fonctions cérébrales car l'activité chimique du cerveau ne peut se faire sans elle. Un cerveau bien hydraté fonctionne mieux.

## N° 6 : Respecter le rituel du repas facilite la digestion et évite la fatigue

La position assise est idéale pour favoriser la digestion. Le fait de manger debout ou en position allongée modifie le processus de la digestion. La pesanteur et la

position anatomique des organes digestifs jouent un rôle important.

Lire, regarder la télévision, conduire, marcher, écouter une musique trop forte en mangeant sont des facteurs d'inhibition de la digestion. La stimulation des capteurs de la langue par les aliments détermine la qualité et la quantité des stimuli qui déclenchent le processus digestif enzymatique. Les capteurs du goût peuvent être détournés par la stimulation des autres sens.



THINKSTOCK

Le repas doit être un moment de détente, de plaisir. Il arrive parfois de faire des excès alimentaires sans conséquences alors qu'un repas normal et équilibré pris dans lors d'une discussion stressante ou lorsque l'on est fatigué, peut être suivi de manifestations d'indigestion tels que le mal de tête, des colites...

Manger sans faim perturbe l'évacuation de la bile et favorise la fabrication de calculs. Conserver une légère sensation de faim lorsque l'on quitte la table est souhaitable. Sortir de table l'estomac plein ralentit la sécrétion du suc gastrique par distension de la muqueuse.

## N° 7 : Faire des respirations abdominales détend et améliore le sommeil



La respiration abdominale permet de relâcher des tensions exercées sur le muscle diaphragme par le stress de la journée, d'augmenter ainsi l'oxygénation cérébrale et la circulation dans l'abdomen. L'artère qui distribue le sang dans la partie inférieure traverse le diaphragme.

Apposez vos deux mains sur le ventre, soufflez en rentrant le ventre et comptez jusqu'à 5, les mains suivent le mouvement, ensuite maintenez en apnée et comptant jusqu'à 2, puis respirez uniquement en gonflant le ventre et compter jusqu'à 3, le thorax doit rester immobile, enfin, maintenez en apnée en comptant jusqu'à 2 et recommencez au minimum



Manger sans faim perturbe l'évacuation de la bile et favorise la fabrication de calculs.

10 fois. Pendant ce temps, vous ne pensez qu'à votre respiration en imaginant votre corps s'alléger à chaque inspiration et s'alourdir à chaque inspiration.

## N° 8 : Irriguer son foie

Après ces exercices respiratoires, appliquez une bouillotte chaude sur la partie haute et droite de votre ventre. Vous dilatez les vaisseaux de votre foie, organe omnipotent et le plus irrigué de votre corps.



## N° 9 : Aérer vos lieux de vie

Renouveler l'air de votre habitation pendant 10 minutes après votre lever ainsi que votre espace professionnel au cours de la journée.



## N° 10 : Pratiquer une activité physique régulière

Ne serait-ce que marcher trois quarts d'heure par jour est déjà bien. Mais pour cela il faut ne pas souffrir, avoir de bonnes jambes et ne pas être essoufflé. Une pratique de la marche régulière suppose avoir une bonne hygiène de vie pour ne pas favoriser l'acidose corporelle. L'acidité rigidifie vos ligaments, contracte vos muscles et attaque le cartilage, faisant le lit des douleurs articulaires et mus-

culaires et de l'arthrose. L'acidité est la conséquence d'une mauvaise fonction du foie et d'une alimentation trop acide. Et comme la veine cave inférieure qui regroupe les veines des membres inférieurs passe derrière le foie avant de traverser le diaphragme, le maintien d'une mauvaise circulation des jambes après traitement trouve ici son explication.

Car comme l'explique notre expert Jean-Pierre Marguaritte, « Ces conseils vous permettront de mieux vous adapter à votre environnement en général, de ne pas laisser vos émotions prendre le dessus et dérégler votre organisme, d'être plus clairvoyant et de prendre les bonnes décisions dans votre vie personnelle et professionnelle, de réussir votre vie tout simplement. Vous deviendrez acteur de votre santé, le rayonnement de votre comportement favorisera l'installation d'un cadre harmonieux où vous pourrez vivre un bien-être au quotidien. »



Sachant que nous sommes tous responsables de notre propre hygiène de vie (tous les paramètres sur lesquels nous pouvons influencer) et celle de nos enfants, nous sommes donc les premiers acteurs de notre santé. A bon entendre... ■

*Un dossier de la rédaction  
coordonné par Valérie Loctin  
avec la contribution de notre expert,  
Jean-Pierre Marguaritte.*



## LE SPORT, C'EST LA SANTÉ

# 10 réflexes en or pour la préserver

« *Le sport absolument, mais pas n'importe comment* » :

10 recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport.

- 1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort.\*
- 2 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*
- 3 Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*
- 4 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 mn lors de mes activités sportives.
- 5 Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de +30°C et lors des pics de pollution.
- 7 Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou qui suivent la pratique d'une activité sportive.
- 8 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).
- 10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes



\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.