



SITTING KILLS, MOVING HEALS

Joan Vernikos

LES IDÉES

POURQUOI AVONS-NOUS BESOIN DE LA GRAVITÉ ? / CE QUI ARRIVE AUX ASTRONAUTES



«La détérioration physique subie par les astronautes dans l'espace reflète en quelques jours ce qui nous arrive ici sur Terre à mesure que nous vieillissons. Vivre dans l'espace accélère profondément certains changements qui apparaissent en général tout au long d'une vie sur Terre.» Qu'arrive t-il aux astronautes lorsqu'ils échappent à la gravité dans l'espace ? Voici quelques exemples, accroche-toi bien ! Par rapport à lorsqu'ils sont sur Terre, leur densité osseuse **baisse 60 fois plus rapidement**. Leur masse musculaire **baisse 12 fois plus vite**, leur capacité à stocker de l'oxygène **diminue 600 fois plus vite**, **800 fois** pour leur volume plasmatique. Voici ce qui arrive lorsque l'on quitte la gravité. Un phénomène que nous imitons dans nos vies de plus en plus sédentaires...



RETARDER LA « GRAVIPAUSE »

«On connaît tous la ménopause, arrêt des cycles reproductifs de la femme. Il y a cependant une autre "pause" dont nous devons avoir conscience, et qui affecte également les hommes : la **gravipause**. Les premiers signes peuvent apparaître dès la fin de l'adolescence. Elle peut être responsable de **diabète**, de **forte pression artérielle**, de **problèmes cardiaques** et de **fractures osseuses**. Mais contrairement à la ménopause, **il est possible de la retarder au maximum**.» #Fun !! Gravipause, tu connaissais ? Un phénomène qui peut apparaître très vite lorsqu'on est addict à la chaise du bureau ou au canapé. Comment y remédier et la retarder ? --> idée n°5



N.E.A.T > SPORT



NEAT, en anglais, nous vient de James Levine (Mayo Clinic) et signifie **Non Exercise Activity Thermogenesis**. Pour faire simple, cela représente toutes nos dépenses énergétiques en dehors du sommeil et surtout, du sport. Joan Vernikos nous dit : «**Les NEAT sont bien plus importants pour notre énergie et notre santé quotidienne que les activités physiques intenses, comme le running, le cyclisme ou la musculation**.», ce qui fait d'ailleurs complètement écho avec Tom Rath ici. Oublie le sport, NEAT doit devenir ton mot préféré si tu veux maintenir une bonne santé physique :)



LES TÉLOMÈRES ET LE VIEILLISSEMENT PRÉMATURÉ DES CELLULES

«La clé n'est pas d'abandonner notre confort de vie, mais de réintroduire des mouvements quotidiens simples qui font régulièrement bouger notre organisme.»

Les télomères sont les extrémités des chromosomes qui protègent notre ADN. Ils **rétrécissent et se dégradent au fil du temps, ce qui entraîne le vieillissement de nos cellules**. Leur taille réduite est aujourd'hui un bon indicateur de prédiction de maladies graves comme le cancer ou les maladies cardiovasculaires. D'ailleurs, **la sédentarité nous tue, mais avant tout, elle nous fait vieillir plus rapidement**. Car l'inactivité physique (devine...) accélère cette dégradation. **Bouge plus, et prends soin de tes télomères !** (grâce - #spoils - aux G-habits)

ADOPTER LA "G-HABIT" ATTITUDE !



L'idée phare de ce livre, **adopter quotidiennement des G-Habits** : de petites habitudes pour lutter de façon ultra-régulière contre la gravité, et **nous maintenir réellement en bonne forme** (on l'a vu, bien plus qu'une séance de sport...). En voici donc un éventail choisi (mon top3) : 1- **Se lever, S'asseoir**, «l'habitude la plus importante que nous devons retenir de ce livre» - une **cible idéale d'environ 30 fois par jour** (une fois toutes les demi-heures, ça paraît simple mais on est souvent loin du compte...). 2- **S'étirer** / à faire tous les jours, de quelques secondes à quelques minutes («si tu ne sais pas quoi faire, étire-toi», debout ou sur ta chaise, peu importe :D). 3- **Se tenir droit** / difficile quand on l'habitude d'être avachi sur une chaise (je sais de quoi je parle) mais l'idée est simple, **dès qu'on y pense, on baisse les épaules et on s'étend**. Au boulot maintenant ! Personnellement, j'ai un timer sur ma montre, elle vibre toutes les 30 minutes et j'en fais un des 3 :)