

HYGIENE DE VIE & SANTE

SOMMAIRE : Editorial - Les Bienfaits de l'activité physique - Bon à savoir - Regards sur l'association

1 - EDITORIAL

HYGIENE DE VIE & SANTE, revue de l'ADAM, ambitionne de porter aussi loin que possible la voix de notre association. Elle vise à participer essentiellement à la sensibilisation du grand public, sur l'importance de l'hygiène de vie, dans la prévention des maladies et dans la préservation de la santé. Elle veut également contribuer à élargir les horizons de l'association et amener le plus grand nombre possible de personnes à s'impliquer et à contribuer, tant soit peu, à atténuer les contraintes des patients et des personnes en situation de handicap notamment.

HYGIENE DE VIE & SANTE se veut, en outre, être un lien entre les différents membres de l'ADAM et un lieu d'échange et de réflexion en vue de l'approfondissement et du renforcement de l'action multiforme de notre association.

HYGIENE DE VIE & SANTE considère que sa crédibilité scientifique et sa pérennité ne sont possibles et garanties que si les professionnels de la santé apportent leur contribution ; c'est dire toute notre attente quant à l'apport du corps médical et des personnels de la santé à son enrichissement et à sa notoriété.

Nous espérons que nos vœux et souhaits soient partagés par le plus grand nombre possible de nos concitoyens et qu'ils viennent renforcer nos rangs.

Le Président

Dr. Nourredine BENDIB

2 - LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



PRÉAMBULE

L'évolution du mode vie des citoyens, liée essentiellement au développement technologique, a bousculé l'ordre hiérarchique des pathologies dominantes dans le monde, plaçant les Maladies Non Transmissibles (MNT) ou maladies chroniques (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, respiratoires et cancers) en tête des préoccupations des systèmes de santé, représentant plus de 70% des décès dans le monde, avec une prédominance dans les pays à revenu faible ou intermédiaire. Les principales causes de cette expansion des MNT sont la sédentarité, l'alimentation, le tabagisme, le stress et la pollution.

Ces principales causes de développement des maladies chroniques, sont relativement maitrisables et modulables, pour peu qu'il y ait une prise de conscience et une volonté individuelles et collectives.

Place de l'activité physique dans la prévention des MNT

Toutes les études scientifiques concernant l'impact de l'activité physique sur l'organisme humain, ont montré des bienfaits inégalables, aussi bien pour l'homme sain que pour le malade. C'est ainsi que l'on évoque trois paliers de prévention, par la pratique d'exercices physiques :

- La prévention primaire, destinée à l'amélioration de la condition physique et à la réduction des facteurs de risques (FDR) tels que le cholestérol, les triglycérides, le surpoids.
- La prévention secondaire, dont le but est de maîtriser les FDR afin d'éviter le développement de maladies conséquentes.
- La prévention tertiaire dont l'objectif est de réduire les risques de complications des maladies.

Ainsi, la pratique régulière d'activité physique contribue à améliorer la santé de l'individu sain ou malade. Il suffit de faire une bonne évaluation de l'état physique de la personne et de programmer des exercices adaptés en volume, intensité et variété.

Les effets scientifiquement reconnus de l'activité physique sur l'organisme humain avec des bénéfices sur la santé physique et mentale peuvent être résumés comme suit :

- Stabilisation du poids et contribution à la réduction du surpoids ;
- Equilibre glycémique chez le diabétique ;
- Amélioration de la vascularisation et de l'efficacité de la pompe cardiaque ;
- Amélioration de la capacité respiratoire chez les personnes atteintes de maladies chroniques ;
- Renforcement de la structure osseuse et des muscles réduisant les risques de fractures, de déséquilibre et de tendinopathies ;

- Facilitation du transit intestinal, réduisant les constipations et risques de cancer du colon ;

- Renforcement du système immunitaire permettant une meilleure protection contre les agressions virales, bactériennes et inflammations chroniques ;

- Réduction du stress, grâce à l'action des endorphines, hormones du plaisir.

EXERCICES RECOMMANDÉS

Les exercices doivent être adaptés à la capacité et à l'état de santé de chaque individu. Lorsque la personne est âgée ou malade, un examen médical préalable est nécessaire, afin d'évaluer ses limites fonctionnelles et de programmer une activité physique adaptée. L'activité physique doit avoir comme objectif d'améliorer les qualités endurance, force et souplesse, afin de pouvoir résister aux efforts répétés, protéger les tendons et articulations et prévenir les risques de déséquilibre.

- Le travail d'endurance recommande des exercices continus d'une durée progressive pour atteindre les 45 à 60 minutes par jour, recommandées par l'OMS. La marche soutenue, le vélo et la natation sont les activités qui répondent au mieux aux exigences de développement de l'endurance.

- Le travail musculaire a pour objectif de développer la force, afin de protéger les tendons et les articulations, d'assurer l'équilibre lors de la marche et éviter les chutes et fractures invalidantes.

- La souplesse doit également être entretenue, en raison de la raideur des tendons qui s'accroît avec l'âge et expose les articulations à des microtraumatismes additionnels. Le travail de souplesse doit concerner essentiellement les épaules, le rachis cervical et le rachis lombaire.

L'OMS recommande d'arriver progressivement à des séances quotidiennes d'entraînement, englobant les qualités sus citées, sur

une durée de 45 à 60 minutes. Cependant, il faut tenir compte de l'état de santé de l'individu et de sa capacité physique, en précisant qu'il ne faut pas forcer le seuil de fatigue, lequel s'éloignera progressivement avec l'adaptation à l'effort. Le contrôle médical préalable et le suivi médical régulier, doivent être programmés pour les personnes âgées et les sujets porteurs d'une pathologie chronique.

Pr. Rachid HANIFI

Spécialiste en médecine du sport

Ancien expert en sport-santé, auprès de l'OMS

3 - BON A SAVOIR



Les bienfaits du sport sont démontrés et la pratique d'une activité physique devient indispensable de nos jours. Celle-ci doit être adaptée à l'âge, l'état physique et l'état de santé du concerné.

L'inactivité accélère le vieillissement.

La sédentarité tue plus que le tabac.

Le préalable indispensable à la pratique de toute activité physique est le bilan médical (visite médicale, épreuve d'effort, bilan biologique).

La pratique doit se faire sans discrimination d'âge, de sexe ni de situation sociale.

Celle-ci doit être modérée au départ. Il faut opter pour le tout progressif, commencer par 5 à 10 mn de marche, ensuite trotter, puis aller crescendo en fonction de ses capacités et terminer sa séance par un retour au calme progressif et une marche.

Pour les débutants commencer par des séances de 20 à 30 mn, puis augmenter la durée des séances au fur et à mesure qu'on gagne en endurance.

Il est inutile de vouloir faire de l'intensif quand on est débutant.

Il n'y a pratiquement pas de contre-indication à la pratique d'une activité physique.

Il est recommandé de pratiquer en groupe, de suivre un programme et d'être régulier, ce qui procure :

- Une bonne condition physique et un bon psychique;
- Une amélioration de la confiance et de l'estime en soi;
- Une prévention des maladies cardio-vasculaires, de l'hypertension artérielle et de l'apparition de cancer;
- Maîtrise du stress grâce à la sécrétion d'endorphine qui est une hormone euphorisante, anxiolytique et antalgique, qui procure une sensation de bien-être après chaque séance;
- Une autonomie (prévention des chutes);
- Permet d'affiner sa silhouette (diminution du poids).

Il ne faut jamais dépasser ses capacités.

Il faut éviter la musculation intempestive et le surmenage sportif (surentrainement) sources de blessures graves.

Attention à l'addiction négative.

L'hydratation est importante, il faut boire régulièrement et par petite gorgées. Il ne faut pas attendre la soif.

Il faut manger sainement : moins salé, moins sucré et moins gras. Pas de tabac, ni alcool.

Porter des vêtements qui respirent et permettent l'évacuation de la sueur.

Le choix de la chaussure est très important, elle doit être adaptée et confortable ; il faut savoir qu'une paire de running a une durée de vie :

- Semelle légère : 500 km.
- Semelle épaisse : 1500 à 2000 km.
- Renouveler sa chaussure avant la blessure ou prévoir 2 paires.

“ COURIR ET SOURIRE POUR NE PAS AVOIR PEUR DE MOURIR ”

Dr. Nourredine BENDIB

Président du Groupement Latin et Méditerranéen de Médecine du Sport (GLMMS)

Président de l'Association Sportive des Médecins du Grand Alger (ASMGA))

4 - REGARD SUR L'ASSOCIATION

QUI SOMMES- NOUS ?

L'ADAM a été créée en 2004 par des personnes ayant à cœur de venir en aide à des malades démunis ou en difficulté.

L'association est agréée par l'Etat par arrêté n° 07 du 09 Septembre 2006 du ministère de l'intérieur et des collectivités locales.

L'ADAM compte près de 100 adhérents et de nombreux sympathisants venant pour la plupart du monde médical mais aussi de l'industrie et de l'enseignement.

QUELLE EST NOTRE VOCATION ?

- Développer des actions destinées à la prise en charge des malades démunis.
- Mener des actions de formation en direction des personnes présentant un handicap (Non - voyants, Sourds muets, handicapés moteurs, etc.), ceci en vue de les aider dans leur insertion sociale et/ou professionnelle.
- Contribuer à la sensibilisation notamment du grand public et des citoyens en général en matière d'hygiène de vie, de santé et de prévention.
- Organiser des rencontres à caractère technique, scientifique, évènementiel et caritatif.

QUELS SONT NOS OBJECTIFS ?

Nos objectifs pour les mois et années à venir se déclinent comme suit :

- Renforcer et dynamiser l'organisation et le fonctionnement de l'association.
- Axer nos efforts sur l'insertion sociale des handicapés en général et des non- voyants et sourds muets en particulier.
- Etre présent de manière plus concrète et plus visible à l'intérieur du pays notamment au sud.
- Initier et réaliser des actions en collaboration avec des associations homologues nationales.
- Nouer des relations de coopération et de solidarité avec des associations homologues étrangères.
- Editer des bulletins et prospectus d'information, de sensibilisation et de vulgarisation relatifs à l'hygiène de vie et à la santé.

QUELS SONT NOS SOUHAITS ?

Notre souhait est de voir:

- Augmenter le nombre de nos adhérents.
- Augmenter le nombre de contributeurs et de bienfaiteurs.

Le Président

Dr. Nourredine BENDIB

“

« Toutes les parties du corps qui ont une fonction, si elles sont utilisées en modération et exercées dans des tâches auxquelles chacune est habituée, deviennent par le fait même en santé, en bonne forme et vieillissent plus lentement. Si elles ne sont pas utilisées et restent inactives, elles deviennent susceptibles à la maladie, ne se développent pas bien et vieillissent rapidement. »

Hippocrate 400 av. J.C..

”