

TABLE DES MATIÈRES

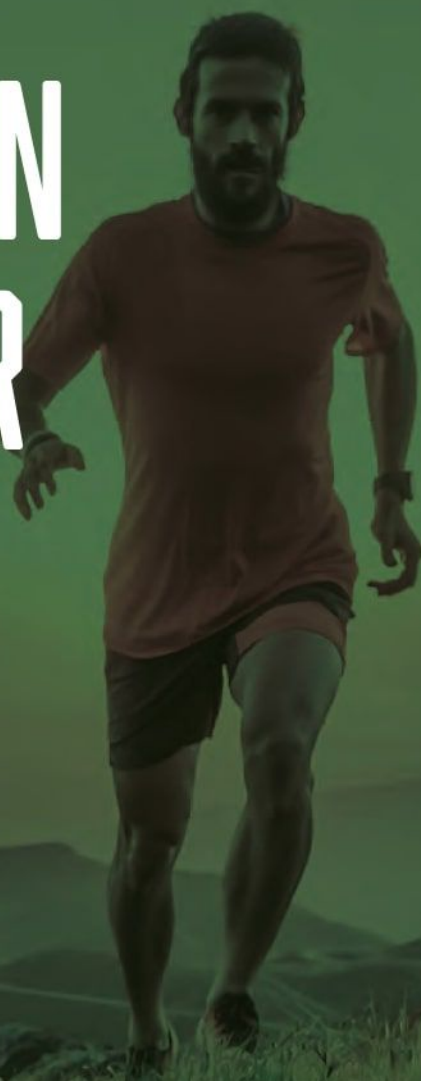
AVANT-PROPOS PAR DAVID MANISE	6
INTRODUCTION.....	9
À qui s'adresse ce livre ?	10
CHAPITRE 1 : L'ÊTRE HUMAIN EST FAIT POUR BOUGER.....	13
A : LES 4 PRINCIPES DE LA SANTÉ	14
1 ^{er} principe : une alimentation naturelle	18
<i>NOUS MANGEONS TROP SOUVENT TROP DE PRODUITS TRANSFORMÉS, TROP DE SUCRES ET TROP DE FÉCULENTS !</i>	32
2 ^e principe : vivre en plein air au contact de la nature	34
3 ^e principe : bouger régulièrement	34
4 ^e principe : le lien social	35
B : QUATRE PRINCIPES SIMPLES POUR AJOUTER DES ANNÉES À LA VIE ET DE LA VIE AUX ANNÉES	36
C : MAIS QU'EST-CE QUE LA SÉDENTARITÉ ? ET SUIS-JE SÉDENTAIRE ?	40
D : SUIS-JE OBLIGÉ DE FAIRE DU SPORT POUR NE PLUS ÊTRE SÉDENTAIRE ?	41
<i>LE LUXE DE BOUGER QUAND ON EN A BESOIN</i>	43
E : PEUT-ON FAIRE DU SPORT ET ÊTRE SÉDENTAIRE ?	44
F : LA SÉDENTARITÉ TOUCHE AUSSI NOS ENFANTS	46
<i>J'AI GRANDI DANS LA FORÊT ET JE ME SUIS CASSÉ DES TRUCS. ET C'ÉTAIT BIEN !</i>	50
ÉCHELLE RELATIVE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET À LA SANTÉ	52
CHAPITRE 2 : BOUGER, C'EST BIEN, MAIS BIEN BOUGER, C'EST MIEUX !.....	55
A : LA COURSE À PIED	56
La course à pied est-elle synonyme de santé pour tous ?	56
L'homme est-il vraiment fait pour courir ?	57
Quatre différences entre la course à pied de nos ancêtres et la course à pied de l'Homme moderne	59



<i>JE SUIS UN VA-NU-PIEDS !</i>	78
Deux séances d'étirement de 8 minutes	82
<i>NOUS SOMMES DES ENSEMBLES SEMI-OUVERTS</i>	91
Être dans le ressenti et l'écoute de son corps	93
<i>SENTIR SON CORPS</i>	96
Conclusion	99
La force de nos ancêtres	100
B : LA MUSCULATION	100
Plein le dos !	101
Toujours plus lourd toujours aussi faible !	104
<i>« HIGH TECH TOOL, LOW TECH USER »</i>	110
Équilibre et gainage : un couple indissociable	111
Privilégiez les exercices complets	112
Comment renforcer ses abdominaux de manière efficace et raisonnée ?	114
Comment renforcer efficacement ses abdominaux ?	117
Quelques précisions importantes avant de vous présenter des exemples d'exercices complets	123
<i>LA VRAIE FORCE</i>	124
Voici quelques exemples d'exercices complets que je vous invite à utiliser dans vos séances de musculation pour leur très grande efficacité	126
Comment utiliser les exercices complets adressés aux sportifs	129
Comment utiliser les exercices complets adressés aux débutants	130
Mes derniers conseils	131
<i>LA NATURE NOUS SOIGNE...</i>	132
CONCLUSION	135
REMERCIEMENTS	141
BIBLIOGRAPHIE	142

CHAPITRE 1

L'ÊTRE HUMAIN *EST FAIT* POUR BOUGER



**B**

QUATRE PRINCIPES SIMPLES POUR AJOUTER DES ANNÉES À LA VIE ET DE LA VIE AUX ANNÉES

Manger sainement, vivre régulièrement en plein air, bouger quotidiennement et avoir une vie sociale épanouie : des principes naturels pour lesquels nous sommes génétiquement programmés qui permettent d'augmenter considérablement notre durée et notre qualité de vie.

J'imagine que certains lecteurs commencent à émettre des doutes. Malgré ces principes de vie, il ne faut pas oublier que nos ancêtres chasseurs-cueilleurs avaient une espérance de vie bien plus courte que la nôtre, de 30 à 40 ans. Mais comme le souligne Yuval Noah Harari dans *Sapiens* (ibid.), cette faible espérance de vie était largement due à la forte incidence de la mortalité infantile. Les enfants qui franchissaient le cap des premières années de vie périlleuses avaient de bonnes chances de parvenir à 60 ans, voire, pour certains, à plus de 80 ans dans un environnement **qui était bien plus rude que le nôtre, avec une médecine bien moins performante.**

Finalement, au regard des connaissances que nous avons aujourd'hui dans le domaine de la médecine, notre espérance de vie semble bien faible !

Avec les avancées incroyables de la médecine actuelle, nous devrions, pour la grande majorité d'entre nous, vivre plus

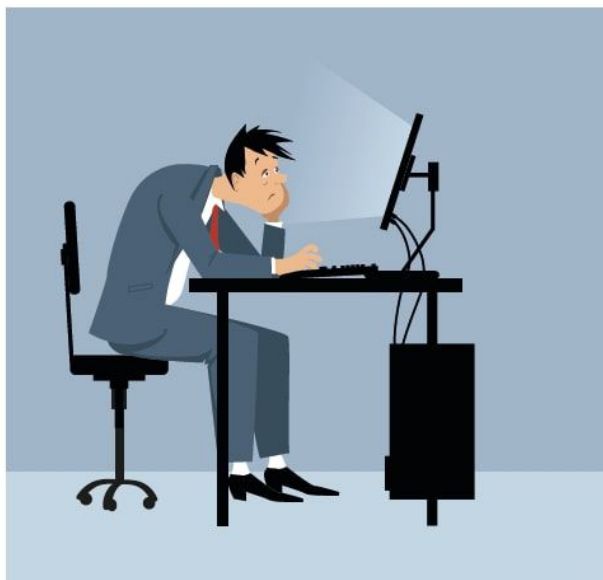
de cent ans **en bonne santé et de manière autonome.** Ainsi, comme le souligne le professeur de néphrologie Gilbert Deray, l'espérance de vie en France est actuellement de 82,4 ans, mais elle pourrait bien atteindre un jour les 120 ans, non pas grâce à l'évolution médicale, **mais grâce à notre mode de vie.**

On peut concevoir que certains d'entre nous n'ont pas forcément envie de vivre plus de cent ans. Le but cependant n'est pas uniquement d'augmenter sa durée de vie, mais aussi, et surtout sa qualité de vie. Combien de trentenaires ou de quadragénaires souffrent de maux de dos, de fatigue chronique ou encore d'arthrose, qui limitent leurs capacités et qui ne leur permettent pas de profiter pleinement de la vie ! **L'objectif n'est pas uniquement d'ajouter des années à la vie, mais d'ajouter de la vie aux années.**

Concrètement si vous associez à la médecine de pointe actuelle une alimentation saine, une vie sociale de qualité, une activité physique régulière et des moments en plein air au contact avec la nature, vous mettez toutes les chances de votre côté pour devenir un centenaire, mais surtout pour vivre en bonne santé. À ce titre, le professeur Gilbert Deray montre, en s'appuyant sur de nombreux travaux scientifiques, que notre mode

C

MAIS QU'EST-CE QUE LA SÉDENTARITÉ ? ET SUIS-JE SÉDENTAIRE ?



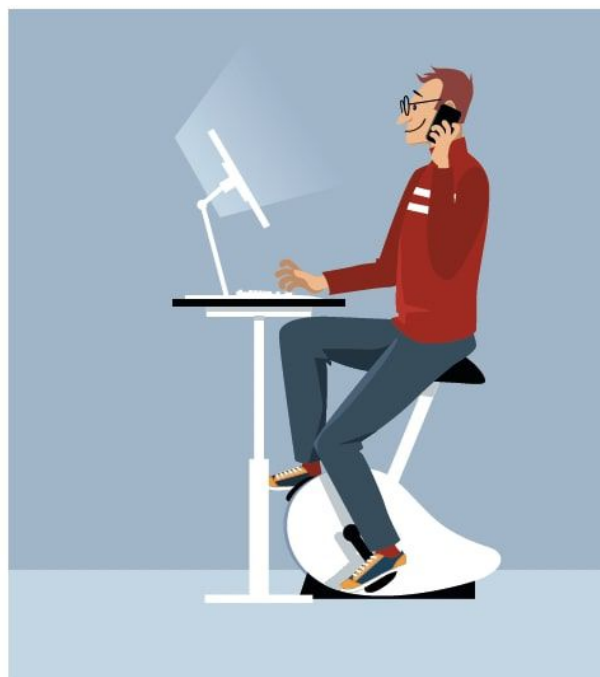
La sédentarité est, d'une manière générale, une situation d'éveil caractérisée par une fréquence faible, voire nulle, de déplacements. Un mode de vie typique de nos sociétés modernes où les métiers exercés sont de moins en moins physiques en raison de l'évolution technologique. Il y a encore quelques années, les facteurs n'avaient pas de voiture pour livrer le courrier, les agriculteurs n'avaient pas de tracteurs pour labourer la terre ni de pesticides pour désherber. Ils effectuaient tous ces travaux sans le truchement d'un engin, quel qu'il soit. L'évolution technologique rend nos vies – pour certains – trop confortables. **Le confort a de nombreux avantages, mais il a très souvent l'inconvénient majeur de diminuer considérablement notre dépense énergétique**

quotidienne, ce qui contribue fortement à la dégradation de notre santé.

Il est difficile de dire à partir de combien d'heures passées sans bouger, ou presque, on peut considérer un individu comme sédentaire. Les réponses varient en fonction des chercheurs.

Les recommandations proposées par l'OMS en 2010 fixent un **minimum** de 150 minutes hebdomadaire d'activité physique d'intensité **modérée à intense chez les adultes**. On atteint ce chiffre, par exemple, lorsqu'on bouge 30 minutes par jour, 5 jours sur 7.

Chez les enfants et les adolescents l'OMS recommande de pratiquer au moins une heure quotidienne d'activité physique d'intensité modérée à intense. Or, moins d'un enfant sur deux atteint ce niveau en France.





L'AVIS DE DAVID MANISE

LE LUXE DE BOUGER QUAND ON EN A BESOIN

Beaucoup de gens me demandent comment je fais pour travailler autant.

Ils me voient publier des livres, des articles, mettre en place des stages, former des moniteurs, gérer le CEETS (Centre d'études et d'enseignement des techniques de survie), et recommencer. Le tout avec une vie de famille bien remplie. Beaucoup de gens me disent : « Mais tu dois être épuisé ! »

La vérité, c'est que je triche. En travaillant essentiellement à la maison (ou alors dans la nature), j'ai la chance de pouvoir écouter assez facilement les besoins de mon corps, à commencer par ses besoins de bouger régulièrement. Ainsi, j'équilibre mes longues journées passées à écrire derrière un ordinateur avec des pauses où je bouge :

- je marche dans la colline derrière la maison ;
- je m'entraîne avec des kettlebells ;

- je fais un peu d'étirements ;
- je prends le temps de respirer, de méditer, etc.

De pouvoir simplement bouger dès que j'en ressens le besoin me permet de tenir le rythme sans trop souffrir des dizaines d'heures que je passe assis par semaine. Et de ne pas trop ressentir la fatigue intellectuelle.

C'est un luxe incroyable !

Plus que la quantité de travail, c'est le manque de diversité dans nos activités qui nous use le plus. **Nous ne sommes pas faits pour faire la même chose huit heures d'affilée.** Ni pour garder la même posture ou effectuer le même geste très longtemps.



une longue durée, le sang circule mal, car les vaisseaux sanguins sont comprimés. Les cellules souffrent également, car elles ne sont pas correctement oxygénées et alimentées. Nos fessiers sont les muscles les plus puissants de notre corps. Ils servent à nous propulser et à nous équilibrer. Ils ne sont pas faits pour servir de coussin pendant de longues heures.

Ainsi, il est meilleur pour la santé de faire une activité physique quotidienne en limitant la position assise que de faire du sport ponctuellement une ou deux fois par semaine en restant inactif le reste du temps.

Il faut donc vous lever régulièrement de votre chaise. Ne restez pas plus d'une heure maximum assis d'affilée. Si vous travaillez assis devant un bureau, je vous incite à vous lever au moins trois minutes toutes les demi-heures pour marcher. Mieux encore : faites quelques exercices

simples pendant ces quelques minutes passées debout pour relancer la circulation sanguine comme des talons-fesses, des montés de genoux, des montées

Ne restez pas plus d'une heure maximum assis d'affilée.

sur pointe de pieds ou quelques squats. Si vous devez faire de longs trajets en voiture, faites une pause régulièrement pour marcher et réactiver la circulation sanguine. Si vous embarquez pour un long-courrier en avion, marchez dans l'allée de temps en temps et faites quelques montées sur pointe de pieds ou quelques talons-fesses dans les toilettes. Ces petites routines permettent de réduire considérablement les risques liés à la position assise prolongée.

