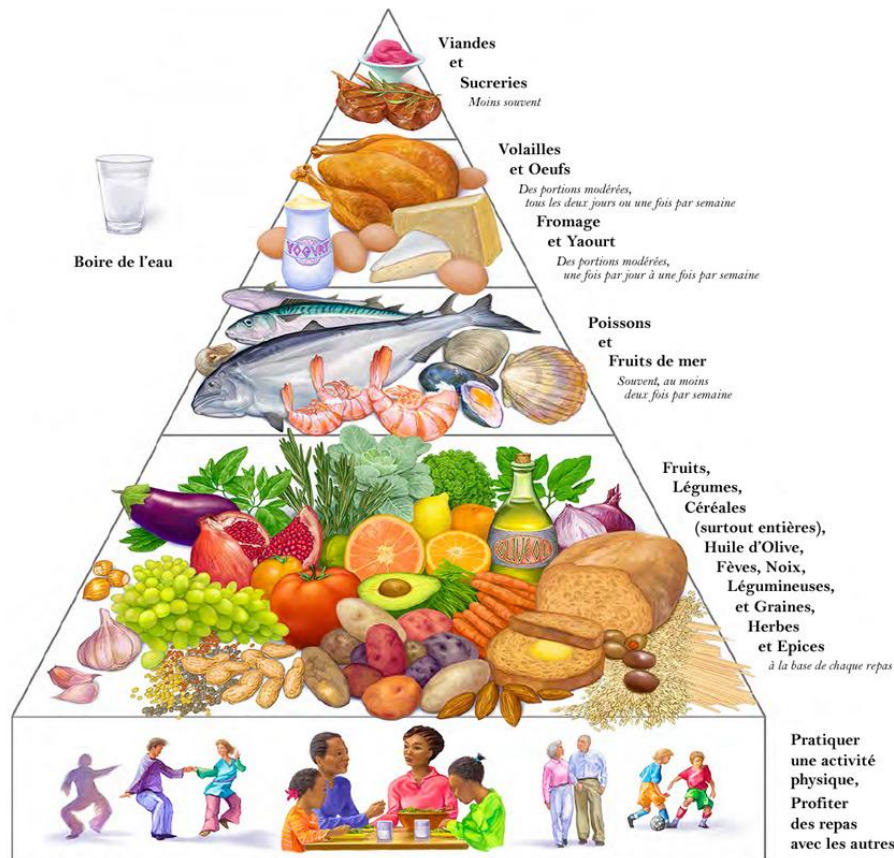


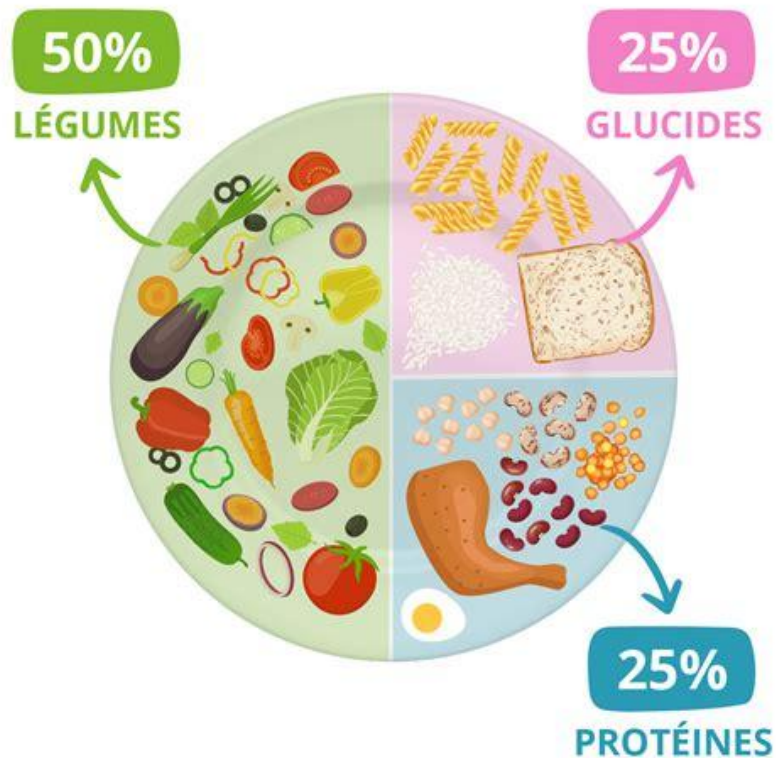
La Prévention des maladies par l'alimentation et l'activité physique

Comment ça marche ?

Le régime méditerranéen



Assiette type



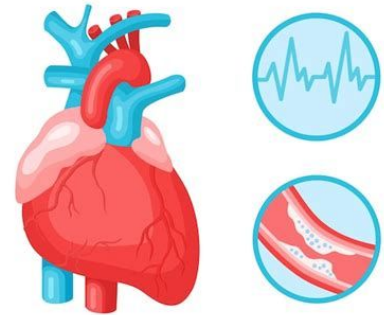
Les super - aliments

- Fruits rouge
- Oléagineux
- légumes verts
- Poissons gras (sardines- maquereau)
- Légumineuses
- Oeufs
- Yaourts fermentés



Les effets bénéfiques :

- Longévité (baisse de la mortalité toute cause confondue de 24%)
- Baisse du risque de diabète (4% sur 10 ans)
- Santé mentale (baisse modérée des symptômes dépressifs)
- Bien être physique (baisse du risque cardiovasculaire de 20%)
- Santé cognitive (baisse du risque de déclin cognitif 22%)

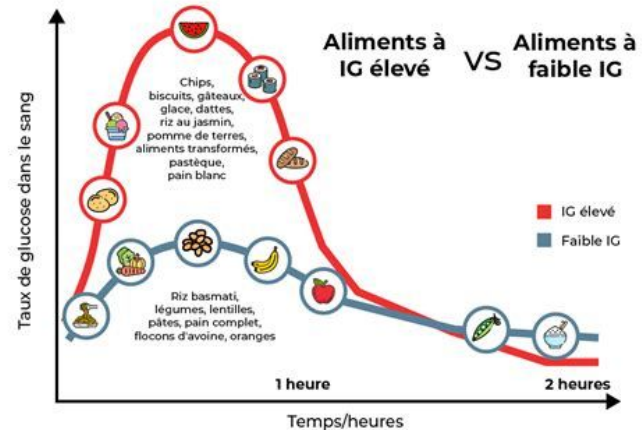


Comment ça marche ?

- Effet anti-inflammatoire
- Effet anti-oxydant
- Microbiote intestinal
- Vitamines / oméga 3
- Meilleur équilibre glycémique
- Peu calorique / protéine



FOODS HIGH IN OMEGA-3



Et le reste ?

- Fast Food
- Alcool
- Graisse saturé
- Sucrerie
- Alimentation transformé
- Soda



Comment changer votre alimentation ?

- Volonté
- Force des habitudes
- Accompagné par un professionnel
- Entretien motivationnel

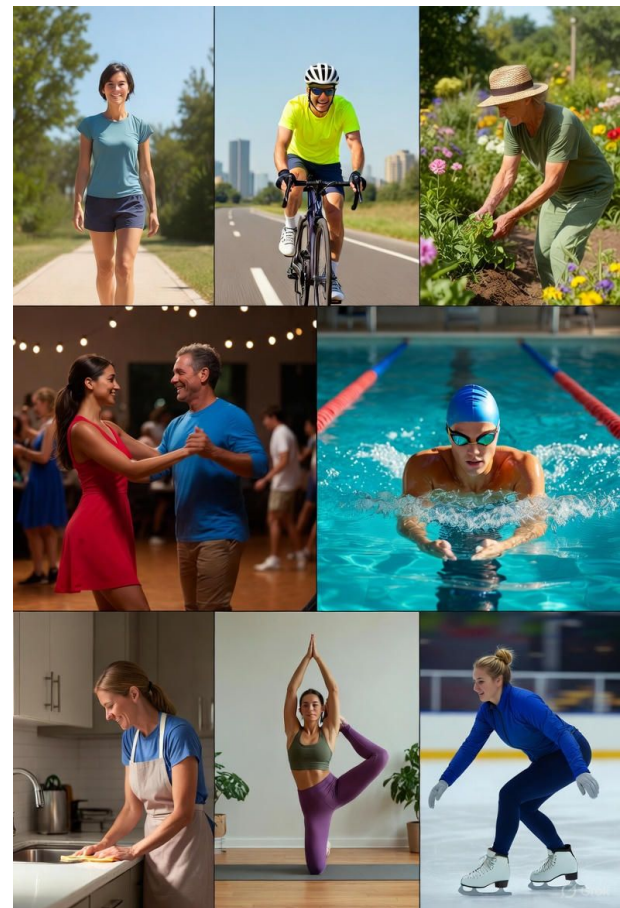


L'activité physique



Activité physique modérée

- Recommandation 150 à 300 min par semaine
- activité où l'on est capable de parler mais de chanter
- Marche rapide, jardinage, danse, aquagym, ménage, Pilate, yoga
- Marche rapide : 100 pas par min



Activité physique vigoureuse :

- 75 à 150 min par semaine
- Difficulté de parler



Croiser les activités

Sports d'endurance : marche rapide, course à pied, vélo

Sport de renforcement : gymnastique, pilate, musculation

Sport de mobilité : yoga, tai chi, chi gong, pilate

Pourquoi ? Effet bénéfique

- Améliore la longévité (baisse de 30% de la mortalité toute cause confondue)
- Améliore la longévité en bonne santé (baisse des AVC, maladies cardiovasculaire de 30%)
- Baisse du risque de cancer (3 à 4%)
- Amélioration de l'humeur (Baisse de 22% du risque de dépression, équivalent à un traitement antidépresseur)
- Baisse l'intensité des douleurs articulaire et du risque d'arthrose
- Réduction du risque de fracture (35%)
- Baisse de l'incidence du diabète (25%)

Effets bénéfique

- Sommeil : effets modérée à grand,
- Anxiété : effets modérée à grand
- Obésité

Pourquoi ces effets ?

- Meilleure régulation du métabolisme énergétique (musculaire et cellulaire)
- Augmentation de la sensibilité à l'insuline
- Améliore la vasodilatation artérielle et contractilité cardiaque
- Effet anti-inflammatoire
- Stimule la libération d'endorphines
- Augmentation et préservation de la masse musculaire
- Stimulation du système sympathique

Le système nerveux sympathique

- Le nerf vague
- Lutter contre l'hyper activation orthosympathique
- Lien intestin - cerveau
- Système du repos et de la cicatrisation
- effets sur le système immunitaire
- Effets sur le microbiote intestinal



Comment s'y mettre ?

- Volonté
- Plaisir - convivialité
- Progressivité
- Accompagnement par un professionnel
- Programme adapté, concret et facile



Bien être - Bonheur

Activité physique

Alimentation

Inclusion social

Epanouissement professionnel

Plaisir

Ouverture

- 100 ans de plénitude - le secret des zones bleus
- Communication non violente
- Allen car : arreter la cigarette la méthode simple

Sources

[-The Effect of Physical Activity on Sleep Quality and Sleep Disorder: A Systematic Review - PMC](#)

[-Association between physical activity and knee osteoarthritis: a comprehensive systematic review and meta-analysis - PMC](#)

[Increasing Level of Leisure Physical Activity Could Reduce the Risk of Hip Fracture in Older Women: A Dose-Response Meta-analysis of Prospective Cohort Studies - PubMed](#)

[Association Between Physical Activity and Risk of Depression: A Systematic Review and Meta-analysis - PubMed](#)

[Physical activity and cancer risk: a dose-response analysis for the Global Burden of Disease Study 2019 - PubMed](#)

Sources

[Physical activity and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis - PubMed](#)

[Dose-Response Between Physical Activity and Risk of Coronary Heart Disease: A Meta-Analysis](#)

[Dose Response of Incidental Physical Activity Against Cardiovascular Events and Mortality](#)

[Epidemiology and Cardiovascular Benefits of Physical Activity and Exercise | Circulation Research](#)

Sources

The relationship between blood sugar level and GI | Otsuka Pharmaceutical Co., Ltd.

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/10-great-health-foods/art-20546837>

Mediterranean Diet for the Primary Prevention of Cardiometabolic Diseases: Evidence from a Systematic Review and Meta-Analysis Featured in the Italian National Guidelines "La Dieta Mediterranea" - ScienceDirect

The impact of the Mediterranean diet on alleviating depressive symptoms in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials - PubMed

Sources

[The effectiveness of the Mediterranean Diet for primary and secondary prevention of cardiovascular disease: An umbrella review - PMC](#)

[Correlation of cognitive impairment with Mediterranean diet and mortality: a prospective cohort study - PMC](#)

[Impact of Mediterranean diet on metabolic syndrome, cancer and longevity - PMC](#)