

LES 3 PILIERS D'UNE BONNE SANTÉ

POUR VIEILLIR EN FORME ET SANS DOULEUR



Clément KLEIN - Étiopathe

INTRODUCTION

Le fonctionnement du corps humain repose sur des mécanismes biologiques précis. Les habitudes de vie influencent directement ces mécanismes, en agissant sur les systèmes nerveux, hormonal, métabolique, immunitaire et musculo-squelettique.

Les données scientifiques actuelles montrent que l'activité physique, l'alimentation et le sommeil constituent trois facteurs majeurs capables de modifier durablement l'état de santé.

Une activité physique insuffisante, une alimentation inadaptée ou un sommeil de mauvaise qualité entraînent des réponses physiologiques mesurables : altération de la régulation glycémique, inflammation de bas grade, dérèglements hormonaux, fatigue nerveuse, diminution des capacités de récupération ou affaiblissement du système musculo-squelettique.

À l'inverse, lorsque ces trois piliers sont respectés, l'organisme dispose de conditions favorables pour fonctionner de manière efficace et durable.

L'objectif de cet ebook est de présenter ces piliers de façon claire, fondée sur des données scientifiques établies, afin de permettre à chacun de comprendre les mécanismes en jeu et d'agir de manière éclairée sur sa santé.



Clément Klein
ÉTIOPATHE

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE

Selon l'Organisation mondiale de la santé, **l'insuffisance d'activité physique** constitue l'un des **principaux facteurs de risque de mortalité évitable** dans le monde. Comprendre les bienfaits de l'activité physique permet de l'appréhender non pas comme une option, mais comme une nécessité au bon fonctionnement du corps humain.

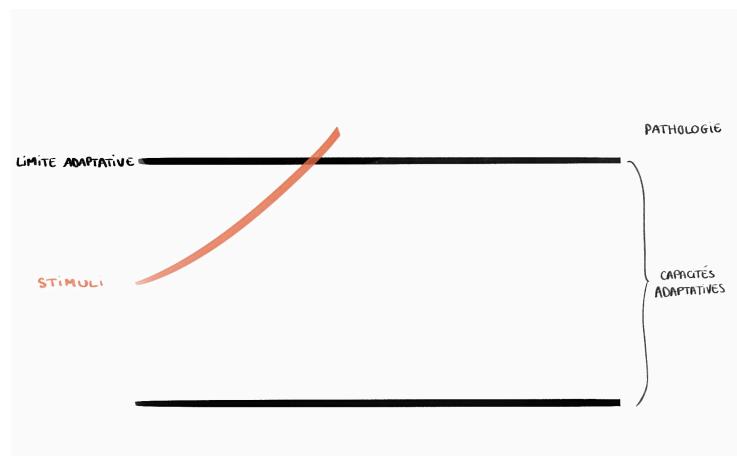
Sur le plan biologique, l'activité physique déclenche une série de réponses physiologiques qui influencent directement le fonctionnement de l'organisme.

Les données scientifiques montrent que **l'activité physique régulière agit positivement** sur le système cardiovasculaire, le métabolisme, le système nerveux, la régulation hormonale, la masse musculaire et la densité osseuse.

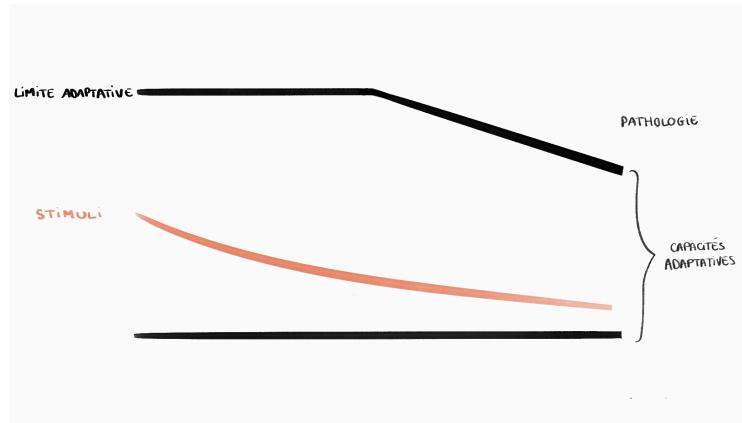
À l'inverse, **l'inactivité et la sédentarité prolongée entraînent des adaptations défavorables** : diminution de la capacité cardio-respiratoire, altération de la régulation de la glycémie, perte musculaire, augmentation de l'inflammation de bas grade et du risque de maladies chroniques.

Tout d'abord, il faut comprendre que **le corps humain** (et chacun des tissus qui le composent) réagit et **s'adapte constamment** aux **stimuli / sollicitations**, qu'il reçoit. **Les capacités de notre corps** ne sont donc pas figées dans le temps, elles **évoluent**, positivement mais aussi négativement.

Chaque structure qui nous compose à **ses propres capacités et limites d'adaptation**. Si une **sollicitation est trop importante** et dépasse les limites de la structure en question, cela entraînera une **blessure**.

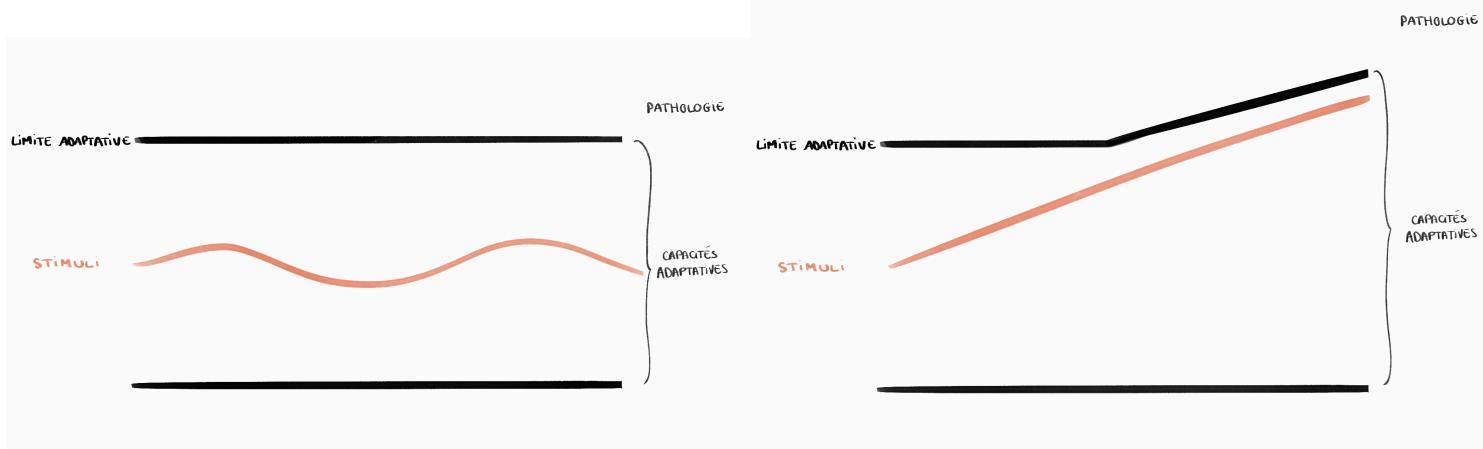


Pas ou trop peu de sollicitations causeront une **fragilisation progressive** de votre corps, car le corps humain cherche toujours à utiliser le moins de ressources énergétiques possible, et ne s'encombre pas de tissus dont il n'a pas l'utilité.



Sollicitation trop faible et affaiblissement progressif

Des sollicitations régulières permettront au moins de **conserver les différentes qualités** qui ont été sollicitées (force, souplesse, endurance...) . Au mieux, si ces **sollicitations** sont **suffisantes**, elles entraîneront des adaptations positives donc un **renforcement** des structures sollicitées.



Entretien par des stimuli réguliers et suffisants

Renforcement grâce à des stimuli suffisants

La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons **agir** et solliciter notre corps pour qu'au minimum il conserve ses différentes qualités et pour que, dans le meilleur des cas, il se renforce.

Il faut garder en tête qu'**en vieillissant**, nous aurons toujours **tendance à nous affaiblir**. Nous ne **pouvons que lutter et freiner** ce vieillissement, mais pas l'empêcher.

Plus nos capacités (musculaires, articulaires, cardio-respiratoires) sont importantes et plus nous cherchons à **entretenir et renforcer nos capacités**, moins les structures de nos corps s'affaibliront et **mieux nous vieillirons**.

L'activité physique, et plus particulièrement le sport, inclut forcément un paradigme de performance. Et **le sport performance n'est pas du sport santé**. Plus quelque chose est performant ,moins il est fiable.

J'aime prendre l'exemple d'un **moteur de Formule 1** qui est conçu pour monter à plus de 300 km/h et fonctionne en moyenne à une vitesse de 200 km/h sur un Grand Prix. Sa durée de vie se situe entre **5 000 et 10 000 km**. Certes, **nos voitures** roulent moins vite, mais bien entretenus leurs moteurs peuvent aller au moins jusqu'à **250 000 km** et même plus.

Le sport performance n'est pas mauvais en soi, on peut le pratiquer pour plein de bonnes raisons, mais pas pour être en bonne santé. Cette pratique **expose forcément à des blessures** et le but est de limiter le risque au maximum pour performer longtemps.

La meilleure chose, d'un point de vue santé, est l'activité physique ou sportive **régulière et adaptée**.

Elle réduit de 20 à 30 % la mortalité, réduit le risque maladies cardiaques et vasculaires, le risque de diabète et de certains cancers. Elle améliore les capacités cardio-respiratoires, la force, l'équilibre, la coordination. Elle aide également à maintenir un poids sain, aide à réduire les symptômes de dépression et d'anxiété. Elle aide à ralentir le déclin cognitif lié à l'âge, améliorer la qualité du sommeil, etc.

Je rentrerai plus dans le détail de tous les bienfaits de l'activité physique dans un eBook dédié à l'activité physique.

Vous vous demandez peut-être **quelle activité physique je conseille ?** La réponse est assez simple : **l'activité physique ou sportive que vous aimez !**

Si vous prenez du plaisir, vous serez régulier et c'est le plus important.

En allant plus loin, voici les conseils de l'OMS :

- **150-300 minutes par semaine** d'activité aérobique **d'intensité modérée** ou **75-150 minutes d'activité vigoureuse**, ou combinaison des deux. (Marche, course à pied ou vélo par exemple)
- **Renforcement musculaire** impliquant les grands groupes musculaires **au moins 2 fois par semaine.**
- Limiter le temps passé assis et, si possible, interrompre les longues périodes de séentarité par des pauses actives.

L'ALIMENTATION

L'alimentation est notre seule **source d'énergie** mais elle influence aussi des processus physiologiques essentiels tels que le métabolisme énergétique, la régulation hormonale, l'inflammation et l'équilibre du microbiote intestinal. La composition et la qualité des aliments ingérés ont donc des effets directs et mesurables sur la santé.

Dans cette partie, nous allons explorer les bases d'une alimentation saine,

MICRO ET MACRO-NUTRIMENTS

Les nutriments sont les substances apportées par l'alimentation qui permettent au corps humain de fonctionner, de produire de l'énergie, de se renouveler et de maintenir la santé.

Ils sont classés en deux grandes catégories :

- Les **macronutriments** : nécessaires en grandes quantités, ils **fournissent de l'énergie**.
- Les **micronutriments** : nécessaires en petites quantités, ils ne fournissent pas d'énergie mais sont **indispensables au bon fonctionnement de l'organisme**.

LES MACRONUTRIMENTS :

Les macronutriments comprennent :

- Les **protéines** (1 g = 4 kcal)
- Les **glucides** (1 g = 4 kcal)
- Les **lipides** (1 g = 9 kcal)

Ils ont deux rôles principaux :

- Fournir de l'énergie (calories)
- Participer à la structure et au fonctionnement de l'organisme

Une calorie (kilocalorie ou kcal) est une **unité** de mesure de **l'énergie fournie par les aliments**.

Le corps utilise cette énergie pour toutes les fonctions :

- Les fonctions vitales (respiration, circulation sanguine, régulation de la température)
- L'activité physique
- La digestion
- Les fonctions cérébrales
- Etc.

Quotidiennement le corps dépense de l'énergie (kcal) que l'on peut segmenter :

- **Métabolisme de base** (60-70 %)
Énergie nécessaire pour maintenir les fonctions vitales au repos.
- **Activité physique** (15-30 %)
Inclut le sport et les activités quotidiennes.
- **Effet thermique des aliments** (environ 10 %)
Énergie utilisée pour digérer et assimiler les aliments.

Si les apports caloriques sont plus importants que les dépenses énergétiques, sur une durée prolongée, l'excédent énergétique sera stocké. Principalement sous forme de tissu adipeux (graisse) et légèrement en glycogène (réserve de « sucre » disponible rapidement stocké dans le foie et les muscles)

Si les apports caloriques sont moins importants que les dépenses énergétiques, sur une durée prolongée, le corps puise alors dans ses réserves :

- Graisses
- Glycogène
- Dans certains cas, masse musculaire

Pour toutes perte de poids volontaire, le plus simple est de jouer sur les 2 leviers en même temps. À la fois augmenter l'activité physique et réduire les apports caloriques.

Éviter les régimes, les résultats ne seront pas durables. Préférer un rééquilibrage alimentaire avec des changements durables. Les mêmes causes produisent les mêmes conséquences et si vous reprenez votre régime alimentaire précédent, vous reprendrez du poids progressivement. Et l'effet yoyo est souvent du à ça.

Petit point rapide sur **l'alcool : 1 g = 7 kcal**. L'alcool augmente l'apport calorique et n'apporte **aucun bénéfice pour la santé**. Peu importe la dose, **il est néfaste pour notre corps.**

LES PROTÉINES

Rôles principaux

- Construction et réparation des muscles
- Production d'enzymes et d'hormones
- Soutien du système immunitaire

Sources alimentaires

- Viandes, poissons, œufs
- Produits laitiers
- Légumineuses
- Soja
- Fruits à coque

Apports recommandés

- 0,83 g de protéines / kg de poids corporel / jour pour un adulte en bonne santé
- Jusqu'à 2,2g / kg de poids corporel / jour pour un sportif en prise de masse musculaire.

LES GLUCIDES

Rôles principaux

- Source d'énergie prioritaire du corps
- Fonctionnement du cerveau et du système nerveux

Types de glucides

- Glucides simples : sucres
- Glucides complexes : amidon, fibres

Recommandations

- 45 à 55 % de l'apport énergétique total

Sources de glucides complexe :

Céréales :

- Pain
- Riz
- Pâtes
- Semoule
- Blé
- Avoine
- Maïs
- Orge
- Quinoa

Légumineuses :

- Lentilles
- Pois chiches
- Haricots secs
- Fèves
- Pois cassés

Sources de glucides simples :

- Fruits
- Légumes (apports légers)
- Produits sucrés (sucre blanc / roux, miel, confitures, pâtisseries, boissons sucrées) à limiter le plus possible.

Importance des fibres

- Régulation du transit
- Réduction du risque cardiovasculaire
- Amélioration de la satiété

Les fibres ne sont pas digérées par l'organisme. Elles passent dans l'intestin sans être décomposées comme les autres glucides. Elles ne représentent donc pas un apport énergétique mais sont primordiales pour le transit et le microbiote.

Un point sur le sucre ajouté (saccharose, glucose, fructose industriel) a des effets biologiques mesurables :

- Il augmente rapidement la glycémie, ce qui stimule l'insuline et, à long terme, favorise l'insulinorésistance, la lipogenèse (stockage des graisses) et l'inflammation métabolique.
- L'Organisation mondiale de la santé recommande de limiter les sucres libres à moins de 5 - 10 % de l'apport énergétique, car un excès est associé à un risque accru de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de caries dentaires.
- Les sucres ajoutés n'apportent pas de nutriments essentiels (vitamines, minéraux) et augmentent l'énergie ingérée sans augmenter la satiété.

LES LIPIDES

Rôles principaux

- Réserve énergétique
- Absorption des vitamines A, D, E, K
- Fonction hormonale
- Structure des membranes cellulaires

Types de lipides

- Acides gras saturés
- Acides gras mono-insaturés
- Acides gras poly-insaturés (oméga-3 et oméga-6)

Source de lipides :

Huiles végétales (riches en acides gras insaturés)

- Huile d'olive (mono-insaturée)
- Huile de colza (oméga-3)
- Huile de tournesol
- Huile de soja
- Huile de noix

Fruits à coque et graines (sources de lipides, fibres et micronutriments)

- Amandes
- Noix
- Noisettes
- Pistaches
- Graines de chia
- Graines de lin
- Graines de sésame

Poissons gras (sources majeures d'oméga-3 (EPA et DHA))

- Saumon
- Maquereau
- Sardines
- Hareng
- Anchois

Produits animaux (riches en lipides, notamment saturés)

- Beurre
- Crème
- Fromages
- Viandes grasses
- Charcuterie

À consommer avec modération en raison de leur teneur en acides gras saturés.

Œufs (source mixte de lipides et de protéines)

- Jaune d'œuf principalement lipidique
- Contient des phospholipides et du cholestérol

Recommandations

- 35 à 40 % de l'apport énergétique total
- Limiter les acides gras saturés à moins de 12 %

LES MICRONUTRIMENTS

Les micronutriments comprennent :

Les vitamines

- Vitamines hydrosolubles : vitamine C, vitamines du groupe B
- Vitamines liposolubles : vitamines A, D, E, K

Les minéraux et oligo-éléments

- Minéraux : calcium, magnésium, phosphore, potassium
- Oligo-éléments : fer, zinc, iodé, sélénium

Ils sont essentiels pour :

- Le système immunitaire
- La santé osseuse
- La production d'hormones
- Le métabolisme énergétique
- La protection cellulaire

Une carence ou un excès peut entraîner des troubles de santé.

ALIMENTS TRANSFORMÉS ET ULTRA-TRANSFORMÉS

Les aliments dits « transformés » ou « ultra-transformés » sont des **produits industriels modifiés** par des procédés technologiques (chauffage intensif, addition d'additifs, modification de structure). Ils contiennent souvent des **additifs alimentaires**, du **sucré ajouté**, du **sel** ou des **graisses raffinées**, et ont une **densité nutritionnelle faible**.

L'occupation de ces aliments dans l'alimentation moderne est associée à un **risque accru de maladies chroniques** (obésité, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires), notamment à cause de leur composition énergétique et de leurs additifs.

RÉCAPITULATIF

Une alimentation équilibrée repose sur deux grands facteurs : la **quantité** et la **qualité**.

Une **quantité inadéquate** entraînera un **amaigrissement** ou une **prise de poids** avec les symptômes et pathologies associés.

La qualité quant à elle, est très importante, une **alimentation transformée** ou **ultra-transformée** apportera de **l'énergie mais sans apporter toutes les vitamines et minéraux** nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme.

Mangez **bio** si vous le pouvez, cela **limitera les pesticides**, nocifs pour l'organisme. Les aliments bio sont également **plus riches en micronutriments**.

Privilégier des **aliments non ou peu transformés, en quantité adaptée** à vos besoins est donc **la clé d'une alimentation équilibrée**.

Des applications comme **Yuka**, sont très pratiques pour avoir un **avis rapide sur la qualité d'un aliment** lorsque vous faites vos courses.

Des applications comme **MyFitnessPal**, permettent de compter vos calories. C'est assez contraignant, mais très **utile** temporairement pour **prendre conscience de ses apports**. Cela permettra d'avoir des informations objectives sur l'équilibre de votre alimentation (proportions de protéines, de glucides, de lipides et sur la quantité des apports)

Cette partie sur l'alimentation a pour objectif de vous donner les bases d'une bonne alimentation. Beaucoup de sujets intéressants n'ont pas été développés volontairement. Nous rentrerons dans le détail des additifs, édulcorants, microbiote, FODMAPS, pesticides etc. dans un eBook dédié à l'alimentation.



LE SOMMEIL

Le sommeil n'est pas un état passif ni un simple temps de repos. Il s'agit d'un **processus biologique actif**, indispensable au maintien de l'équilibre de l'organisme. Pendant le sommeil, le corps met en œuvre des mécanismes essentiels de récupération nerveuse, hormonale, métabolique, immunitaire et cellulaire. Les données scientifiques montrent que la quantité, la qualité et la régularité du **sommeil influencent directement la santé physique et mentale**. Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité entraîne des perturbations physiologiques mesurables, qui augmentent le risque de maladies chroniques et altèrent les capacités d'adaptation de l'organisme. Explorons cela, un peu plus précisément.

LES FONCTIONS BIOLOGIQUES DU SOMMEIL

RÉGULATION DU SYSTÈME NERVEUX

Le sommeil permet la récupération du système nerveux central. Durant certaines phases du sommeil, notamment le sommeil lent profond, l'activité cérébrale favorise :

- la consolidation de la mémoire,
- l'apprentissage,
- la régulation émotionnelle.

Un manque de sommeil entraîne une **diminution des fonctions cognitives**, une baisse **de la concentration**, une **altération du jugement** et une **augmentation de l'irritabilité**.

RÉGULATION HORMONALE ET MÉTABOLIQUE

Le sommeil intervient directement dans la régulation de plusieurs hormones clés :

- cortisol (hormone du stress),
- insuline (régulation de la glycémie),
- leptine et ghréline (satiété et faim).

Un **sommeil insuffisant** provoque une augmentation de la **résistance à l'insuline**, favorisant **l'élévation de la glycémie** et le **risque de diabète** de type 2. Il **perturbe** également **les signaux de faim et de satiété**, augmentant la prise alimentaire et le **risque de prise de poids**.

FONCTION IMMUNITAIRE

Pendant le sommeil, le système immunitaire renforce sa capacité de défense. La privation de sommeil est associée à :

- une diminution de la réponse immunitaire,
- une augmentation de la susceptibilité aux infections,
- une réponse inflammatoire accrue.

Ces mécanismes expliquent pourquoi un **manque de sommeil répété** est associé à une **augmentation du risque de maladies inflammatoires et cardiovasculaires**.

CONSÉQUENCES D'UN SOMMEIL INSUFFISANT OU DE MAUVAISE QUALITÉ

Les études montrent des liens clairs entre déficit de sommeil et augmentation du risque de :

- maladies cardiovasculaires (hypertension, infarctus, AVC),
- diabète de type 2,
- obésité,
- troubles anxieux et dépressifs,
- accidents de la route et du travail liés à la somnolence.

BESOINS EN SOMMEIL : COMBIEN DORMIR ?

Les besoins en sommeil varient selon l'âge, mais des seuils ont été établis sur la base de données scientifiques :

- Adultes : environ 7 à 9 heures par nuit
- Adolescents : 8 à 10 heures
- Enfants : 9 à 12 heures selon l'âge

Dormir régulièrement en-dessous de ces seuils est associé à une augmentation des risques métaboliques, cardiovasculaires et cognitifs. Bien sûr, ce sont des moyennes et certaines personnes peuvent être en dehors de ces fourchettes sans que cela soit néfaste.

QUALITÉ ET RÉGULARITÉ DU SOMMEIL

Le sommeil ne se résume pas au nombre d'heures dormies. Sa qualité dépend de plusieurs facteurs :

- régularité des horaires de coucher et de lever,
- continuité du sommeil (peu de réveils nocturnes),
- respect du rythme circadien (alternance jour/nuit).

INTERACTIONS ENTRE SOMMEIL, ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION

Le sommeil est étroitement lié aux deux autres piliers de la santé :

- **Activité physique** : une activité régulière améliore la qualité du sommeil, tandis qu'un sommeil insuffisant réduit la capacité à bouger et à récupérer.
- **Alimentation** : le manque de sommeil favorise une consommation accrue d'aliments riches en sucres et en graisses, et perturbe la régulation de l'appétit.

Ces interactions montrent que le sommeil participe à un équilibre global, et que sa dégradation peut entraîner un cercle vicieux affectant l'ensemble de la santé.

CONSEILS PRATIQUES POUR FAVORISER UN SOMMEIL DE QUALITÉ

RESPECTER DES HORAIRES RÉGULIERS

Le corps humain fonctionne selon une horloge biologique interne (rythme circadien) qui régule l'alternance veille-sommeil. **Se coucher et se lever à des heures variables perturbe cette régulation et retarde l'endormissement.**

Conseil :

- Se coucher et se lever à des horaires proches tous les jours, y compris le week-end. (À plus ou moins 30 minutes)
- La régularité est plus importante que l'heure exacte du coucher.

Mécanisme :

La régularité synchronise la sécrétion de mélatonine, hormone clé de l'endormissement.

S'EXPOSER À LA LUMIÈRE LE JOUR, LA LIMITER LE SOIR

La **lumière** est le principal **synchroniseur du rythme circadien**.

Conseil :

- S'exposer à la lumière naturelle le matin et en journée.
- Réduire l'exposition aux écrans (téléphone, tablette, ordinateur) au moins 1 heure avant le coucher.
- Privilégier un éclairage tamisé et chaud au moins 1 heure avant le coucher.

Mécanisme :

La **lumière artificielle** le soir inhibe la sécrétion de mélatonine, **retardant l'endormissement et fragmentant le sommeil**.

CRÉER UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE AU SOMMEIL

Le cerveau associe l'environnement à l'état de veille ou de repos.

Conseil :

- Chambre calme, sombre et fraîche (environ 18-20 °C).
- Réserver le lit au sommeil et à l'intimité, éviter les écrans au lit.

Mécanisme :

Un **environnement calme et sombre** réduit l'activation du système nerveux et **favorise** l'entrée dans **les phases de sommeil profond**.

ADAPTER L'ALIMENTATION ET LES STIMULANTS

Certains aliments et substances influencent directement le système nerveux.

Conseil :

- Éviter la caféine (café, thé, sodas, boissons énergisantes) au moins 6 heures avant le coucher.
- En cas d'insomnies, arrêter les stimulants.
- Limiter l'alcool le soir : il favorise l'endormissement mais altère la qualité du sommeil.
- Éviter les repas lourds et tardifs.

Mécanisme :

La caféine stimule le système nerveux central.

L'alcool perturbe l'architecture du sommeil, notamment le sommeil paradoxal.

Les repas copieux activent fortement le système digestif et perturbe la qualité du sommeil.

FAVORISER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

L'activité physique contribue à une **meilleure qualité de sommeil** lorsqu'elle est bien placée dans la journée.

Conseil :

- Pratiquer une activité physique régulière.
- Éviter les exercices très intenses dans les 2 à 3 heures avant le coucher.

Mécanisme :

L'activité physique améliore la profondeur du sommeil, mais une stimulation trop tardive augmente la vigilance.

GÉRER LE STRESS ET LA CHARGE MENTALE

Un niveau élevé de stress active le système nerveux sympathique, incompatible avec l'endormissement.

Conseil :

- Mettre en place un rituel de coucher (lecture calme, respiration lente, relaxation).
- Éviter les activités mentalement stimulantes (mail, travail, etc.) juste avant de dormir.

Mécanisme :

La **relaxation favorise** l'activation du système parasympathique, nécessaire à l'**endormissement**.

7) NE PAS FORCER LE SOMMEIL

Rester éveillé longtemps au lit augmente l'anxiété liée au sommeil.

Conseil :

- En cas d'insomnie prolongée (>20-30 minutes), se lever et pratiquer une activité calme dans une autre pièce.
- Revenir se coucher lorsque la somnolence revient.

Mécanisme :

Cette stratégie limite l'association négative entre le lit et l'état d'éveil.

Dormir correctement n'est pas une question de volonté, mais de conditions biologiques favorables. En respectant le rythme naturel du corps, en limitant les stimulations inutiles et en adoptant des habitudes régulières, il est possible d'améliorer durablement la qualité du sommeil.



CONCLUSION

Cet eBook résume les principaux piliers d'une bonne santé. Même si une bonne hygiène de vie prévient et limite l'apparition d'une part importante des pathologies les plus courantes et permet également de mieux vieillir, elle ne garantit malheureusement pas une bonne santé et une blessure, pathologie ou autre peut toujours arriver.

En cas de douleurs articulaires, musculaires ou nerveuses, vous avez sûrement dépassé les limites adaptatives d'une structure. Si elles ne passent pas d'elles-mêmes en quelques jours, n'hésitez pas à prendre rendez-vous chez votre étiopathe, il pourra sans doute vous aider.

L'étiopathie peut également prendre en charge certains troubles digestifs comme les reflux gastro-œsophagiens, les constipations et les diarrhées chroniques, les colopathies fonctionnelles par exemple.

Certains troubles du sommeil, s'ils sont associés à des maux de tête, douleurs cervicales, acouphènes et/ou vertiges, peuvent être pris en charge en étiopathie.

Si vous souhaitez prendre rendez-vous : etiopathe-douai.fr

