

Balises 12, Mot du Président,

Plus on bouge, mieux on vit !!!

Chers amis randonneurs,

En guise d'introduction pour ce 45^e numéro de notre modeste publication trimestrielle, je me permets de soumettre à votre réflexion (de randonneur !) un texte que j'ai relevé dans un hebdomadaire du dimanche. Son auteur, le réputé cardiologue du C.H.U. de Rangueil, Jacques PUEL, est d'origine Ruthénoise. Je suis persuadé que vous allez vous retrouver à travers cet article, Jugez, plutôt !

« Un exercice quotidien et régulier est le meilleur moyen de prolonger sa vie », nous conseille le professeur PUEL.

« La santé est un capital personnel, c'est un devoir pour chacun d'entre nous de le préserver, en pratiquant un peu d'activité physique (la marche en particulier) et en s'éloignant de l'ordinateur, de la télévision et de la malbouffe !!! ».

« Tout ce que la science fait de mieux, de plus performant en chirurgie cardiaque, angioplastie ... etc. Tout cela peut trouver son équivalent avec chaque jour des exercices qui « font bouger ».

Explication des résultats qualifiés de « spectaculaires » : « Le cœur souffre en général parce que les artères coronaires atteintes par l'artériosclérose jouent mal leur rôle. Notre palpitant ne peut pas fonctionner s'il est mal alimenté. L'exercice permet de minimiser et retarder ce phénomène. En résumé, il évite l'encrassement des tuyaux !!! ».

Ensuite l'exercice tire avec lui la préservation observe le Pr. PUEL. « En bougeant on fume moins (ou pas du tout, c'est mieux) on a une alimentation plus équilibrée et donc les taux de sucre ou de cholestérol baissent ».

« Enfin le cœur est tout simplement un muscle et comme les biceps ou les abdos, il se renforce si on le fait battre ».

Il faut bien se dire « Que le cœur ne s'use, que si l'on ne s'en sert pas ! ».

Pour ma part j'ajouterai « Avec la rando bien-être et santé » et bonne marche en 2008.

*Jean-Marie MALGOUYRES,
Président du Comité*