<http://www.culture-food.fr/sante-mieux-etre/>  
Une question très actuelle, véritable phénomène de société aujourd’hui, ou l’**âge moyen de la population française est de 40 ans** et où plus du tiers **(1/3) de la population française à plus de 50 ans**.

Pourquoi vivre vieux, si ce n’est pas pour vivre mieux, ne pas en « profiter », et dépendre des autres, de la société, de ses enfants… ?

Si l’espérance de vie en France, ne cesse de progresser, (en 2010, 85,3% pour les femmes, 78,2% pour les hommes), **l’Espérance de Vie Sans Incapacité est en chute depuis 2008**.

**Corrélation entre Sante et Activité Physique**La réponse à cette situation nous renvoie à l’évolution de notre société et à la sédentarisation de la population. Dans l’espèce humaine, la dépense énergétique est corrélée à l’absence quasi complète de mouvements, avec une **mobilité urbaine totalement passive**, entraînant le **déconditionnement des principales fonctions de l’organisme**.

<http://www.culture-food.fr/bouger-vite-bouger-mieux/>  
il n’y avait pas de bénéfices pour l’organisme…

Depuis 1996, la méthode développée par le professeur TABATA prouve que de courtes et intenses séances d’entraînement conduisent à l’amélioration du métabolisme du glucose, et à l’amélioration de la combustion des graisses.

Cette méthode très efficace lorsqu’il s’agit de perdre du poids, consiste en un entraînement par intervalles à haute intensité alternant des périodes d’exercice courte, intense avec des périodes de récupération moins intenses.

<http://www.culture-food.fr/3-programmes-specifiques/>  
Programme « SILHOUETTE »

**OBJECTIF:** **Obtenir une dépense calorique maximum, SANS RECUPERATION**  
Cette action provoque un **déficit en oxygène** que l’organisme va s’efforcer de compenser, en puisant dans ses réserves, **perte de graisse**, dans les minutes et heures qui suivent la séance, **soit bien au-delà des 3’ de la séance**.

Programme « RELAX »

**METHODE**: travail neuro musculaire, **avec alternance** de:

* **Périodes de travail intense**, préparation de l’organisme à l’activité physique, par activation du système sympathique
* **Périodes de calme**, ralentissement des fonctions de l’organisme, par activation du système parasympathique