



LE **CrossFit** JOURNAL

FORME, CHANCE ET SANTÉ

La forme physique peut prévenir les maladies chroniques—cause de 70 % des décès aux États-Unis.

ADAPTÉ DES CONFÉRENCES DE GREG GLASSMAN



« Les affiliés CrossFit sont la seule réponse efficace, réussie et en pleine croissance face aux maladies chroniques dans le monde aujourd'hui. » —Greg Glassman

Adapté des conférences du fondateur et PDG de CrossFit, Greg Glassman, lors du cours de certification de niveau 1, le 27 février 2016 à San José, Californie; le 27 mars 2016 à Aromas, Californie; et le 24 avril 2016 à Oakland, Californie.

En 2002, nous avons constaté que presque tous les paramètres de santé se situent sur un continuum allant de malade à bien portant, puis à en forme. Prenons par exemple les lipoprotéines de haute densité (HDL cholestérol) : à moins de 35 mg/dL, il y a un problème, 50 mg/dL c'est bien, et 75 mg/dL c'est beaucoup mieux. La pression artérielle : 195/115 mm Hg est problématique, 120/70 mm Hg est sain, et 105/50 mm Hg ressemble plus à un athlète. Les triglycérides, la densité osseuse, la masse musculaire, la graisse corporelle, l'hémoglobine glyquée (HbA1c) peuvent tous être placés par rapport à ces trois valeurs.

L'importance réside dans le fait que ces indicateurs sont les prédicteurs, la cause et la manifestation des maladies chroniques. Les maladies chroniques incluent l'obésité, la cardiopathie coronarienne, le diabète de type 2, l'accident vasculaire cérébral, le cancer (y compris le sein, le côlon et le poumon, mais ma théorie est que cela inclura finalement tous les cancers positifs à la tomographie par émission de positons, ce qui représente 95 % de tous les cancers), Alzheimer, la maladie artérielle périphérique, le vieillissement biologique avancé, la toxicomanie, entre autres.

Il est très probable que si vous avez une maladie chronique, vos marqueurs sont déréglés. Si vous avez Alzheimer, votre HDL serait abaissé, votre pression artérielle élevée, vos triglycérides augmentés, votre graisse corporelle en hausse, votre masse musculaire diminuée, votre densité osseuse réduite, votre HbA1c élevée, etc. C'est pareil pour le diabète. C'est pareil pour la plupart des cancers.

Le stimulus CrossFit... peut vous offrir un passeport contre les maladies chroniques.

La médecine n'a pas de traitement efficace pour les maladies chroniques : elle ne fait que traiter les symptômes. Le médecin vous prescrit un médicament pour faire baisser votre cholestérol, un autre pour augmenter votre densité osseuse. Vous pourriez avoir besoin d'une chirurgie bariatrique si vous souffrez d'obésité morbide. Si vos artères coronaires sont obstruées, ils peuvent faire une chirurgie de pontage. Si vous devenez intolérant au glucose, le médecin peut vous prescrire de l'insuline. Mais tout cela ne résout pas le problème. Cela masque le problème. Si vous souffrez d'hypertension maligne persistante, vous devriez prendre un antihypertenseur si vous ne pouvez pas faire baisser votre pression autrement. Mais comment la faire baisser autrement ?

CrossFit Inc. propose une solution unique et élégante au plus grand problème auquel le monde est confronté aujourd'hui. Ce n'est pas le réchauffement climatique ni le changement climatique. Ce ne sont pas non plus les pires choix imaginables pour le président.

Dave Re/ Journal CrossFit



Les entraîneurs de CrossFit offrent des soins de santé non médicaux : En se concentrant sur la capacité de travail, les clients peuvent éviter les maladies chroniques.

C'est une maladie chronique. Le stimulus CrossFit, qui consiste en des mouvements fonctionnels de haute intensité constamment variés, associés à de la viande et des légumes, des noix et des graines, quelques fruits, peu d'amidon et sans sucre, peut vous éviter une maladie chronique. Il est élégant dans le sens mathématique du fait qu'il est marqué par la simplicité et l'efficacité. C'est si simple.

Aux États-Unis, soixante-dix pour cent des décès sont imputables à des maladies chroniques. Sur les 2,6 millions de personnes décédées aux États-Unis en 2014, environ 1,8 million sont mortes de maladies chroniques. Cette tendance à l'augmentation des décès dus aux maladies chroniques se vérifie également dans les pays ravagés par les maladies infectieuses. Les chiffres sont en augmentation, et lorsque nous ajoutons enfin les cancers positifs à la tomographie par émission de positons, le nombre pourrait atteindre 80 à 85 % aux États-Unis. Les Centers for Disease Control (CDC) estiment que les États-Unis pourraient compter jusqu'à cent millions de diabétiques en 2050. Cela affectera tout le monde. Vous n'irez pas aux urgences pour quelque chose d'aussi simple qu'un bras cassé : vous verrez des crises cardiaques à chaque coin de rue. La médecine n'a pas de solution ; tu fais. Le CrossFit – avec de la viande et des légumes, des noix et des graines, quelques fruits, peu de féculents et sans sucre – vous aidera à éviter tout cela.

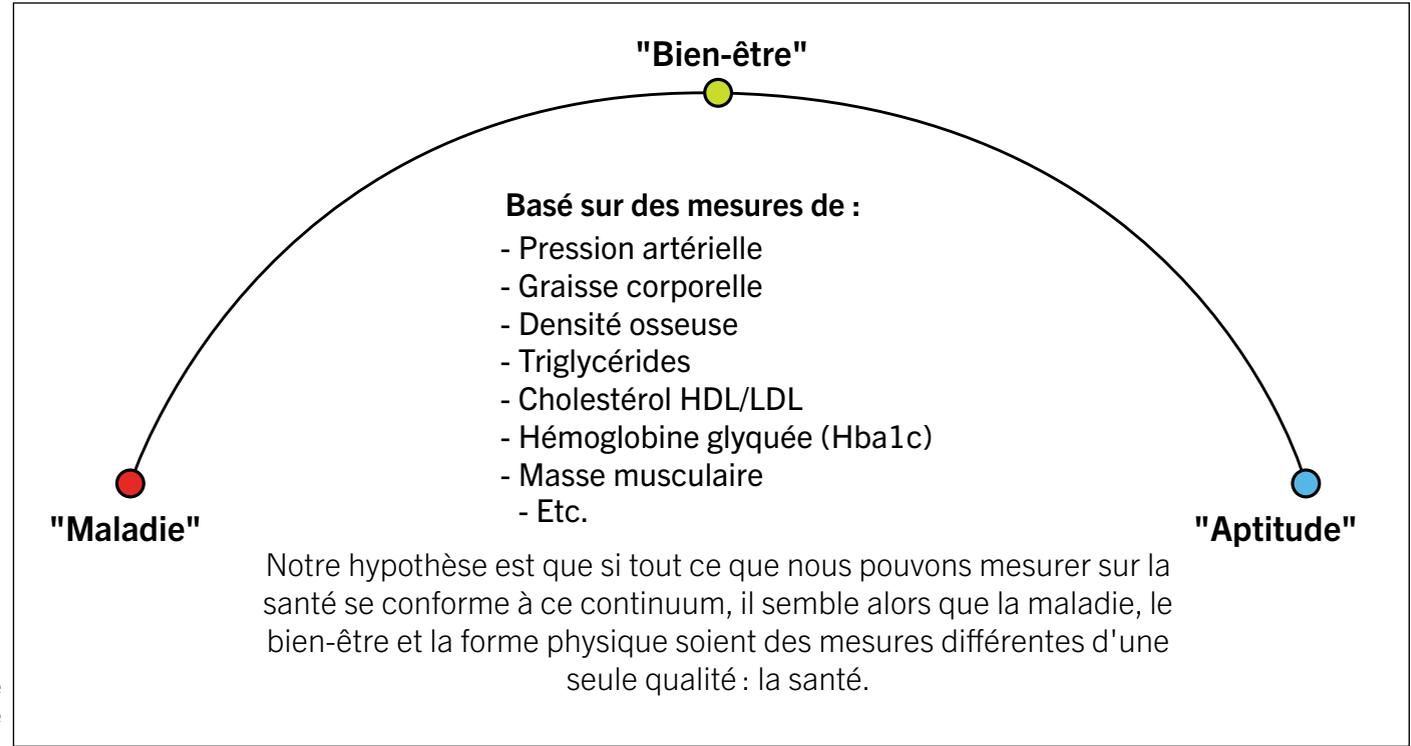
Les 30 pour cent restants meurent d'accidents qui se déclinent en quatre variantes « -ic » : cinétique, génétique, toxique et microbienne. Cinétique : traumatisme physique, accident de voiture, choc sur un vélo. Toxique : toxines environnementales, telles que le saturnisme. Génétique : maladies génétiques comme la mucoviscidose, vous êtes né avec. Microbien : virus, bactéries, prions.

C'est là que le traitement peut être symptomatique. C'est là que se situent les miracles de la médecine. Si vous souffrez d'une maladie génétique qui vous rend malade, vous avez besoin d'un médecin. Si vous avez été empoisonné, vous avez besoin d'un médecin. Si vous avez attrapé un méchant virus ou une bactérie mangeuse de chair, vous avez besoin d'un médecin. Vous n'avez pas besoin d'aller à la salle de sport et vous n'avez pas besoin de burpees.

Les médecins sont comme des sauveteurs ; Les entraîneurs CrossFit sont comme des entraîneurs de natation. Lorsque vous vous noyez, vous n'avez pas besoin d'un entraîneur de natation. Vous en aviez besoin et vous ne l'avez pas obtenu. Ce dont vous avez besoin, c'est d'un sauveteur. Nous allons apprendre aux gens à nager, et quand ils ne font pas attention et qu'ils coulent, les médecins s'en occupent.

Les accidents sont en grande partie des événements contre lesquels vous ne pouvez rien faire, à une exception près. Soyez en forme. Cinétique : Nous entendons des histoires de guerre de Cross-Fitters qui survivent à des choses auxquelles les gens n'ont pas survécu auparavant. Toxicité : Une personne en meilleure forme physique a plus de chances de survivre au même empoisonnement qu'une personne qui ne l'est pas. Génétique : Il y a des gènes dont vous avez hérité et qui s'exprimeront ou non en raison de votre comportement par le biais de l'alimentation et de l'exercice. Microbienne : qui est le plus vulnérable à la pneumonie virale ? Les fragiles, les faibles. Le fitness offre donc ici une protection.

Mais supposons qu'il n'y ait aucune protection contre la forme physique, car ce dont vous avez besoin en termes de prévention des accidents, c'est en grande partie de la chance. La chance – il n'y a pas de « bonne chance » ou de « malchance » – semble ne pas avoir de chance.



Le continuum maladie-bien-être-forme physique.

ces choses vous arrivent. Soixante-dix pour cent de ce qui tue des gens peuvent être résolus par ce que font les entraîneurs CrossFit, et les 30 pour cent restants des décès sont dus à la chance, alors restez en forme et ne pensez pas à la chance. Si vous restez inquiet des germes, inquiet du pneu qui va traverser le pare-brise, inquiet de respirer de l'air toxique et inquiet pour vos gènes, vous perdez votre temps. Cela ne vous rendra pas heureux. Cela ne vous rendra pas meilleur. Cela ne vous rendra pas plus en sécurité. Vous ne vivrez plus.

**Rendez-vous à la salle de sport,
mangez comme nous vous le disons et
amusez-vous.**

Cela résume ma « théorie cinétique de la santé ». L'accent mis uniquement sur la cinématique – augmenter la capacité de travail, améliorer votre condition physique – est de savoir comment éviter les maladies chroniques. Obtenez simplement un meilleur temps pour Fran, un meilleur soulevé de terre, un meilleur temps pour Diane, et faites toutes les choses qui pourraient soutenir un meilleur temps pour Fran, comme manger de la viande et des légumes, des noix et des graines, des fruits, peu de féculents et sans sucre ; dormir suffisamment ; et peut-être prendre de l'huile de poisson. Après cela, nous sommes à court de choses qui comptent.

En mettant l'accent uniquement sur la capacité de travail, nous pouvons éviter les maladies chroniques et il n'y a pas vraiment de quoi s'inquiéter. Vous avez la réponse au style de vie. Rendez-vous à la salle de sport, mangez comme nous vous le disons et amusez-vous.

Nous avons piraté la santé. Voici la formule magique pour vous :

Fitness + Chance (mauvaise) = Santé

C'est la partie pour laquelle vous pouvez faire quelque chose et la partie pour laquelle vous ne pouvez rien faire qui pèsent sur votre résultat. Alors profitez au maximum de votre forme physique et vous ne ferez pas partie des sept sur dix qui meurent inutilement à cause de leur mode de vie. En fin de compte, la maladie chronique est un syndrome de carence. C'est la sédentarité avec malnutrition.

Le coût des maladies chroniques est tel que les dépenses médicales américaines s'élèvent désormais à environ 4 000 milliards de dollars par an. En 2008, Price Waterhouse Cooper estimait qu'environ la moitié de toutes les dépenses médicales américaines étaient gaspillées en procédures inutiles, en inefficacités administratives, en traitement de maladies évitables, etc. Ajoutez à cela la fraude et les abus et nous gaspillons bien plus d'un billion de dollars. Nous savons également que 86 pour cent des dépenses globales de santé sont consacrées au traitement inefficace des maladies chroniques. Sur les 14 pour cent restants, la moitié est consacrée à des domaines pour lesquels la médecine peut réellement agir. Cela signifie que sept pour cent des dépenses de santé ne sont pas gaspillées. Les sommes dépensées pour les maladies chroniques sont du gaspillage.

Ce que les entraîneurs CrossFit fournissent, ce sont des soins de santé non médicaux. Lorsque les médecins soignent les personnes touchées par un accident (les 30 pour cent), c'est une prestation de soins médicaux. Si vous êtes confus entre les deux, il est facile de les distinguer par les méthodes et les outils. Si quelqu'un est ouvert, qu'on lui donne des radiations, qu'on lui prescrit des pilules ou qu'on lui injecte des injections avec des seringues, c'est un médicament. C'est un traitement par un médecin.

De notre côté, cela ressemble à du CrossFit. Nous avons des anneaux, des haltères, des barres de traction, notre propre corps – et la prescription est universelle. Il ne s'agit pas de traiter une maladie. Peu importe où vous vous situez dans ce continuum : vous êtes inscrit au même programme. Si la prescription est universelle, il ne peut s'agir de médicaments. Si c'est quelque chose dont tout le monde a besoin – comme de l'air ou de l'oxygène – ce n'est pas un médicament.

Sans vitamine C, vous pouvez contracter le scorbut. Les médecins devraient-ils contrôler les plantations d'orangers et de citronniers, ainsi que la production d'oignons et de chou frisé parce qu'ils contiennent de la vitamine C dont on ne peut pas vivre sans ? Nous ne voulons pas qu'ils fassent cela avec la nourriture. Nous ne pouvons pas les laisser faire cela pour faire de l'exercice, et il existe un mouvement puissant doté de financements importants pour faire exactement cela. Des millions de dollars sont dépensés pour introduire l'exercice physique dans le domaine médical afin qu'il relève de la loi sur les soins abordables.

Nous disposons actuellement de 13 000 salles de sport et 2 à 4 millions de personnes sont actuellement à l'abri des maladies chroniques. Cette communauté fait beaucoup de bonnes choses sur de nombreux fronts. Pourtant, nos salles de sport prospèrent non pas grâce à notre impact sur les maladies chroniques. Ils prospèrent parce que les utilisateurs finaux, les clients, sont extrêmement satisfaits de la transformation. Et c'est en partie physique, en partie émotionnel, en partie par des marqueurs de santé et en partie par des relations.

C'est le miracle du CrossFit : les gens obtiennent quelque chose dont ils ne savaient même pas qu'ils voulaient ou avaient besoin.

29 août 2016 : corrige les statistiques sur les maladies chroniques aux États-Unis et dans le monde, les statistiques de 2014 sur les décès dus aux maladies chroniques aux États-Unis et les estimations du CDC sur le nombre de diabétiques en 2050. Clarifie les coûts des dépenses médicales liées aux maladies chroniques. soigner les malades chroniques.