

LES 4 PILIERS POUR UNE VIE SAINTE

LES SECRETS DE FRANCK ROPERS

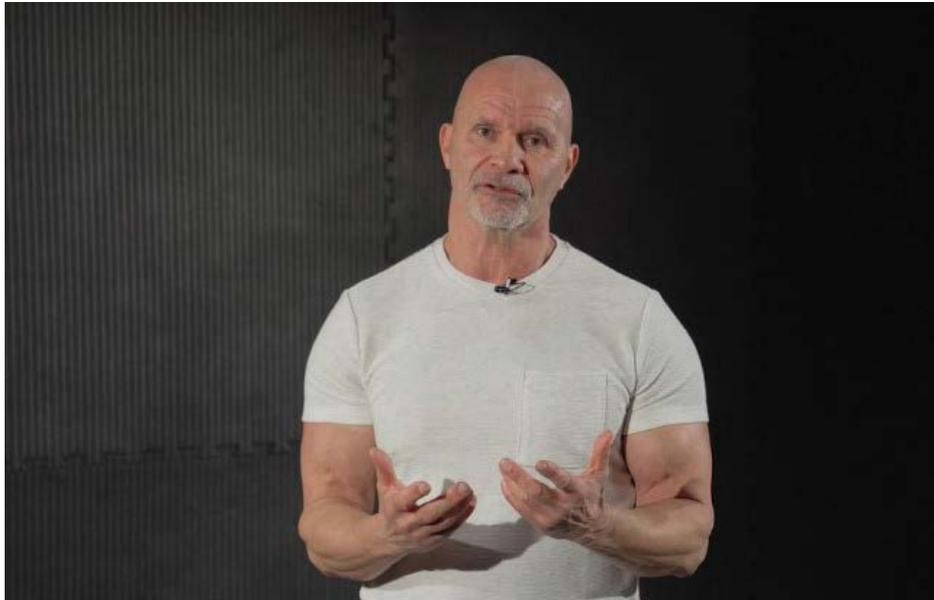
APPRENDRE - PRÉPARER - SURVIVRE

LES 4 PILIERS POUR UNE VIE SAINES

SOMMAIRE

PRÉSENTATION DE FRANCK ROPERS.....	3
PILIER 1 : LA COHÉRENCE CARDIAQUE.....	6
PILIER 2 : LE RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE ET LE JEÛNE INTERMITTENT.....	8
PILIER 3 : LA RÉSISTANCE AU FROID.....	12
PILIER 4 : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.....	14
CONCLUSION.....	16

PRÉSENTATION DE FRANCK ROPERS



Franck Ropers est une légende dans le milieu des arts martiaux, il passe régulièrement à la télé et compte plus d'un million d'abonnés sur Youtube.

Il partage son expérience de la self défense et de la remise en forme partout en Europe.



Franck est aujourd'hui :

- **Professeur diplômé de Self-défense depuis plus de 34 ans** (1988) avec plus de 40 ans d'expérience dans le monde du sport de haut niveau ;
- **Ceinture noire 7e Dan de Penchak Silat** (techniques de défense des commandos indonésiens) et plus haut gradé en Europe ;
- **Fondateur de son Académie Franck Ropers** qui compte 40 clubs de Self-défense répartis à travers le monde et a formé plus de 40 000 élèves .

LES 4 PILIERS POUR UNE VIE SAINE

Il a été :

- **Videur et chef de sécurité en boîte de nuit** pendant plus de 10 ans ;
- **Garde du corps pour des célébrités** pendant 5 ans, ses techniques pour résoudre des conflits sans violence lui a permis d'assurer la protection rapprochée de Charles Aznavour et Bernadette Chirac ;
- **Responsable d'une équipe de 300 personnes** à la mairie de Paris pour gérer de gros évènements : intervention en appui logistique lors des attentats, manifestations des gilets jaunes, coupe du monde de foot et matchs à risques...



Aujourd'hui, il est consultant auprès des forces de l'ordre et des unités d'élite de la gendarmerie.

Cela fait plus de 20 ans que Franck partage son savoir, à travers du coaching personnel pour de nombreuses personnes issues aussi bien du monde de l'entreprise que du sport de haut niveau, qui veulent améliorer leur quotidien.

Mais aussi à travers des stages de prévention contre la violence, des conférences en entreprise, l'écriture (il a écrit 3 ouvrages), des interventions comme consultant en préparation mentale pour dirigeants, des coachings de remise en forme et des formations en ligne balayant plus de 10 thématiques, dont une spécifique pour l'amélioration du bien-être et de la santé.

APPRENDRE - PRÉPARER - SURVIVRE

LES 4 PILIERS POUR UNE VIE SAINE

Voici le protocole que Franck applique avec ses clients. Il espère vous sensibiliser et vous démontrer que quelques changements d'habitudes peuvent vous apporter un bien-être inestimable.

Il comprend donc 4 piliers :

- La cohérence cardiaque ;
- Le rééquilibrage alimentaire & Le jeûne séquentiel ;
- L'exposition au froid ;
- L'activité physique.

Voyons ensemble pourquoi ces 4 piliers sont si importants.

Citation : « J'ai entraîné beaucoup de sportifs de haut niveau, des champions. Aujourd'hui ce qui m'intéresse davantage, **ce sont les gens qui ignorent leur force et sous-estiment leurs capacités** ».



PILIER 1 - LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Le premier pilier de son protocole est la cohérence cardiaque pour **gérer le stress**.

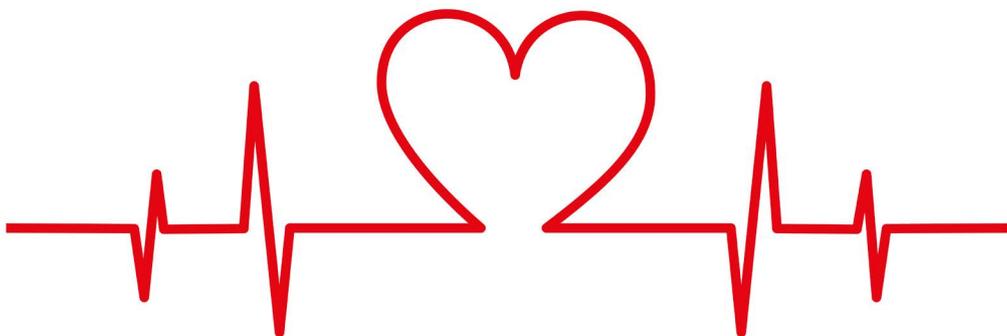
Arrivée en France, dans les années 2000, cette technique de respiration est aujourd'hui reconnue pour présenter des **bienfaits sur la santé physique, mentale et notamment sur l'anxiété**.

Force est de constater que le contexte stressant et anxiogène actuel génère chez beaucoup d'entre nous **une souffrance psychologique et physiologique**.

Pour surmonter ce stress, une technique de respiration spécifique a démontré le lien étroit qu'il y a entre la variabilité de **la fréquence cardiaque (VFC) et notre système nerveux**.

Plus la variabilité est importante, plus votre santé sera optimale, moins vous serez anxieux et plus vous pourrez vivre longtemps en bonne santé.

C'est ainsi qu'en 2014 la Fédération Française de Cardiologie a reconnu les effets positifs de cette méthode pour **diminuer les accidents cardiovasculaires**, diminuer **la tension artérielle** car elle **diminue le stress, l'anxiété, les angoisses**.



Le fonctionnement

Le système nerveux autonome est en pilotage automatique, car il réagit indépendamment de notre volonté. Mais avec la cohérence cardiaque, on en reprend le contrôle en quelques minutes seulement.

Nous évoluons en permanence entre deux systèmes : **l'orthosympathique** accélérateur du cœur, qui est celui de l'action et **le parasympathique** qui lui décélère et est celui de la récupération.

Pour faire simple, à chaque inspiration, le système nerveux sympathique est activé et donc la fréquence cardiaque augmente.

Lors de l'expiration, le système nerveux parasympathique se mobilise et la fréquence cardiaque baisse, le cœur ralentit.

La cohérence cardiaque, qui ne prend que **5 minutes**, permet de manière quasi instantanée de **remettre son système nerveux à zéro**.

La méthode dite 5/5

Il y a beaucoup de techniques et il serait trop long de toutes les détailler ici, mais voici la plus simple à mettre en place, n'importe où, en très peu de temps, et qui vous garantit une sérénité de plusieurs heures.

- Il suffit d'inspirer sur 5 secondes, et d'expirer sur 5 secondes également, de sorte à faire 6 respirations complètes par minute, pendant 5 minutes.
- Inspirez et expirez par le nez, concentrez-vous sur votre respiration et comptez les 5 secondes dans votre tête.
- Vous allez sentir votre rythme cardiaque diminuer et vous serez beaucoup plus calme pour les 3 à 4 heures qui suivront.

Voici des applications que vous pouvez télécharger tester la cohérence cardiaque :

- Petit Bambou : <https://www.petitbambou.com/fr/>
- Respirelax : <https://apps.apple.com/ch/app/respirelax/id515900420?l=fr>

Adieu l'anxiété et les bouffées de chaleur !

PILIER 2 - LE RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE ET LE JEÛNE INTERMITTENT

Le jeûne séquentiel / intermittent

Le deuxième pilier est le jeûne séquentiel ou jeûne intermittent combiné à un rééquilibrage alimentaire.

Il faut savoir que manger du matin au soir, encore plus si vous grignotez, pompe énormément d'énergie à votre corps car la digestion utilise plus de 50% de nos ressources nerveuses... C'est pour cette raison que l'on se sent souvent fatigué après un gros repas.

Nous allons voir les incroyables bienfaits du jeûne séquentiel pour détoxifier, purifier notre corps et gagner en énergie...

Certaines personnes pensent que cette pratique de restriction alimentaire est une mode ou est dangereuse pour notre santé... En vérité, il n'en est rien !

Au contraire, aujourd'hui, un très grand nombre d'études médicales mettent en lumière les incroyables vertus thérapeutiques et purificatrices des cures de jeûnes :

- Perte de poids ;
- Amélioration de certaines maladies chroniques ;
- Lutte contre le stress oxydatif (vieillesse cellulaire) ;
- Amélioration des facultés cognitives ;
- Réduction des risques de diabète type 2 ;
- Diminution des risques cardio-vasculaires ;
- Effets positifs sur le taux de mauvais cholestérol dans le sang...

Notre métabolisme n'est pas fait pour digérer tôt le matin. Manger tôt le matin n'est pas quelque chose de naturel pour l'homme.

Le jeûne intermittent reproduit la façon dont nos ancêtres du paléolithique se nourrissaient.

À cette époque, ils n'avaient pas de nourriture à portée de main, ils devaient aller à la chasse ou à la cueillette pour pouvoir (peut-être) se nourrir.

LES 4 PILIERS POUR UNE VIE SAINTE

Notre corps est encore génétiquement programmé pour fonctionner de cette façon.

Ensuite, avec le développement de l'industrie moderne, le petit déjeuner a été « vendu » pour donner l'énergie et pour nous rendre plus productifs.

C'est vrai qu'avec un croissant, un jus d'orange, des céréales sucrées et un café sucré vous allez bien commencer la journée... **et surtout bien sentir l'hypoglycémie de 11 heures.**

Le petit déjeuner est ainsi culturellement devenu très vite le repas le plus important, alors que pour notre organisme ce repas n'a pas de sens, surtout s'il est composé de sucreries et de viennoiseries !

Le jeûne intermittent s'adresse à tout le monde et est même préconisé par des médecins qui le rejetaient il y a 10 ans !

Le jeûne intermittent est aussi un très bon moyen pour réguler son poids en éliminant ses graisses excédentaires, car il provoque **une élévation importante du niveau d'hormone de croissance (GH) jusqu'à 2000 %**. Cette hormone « brûleuse de graisse », permet aussi de protéger la masse musculaire et de réguler diverses autres hormones.

Vous allez aussi faire des économies en sautant un repas.



Comment pratiquer le jeûne séquentiel ?

Rien de plus simple : faire un jeûne séquentiel, c'est simplement jeûner « partiellement » !

Au lieu d'enchaîner des journées entières sans manger (comme le jeûne long thérapeutique) vous allez :

- Alternner une période de jeûne hydrique de 16 heures avec une fenêtre de prises alimentaires de 8 heures au cours d'une journée de 24h.
- Vous arrêtez de manger à 20h, le lendemain vous ne mangez pas avant 12 heures.

Pour résumer simplement, le jeûne séquentiel consiste à ne boire que de l'eau, du café ou du thé sans sucre pendant 16 heures.

Le challenge sera de ne rien absorber au petit déjeuner ! Enfin presque...

Quelques minutes après s'être réveillé, on a parfois le ventre qui gargouille et on associe très fréquemment cela à un signe de faim. En réalité, il s'agit d'un signal naturel de votre corps qui vous montre que votre système digestif est en pleine purge...

Et c'est ce qu'on vise avec le jeûne intermittent !

Au bout de quelques jours de pratique, les gargouillements cesseront complètement le matin et vous pourrez vous passer de nourriture sans difficulté.

Le rééquilibrage alimentaire

Le rééquilibrage alimentaire consiste à repartir sur de bonnes bases pour l'alimentation du quotidien, sans passer par des régimes délirants tous les 6 mois.

Pour chaque repas, consommez :

- Un peu de féculents ;
- Des **légumes sans limites** ;
- Des **protéines** avec de la viande, du poisson ou des œufs (ou des protéines végétales si vous êtes végétarien) ;
- Des **bonnes matières grasses**. (huiles végétales, pensez à varier, noix, amandes, petits poissons gras...);

Supprimez de vos repas quotidiens :

- Les **produits sucrés et les viennoiseries**. Tous sont riches en sucre (sodas, bonbons...), ou cumulent sucre et gras (pâtisseries, viennoiseries, chocolat...);
- Oubliez les **aliments ultra-transformés** (plats préparés, biscuits apéritifs, fast-food...) qui sont trop riches en sel, en sucre, en gras, et qui contiennent des acides gras trans et des additifs;
- Consommez **l'alcool avec modération**. L'alcool est le seul « aliment » dont l'organisme peut se passer.

Enfin, buvez 1,5L à 2L d'eau par jour entre vos repas.

Pour la répartition, prenez 2 repas et une collation par jour. Pour apporter en permanence à votre corps l'énergie et les nutriments dont il a besoin, il est nécessaire de répartir les prises alimentaires sur les 8 heures de fenêtre alimentaire, mais ne pas grignoter tout le long !

Parce que chaque être humain est différent, ces règles de base doivent être évidemment adaptées en fonction des besoins, du sexe, de l'âge, de l'état (grossesse, allaitement...) et du niveau d'activité physique...

En suivant ces règles simples, votre poids va naturellement s'adapter à vos besoins, ce qui est bénéfique pour votre santé générale.

Mais si vous êtes en surpoids, il faudra être légèrement déficitaire en calories pour mincir.

Il faudra alors finir chaque repas sans être totalement rassasié.



PILIER 3 - LA RÉSISTANCE AU FROID

L'exposition régulière au froid, via des douches froides, ou tout simplement en baissant le chauffage chez vous et en passant du temps dehors en hiver, va avoir de nombreux bénéfices sur votre corps.

Ce qui se passe au niveau physiologique

Pour faire court, le froid provoque une vasoconstriction (réduction du calibre des vaisseaux sanguins) qui amène immédiatement à la vasodilatation (augmentation du calibre des vaisseaux sanguins).

Ce processus fait **travailler le système sanguin, active la circulation** ce qui permet aux organes d'être correctement nourris et drainés.

Les bénéfices sur la santé

Maintenant que l'on sait comment ça agit, passons aux bienfaits pour votre corps.



- **Action sur la circulation** : En agissant sur la circulation, le froid diminue la cellulite, lutte contre la formation de varices et la sensation de jambes lourdes, etc...
- **Action sur le système immunitaire** : Le froid rend votre corps plus résistant, il active votre système immunitaire et vous tombez moins facilement malade ;

LES 4 PILIERS POUR UNE VIE SAINES

- **Action sur le système vasculaire** : Les problèmes cardiovasculaires
- **Action contre le stress** : L'impact du froid sur le corps libère aussi des endorphines qui réduisent le stress, donnent un sentiment de bien-être ;
- **Action sur le système musculo-squelettique** : Par son effet antalgique, le froid soulage également les douleurs musculaires et articulaires ;
- **Action sur le sommeil** : Le froid peut aider à avoir un sommeil récupérateur. En effet, la température idéale pour mieux dormir doit varier entre 18 et 19 degrés. Si vous diminuez le chauffage de votre chambre et que vous prenez une douche froide 1 heure avant de vous coucher, votre sommeil sera favorisé ;
- **Action sur le poids** : Le froid favorise également la perte de calories en éliminant la graisse blanche stockée sur votre ventre. Une douche froide de 3 minutes peut vous faire perdre 250 calories (presque l'équivalent d'un pain au chocolat) car le corps brûle plus de calories pour maintenir votre température corporelle.

L'exposition au froid a un impact exceptionnel sur le corps. Ce qui va être difficile c'est de s'y mettre !

Comment débuter ?

Pour commencer, je vous conseille :

- De finir votre douche habituelle par une courte exposition à l'eau froide ;
- Diminuez doucement la température et essayez de contrôler votre respiration ;
- Chaque jour, restez 15 secondes de plus que la fois précédente sous l'eau froide, jusqu'à arriver à 3 minutes ;
- Ça va devenir de plus en plus facile de revenir à une respiration calme et de supporter le froid.

Forcez-vous un peu au début, je vous garantis que ça vaut le coup.

Voici l'application de Wim Hof pour vous aider à débuter, il propose un challenge sur 20 jours de douche froide :

<https://www.wimhofmethod.com/wim-hof-method-mobile-app>

PILIER 4 - L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE COURTE DURÉE ET À HAUTE INTENSITÉ

On sait depuis plus de 20 ans que 15 minutes de musculation ou de HIIT (High Intense Interval Training - entraînement fractionné) 3 fois par semaine peuvent faire gagner 3 ans d'espérance de vie !

Oui, 15 minutes seulement !

En développant un peu votre masse musculaire, votre métabolisme de base va augmenter. Ce qui veut dire que votre corps va dépenser davantage de calories au repos et donc éliminer les graisses sans rien faire !

C'est donc une méthode d'entraînement plus intéressante que des séances de vélo d'appartement ou des footings interminables, qui ne brûlent des calories que pendant l'effort.

Même à petite dose, avec un programme précis et un protocole spécifique, c'est très efficace pour le corps et le mental.

Alors forcément, ce n'est pas en 15 minutes 3 fois par semaine que vous allez transformer votre silhouette en mode bodybuilding.

Mais je sais que la plupart d'entre vous veulent un corps svelte et un ventre plat. Mais avec un programme précis, réalisable sans matériel à la maison, vous allez tonifier votre corps et éliminer plus facilement les kilos en trop.

Programme pour débuter

Voici un programme de 15 mn environ praticable à domicile, sans matériel et qui permet de rester en forme.

Le programme est constitué de 3 niveaux, sachant que les exercices seront les mêmes quel que soit le niveau, c'est simplement le temps par exercice qui est différent.

- Niveau débutant : 10 secondes ou 10 répétitions par exercice ;
- Niveau intermédiaire : 20 secondes ou 20 répétitions par exercice ;
- Niveau confirmé : 30 secondes ou 30 répétitions par exercice.

LES 4 PILIERS POUR UNE VIE SAINE

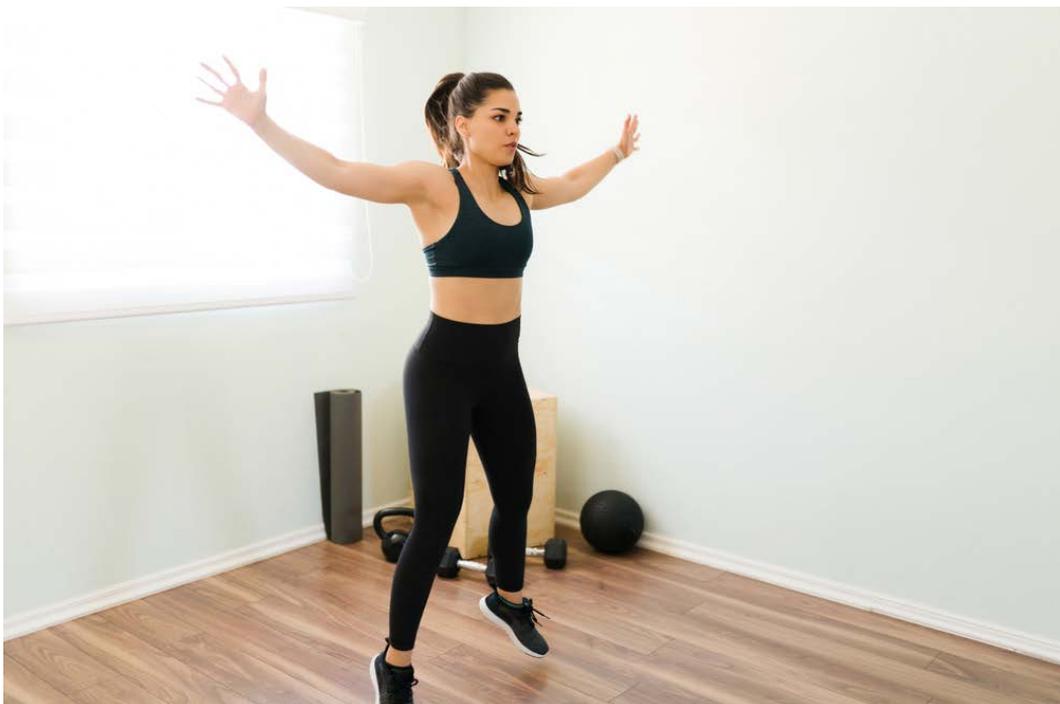
Les exercices doivent être enchaînés sans temps de repos.

Voici 1 cycle complet :

1. Squat ;
2. Planche (variante sur les genoux si c'est trop dur) ;
3. Jumping Jack ;
4. Planche (variante sur les genoux si c'est trop dur) ;
5. Pompes (variante sur les genoux si c'est trop dur) ;
6. Planche (variante sur les genoux si c'est trop dur) ;
7. Levées de genoux ;
8. Planche (variante sur les genoux si c'est trop dur) ;
9. Mountain Climber (position pompe, les genoux viennent toucher les coudes en alternance) ;
10. Planche (variante sur les genoux si c'est trop dur) ;

Je vous invite à commencer par un cycle et d'augmenter chaque entraînement.

Quand vous arrivez à effectuer 3 cycles de votre niveau, avec 30 secondes à 1 minute de pause entre chaque, vous pourrez passer au niveau supérieur et repartir sur un cycle.



CONCLUSION

Pour conclure, ne sous-estimez pas ce qu'on peut faire en très peu de temps et de petits changements !

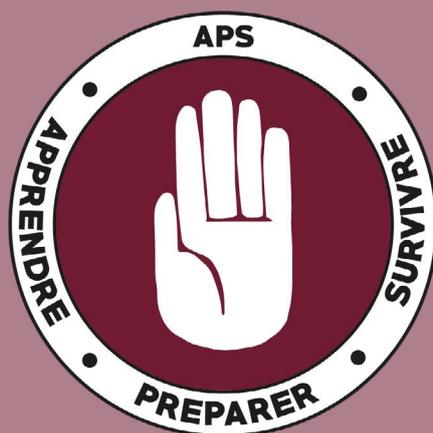
Allez-y petit à petit, adaptez à votre convenance les exercices et fixez-vous des paliers pour toujours progresser.

Et bien sûr, prenez du plaisir dans le processus !

Au plaisir de vous aider à atteindre vos objectifs.

Prenez soin de vous, car vous êtes la personne la plus importante.

Franck Ropers



Prévention Agression

**Apprendre Préparer Survivre - Dossier spécial
LES 4 PILIERS POUR UNE VIE SAINE**

Directeur de la publication : Antoine Ledu

Responsable de la rédaction et rédacteur en chef : Antoine Ledu

Crédits photos : Franck Ropers, Shutterstock / Vectorfair, Nok Lek, Dudarev Mikhail, NDAB Creativity , antoniodiaz

Société éditrice : APS Formations