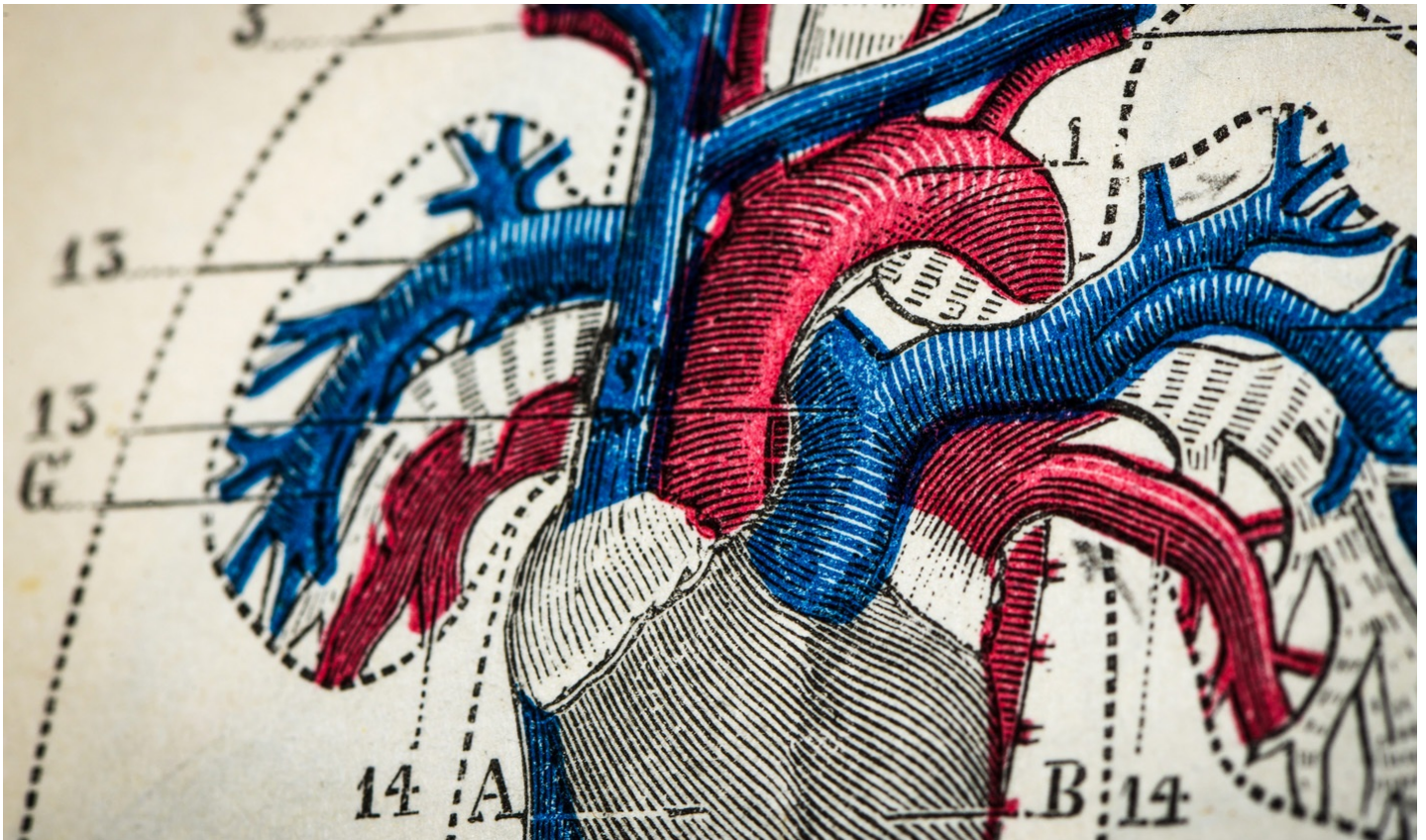




Getty images

Circulation : La clé oubliée d'une santé durable

Devez-vous aller à l'extrême pour améliorer considérablement votre circulation sanguine ?

- Jorg Mardian
- [19/11/2025](#)

Alignés bout à bout, les 96 560 kilomètres de vaisseaux sanguins du corps humain pourraient faire le tour de la Terre plus de deux fois. Chaque battement de cœur propulse le sang à travers ce vaste réseau, fournissant de l'oxygène et des nutriments aux cellules et éliminant les déchets. Lorsque la circulation sanguine ralentit, l'organisme souffre, car une circulation sanguine régulière est la base qui soutient tous les autres systèmes.

Malgré son importance, la circulation sanguine passe souvent inaperçue jusqu'à ce que des problèmes apparaissent : doigts froids, jambes gonflées et difficultés de concentration. Lorsque le flux sanguin est perturbé, les cellules tombent dans une dette énergétique, les déchets s'accumulent et l'inflammation augmente. Au fil du temps, cette situation provoque de l'inconfort, sollicite les organes et accélère le déclin.

PT_FR

La bonne nouvelle est que la circulation n'est pas un état fixe. Elle répond directement à votre mode de vie. L'exercice est le moyen le plus évident d'améliorer la circulation sanguine. L'exercice pousse le cœur à pomper plus fort, les vaisseaux sanguins à se dilater, et l'oxygène à atteindre même les plus petites capillaires. Une étude de 2022 publiée dans *JACC Journals* a révélé qu'une augmentation de l'exercice physique réduit considérablement le risque de maladie cardiovasculaire et de mortalité.

Malheureusement, la culture moderne du fitness confond souvent l'effort avec les extrêmes. Les horaires de marathon, les entraînements intensifs et l'obsession des « records personnels » peuvent en fait nuire à votre corps. Herbert W. Armstrong, qui a réfléchi à cela vers la fin de sa vie, a mis en garde contre cette tendance à faire trop d'exercice. « Pourquoi les humains ont-ils tendance à aller dans les extrêmes ? L'exercice est bon — il profite un peu — mais comme la plupart des choses, il peut être poussé au-delà de la loi des rendements décroissants », a-t-il écrit dans *Les sept lois du succès*. « Vous pouvez faire une overdose qui peut causer des dommages. Nous avons tendance à oublier l'admonition de la tempérance en toutes choses. »

La leçon est que faire trop d'exercice peut être aussi nuisible que de le négliger. Pousser trop fort peut stimuler la circulation sur le moment, mais un surmenage prolongé endommage l'organisme. Il peut causer une fatigue chronique, une baisse de l'immunité, des perturbations hormonales, des lésions articulaires et des troubles cardiaques (Cleveland Clinic). Dans les cas extrêmes, il a été prouvé que l'entraînement d'endurance remodelait le muscle cardiaque et augmentait le risque d'arythmies et de fibrillation auriculaire (PMC).

Il est bon de rappeler l'objectif : une circulation saine, pas d'excès.

La circulation n'est pas seulement l'affaire du cœur. Les muscles squelettiques agissent comme une deuxième pompe, comprimant les veines à chaque contraction et ramenant le sang vers le cœur. Cette « pompe musculaire » est plus forte dans les jambes, en particulier dans les mollets. De faibles muscles du mollet signifient que le sang veineux s'accumule dans la partie inférieure du corps, ce qui pousse le cœur à travailler plus dur et laisse les tissus manquer d'oxygène.

L'entraînement musculaire améliore la circulation sanguine de deux manières. Premièrement, des muscles plus forts signifient un retour veineux plus efficace. Deuxièmement, elle conditionne les vaisseaux sanguins. Des études montrent que la musculation peut améliorer la fonction endothéliale — la capacité des vaisseaux à se dilater et à se contracter en douceur — surtout lorsqu'elle est associée à un exercice aérobique modéré.

La conclusion est pratique : faites de la musculation deux à trois fois par semaine avec des exercices multi-articulaires tels que les squats, les développés, les rameurs et les soulevés de terre pour améliorer votre circulation sanguine. Entre les séances, faites de courtes promenades pour garder le sang en mouvement et éviter qu'il ne s'accumule dans les jambes.

Au-delà de ces méthodes, M. Armstrong a souligné quelque chose d'encore plus simple. Il racontait souvent l'histoire d'un conférencier de Chautauqua qui étudia les centenaires à travers l'Amérique. Le régime alimentaire et les habitudes varient énormément, mais une chose les unit : la stimulation quotidienne de la circulation vers les extrémités.

« Chacun bénéficiait d'un massage quotidien vigoureux. » Certains utilisaient une serviette de bain après leur bain quotidien. D'autres avec une brosse. Mais d'une manière ou d'une autre, chacun avait stimulé la circulation sanguine jusqu'aux extrémités des orteils et des doigts par des frictions ou des massages quotidiens », écrit-il dans *Les sept lois du succès*.

M. Armstrong, qui a vécu jusqu'à l'âge de 93 ans, a perpétué cette habitude dans sa propre routine quotidienne : « Beaucoup me demandent comment je fais (au moment où j'écris ces lignes, dans ma 84e année) pour garder mon énergie, ma vigueur et mon dynamisme. [...] Je marche — le meilleur exercice pour quelqu'un de mon âge. Mais depuis que j'ai entendu cette conférence, il y a peut-être 60 ans ou plus, je me suis frotté quotidiennement. Quelle est la méthode ? Une serviette de bain de taille généreuse, après une douche quotidienne. »

Pas d'artifice, pas d'obsession — juste une action saine et quotidienne. La recherche moderne a confirmé ce que M. Armstrong avait observé de manière anecdotique. La stimulation mécanique — massage, frottement de la peau, brossage — augmente le flux sanguin local.

Au-delà des massages, plusieurs autres habitudes bénéfiques se distinguent. Passer du temps dans un sauna augmente le rythme cardiaque et fait circuler le sang vers la peau, imitant ainsi un exercice physique modéré. Des études finlandaises établissent un lien entre la pratique régulière du sauna et la diminution des maladies cardiaques et l'allongement de l'espérance de vie (Harvard Health). L'utilisation la plus efficace du sauna semble être de deux à quatre séances par semaine, d'une durée de 10 à 20 minutes chacune.

Les douches ou les bains froids peuvent également être utiles, car ils provoquent la contraction des vaisseaux sanguins de la peau et des extrémités, une réaction connue sous le nom de réaction vasomotrice périphérique. Lorsque vous vous réchauffez, ils se dilatent (vasodilatation), créant ainsi un « entraînement » vasculaire qui stimule la circulation sanguine sans effort excessif.

La marche reste l'habitude la plus accessible pour améliorer votre circulation. Cinq à dix minutes après les repas ou les séances de travail activent la pompe musculaire du mollet, stimulent le retour veineux et stabilisent le taux de sucre dans le sang.

Enfin, restez hydraté. Le plasma constitue environ 55 pour cent de votre sang, et même une légère déshydratation réduit son volume, épaissit le sang, entrave la circulation et oblige le cœur à travailler plus fort.

Dans l'ensemble, la leçon est claire : la circulation est soutenue par des habitudes régulières et équilibrées, et non par des extrêmes. On retrouve le même schéma dans les exemples bibliques, où la longévité et la force étaient liées à des routines cohérentes et disciplinées. Moïse a vécu jusqu'à 120 ans avec une vision et une vigueur intactes. Sa vie, faite de marche et d'une alimentation simple, naturelle et saine, s'aligne sur les lois de la santé qui favorisent une force durable. Caleb, encore puissant à 85 ans, a montré les avantages d'une activité et d'une discipline constantes. Josué a dirigé Israël jusqu'à un âge avancé, son endurance lui ayant permis d'accomplir des années de service. Ces hommes sont restés physiquement forts, soutenus par une vie active, une alimentation équilibrée et l'obéissance à des principes de santé sains.

Les conseils de M. Armstrong soulignent une vérité confirmée par la science moderne : Il n'est pas nécessaire d'avoir recours à des modes ou à des extrêmes pour faire circuler le sang. Les clés sont la modération, la cohérence et les habitudes quotidiennes.

Respectez les lois de la santé — une bonne alimentation, un sommeil réparateur, de l'air frais et du soleil, la propreté, une bonne élimination, une attitude mentale positive et un exercice physique régulier — et le corps réagira en conséquence.

Une bonne circulation est le résultat naturel du respect des lois qui régissent la santé. C'est à vous de relever le défi. Voyez-le, définissez-le, concentrez-vous sur lui, décomposez-le en étapes et allez de l'avant pour développer non seulement votre santé, mais aussi le caractère nécessaire pour la porter.