

Pour le plaisir d'être actif

S'entraîner pour être beau ou pour être bien?

Quelques idées reçues...

Voici quelques idées reçues en matière d'entraînement physique, et ce qu'en pensent les experts.

- En entraînant les muscles des cuisses, des fesses ou abdominaux, je réduirai la quantité de graisse qui s'y trouve.

Faux: Si les exercices avec résistance renforcent vos muscles (en plus d'être bénéfiques pour votre bien-être et votre santé), ils ne permettent pas de perdre localement de la graisse. L'activité physique peut améliorer votre apparence corporelle en réduisant globalement la quantité de gras emmagasinée sous votre peau et entre vos viscères, si vous en avez un surplus. Pour cela, vous devez miser sur l'entraînement cardiovasculaire d'intensité moyenne ou élevée et suivre une diète hypocalorique.

- Puisque je viens de commencer à m'entraîner, je peux manger tout ce que je veux et je vais tout de même perdre mes kilos en trop rapidement.

Faux: La perte de poids n'est possible que si votre bilan énergétique est négatif, c'est-à-dire si vous dépensez plus de calories que vous en ingérez. Pour contrôler votre poids, même si vous faites de l'activité physique, vous devez manger de façon saine, équilibrée et sans excès.

- Il y a maintenant un mois que je m'entraîne et je n'ai pas perdu de poids, sans doute à cause de la musculation. Je vais donc cesser d'en faire.

Erreur: Certaines personnes (mais pas toutes) verront leur masse musculaire augmenter en réponse à un programme de musculation, mais seulement après au moins six à huit semaines d'entraînement intensif. S'il n'y a pas de perte de poids au début d'un programme d'exercice physique, c'est que l'activité physique et la diète n'ont pas suscité de déficit calorique.

- Je peux viser un amaigrissement de 10 kg par mois, grâce à un programme de remise en forme.

Faux: Il faut cumuler un déficit d'environ 3500 kcal pour perdre une livre de graisse (un peu moins de 500 grammes). Or, il est déjà pas mal difficile de susciter un déficit calorique de 500 kcal par jour. Ainsi, il n'est pas raisonnable d'espérer maigrir de plus d'une livre par semaine.

... et réalité

Après quelques semaines d'entraînement intensif, découragées de ne pas atteindre leurs objectifs, certaines personnes abandonnent malgré plusieurs effets positifs mais «subtils» sur leur bien-être et leur santé. Leur entraînement était probablement plus rigoureux que nécessaire et ils ont associé l'activité physique à l'inconfort plutôt qu'au plaisir.

Or, il est prouvé que les personnes qui demeurent physiquement actives toute leur vie le font pour le plaisir, la sensation de bien-être et l'amélioration de leur santé physique et psychologique, plutôt que pour des considérations esthétiques.

Des exercices simples, qui s'intègrent dans votre quotidien, sont bien plus appropriés que les «corvées de redressements assis et autres pompes» pour améliorer votre forme. Par exemple, pourquoi faire une centaine de redressements assis par jour (souvent dans le but de se sculpter un «six pack» d'abdominaux), alors que vous pourriez vous tenir en équilibre sur une jambe, le dos droit, pendant que vous parlez au téléphone ou que faites la vaisselle? Vous renforceriez alors la jambe d'appui tout en faisant travailler les couches abdominales

profondes et la région lombaire, soit les muscles de «la bonne posture». De plus, votre corps gagnerait en stabilité.

Et ce n'est qu'un exemple, car il existe une foule d'exercices musculaires et cardiovasculaires aussi faciles à exécuter qu'à insérer dans votre horaire. Demandez à un professionnel de l'activité physique, il en aura plusieurs à vous proposer.
Prenez plaisir à être actif!