

SPORT : MÉFIEZ-VOUS DES EXCÈS !

Alors que le ministère de la Santé nous prend des millions d'euros chaque année pour financer les campagnes « manger-bouger », la réalité est que le sport a plus de chance de nuire à votre santé que de l'améliorer – si vous faites une ou plusieurs des sept erreurs suivantes :

Erreur n°1 : sacrifier votre sommeil pour faire du sport

Bien qu'il soit sain de faire du sport le matin, ne rognez jamais sur votre temps de sommeil pour faire du sport. Cela n'améliorera pas votre santé. Manquer de sommeil produit un vieillissement cellulaire accéléré, augmente votre risque de dépression et de maladies cardiovasculaires, sans compter le risque accru d'accident domestique et surtout d'accident de la circulation (la somnolence au volant est la première cause d'accident sur autoroute). (1)

Lorsque vous manquez de sommeil, votre cerveau peine à fonctionner, et cherche à compenser par des apports de glucose, son carburant. Vous allez donc avoir envie de manger des sucreries, ce qui augmente le risque de diabète, et fait bien sûr grossir.

Si votre emploi du temps est surchargé, optez pour des activités demandant des efforts courts, intenses, et variés. L'idéal est de pratiquer vingt minutes d'exercices fractionnés de haute intensité deux ou trois fois par semaine (voir ci-dessous).

Erreur n°2 : vous concentrer sur une partie de votre corps

Il est tentant de croire que faire cent abdominaux par jour est le meilleur moyen d'avoir un ventre plat, mais le fait est que les exercices qui se concentrent sur une zone précise du corps tendent à échouer lamentablement.

Votre corps compte pas moins de 640 muscles différents, et tous ont besoin d'être sollicités.

Observez la façon dont bougent les enfants et les animaux : c'est probablement la façon dont nos ancêtres avaient l'habitude de vivre. Pas de mouvements répétitifs pendant de longues périodes, mais des mouvements variés de forte intensité, entrecoupés de périodes de repos.

Les efforts intenses sollicitent vos fibres musculaires « rapides ». Lorsque vous en faites régulièrement, vos muscles augmentent leurs réserves de glucose et prennent du volume. Ils deviennent plus sensibles à l'insuline. (Les lecteurs fidèles de S&N savent l'importance d'une bonne sensibilité à l'insuline pour mieux contrôler le taux de sucre dans le sang, et réduire les risques de diabète).

Activer les fibres musculaires rapides déclenche aussi la production d'hormone de croissance, qui ralentit le vieillissement.

Les exercices conventionnels mobilisant les fibres lentes des muscles (endurance) n'ont pas ces avantages.

Erreur n°3 : en faire trop

La plupart de nos contemporains manquent gravement d'exercice physique.

Il n'en reste pas moins que trop faire de sport pose aussi problème : après un effort intense, votre organisme a besoin de récupérer. C'est une phase essentielle de l'entraînement, au cours de laquelle il reconstitue ses réserves, s'adapte, et se prépare à la prochaine sollicitation.

Plus vos séances d'entraînement sont intenses, plus vous pouvez les espacer. Vous devez les espacer même, sinon, les bienfaits ne seront pas aussi grands.

La seule excuse pour faire du sport intensif quotidiennement est la compétition. Dans ce cas, votre objectif n'est pas d'améliorer votre santé, mais de gagner une course, un match...

En revanche, faire tous les jours une promenade, sur le chemin de l'école ou du travail, est une très bonne habitude de vie : les personnes jeunes doivent faire au moins 12 000 pas par jour. Une personne âgée devrait faire en moyenne 3 500 à 6 500 pas. Pour pouvoir vous repérer, notez qu'une marche à allure modérée de 30 mn vous fait faire 4000 pas.

Erreur n°4 : vous surestimer, ou vous sous-estimer

C'est une erreur de vous pousser trop loin, mais aussi de ne pas vous pousser assez. En salle de gym, par exemple, il ne faut pas soulever de poids trop lourds, ni trop légers ; pour maximiser vos efforts, visez le point où vous mettez votre corps à l'épreuve à votre niveau actuel de forme physique. Inutile de dire que ce point évolue avec le temps et c'est crucial : un grand nombre de gens oublient qu'ils doivent sans cesse mettre la barre plus haut, tandis que leur condition physique s'améliore.

L'idéal est de monter votre rythme cardiaque à votre seuil anaérobie, c'est-à-dire au moment où vos muscles devront tirer leur énergie de la fermentation, et pas seulement de la combustion grâce à l'oxygène. Pour ce faire, vous devez tout donner pendant 20 à 30 secondes, puis vous reposer 20 à 30 secondes, et ce huit fois d'affilée. C'est le principe des exercices fractionnés de haute intensité dont j'ai parlé plus haut.

En règle générale, vous pouvez calculer votre seuil anaérobie en soustrayant votre âge de 220. Ainsi, si vous avez 40 ans, vous atteignez votre seuil anaérobie lorsque votre cœur bat à 180 pulsations par minute.

Erreur n°5 : faire toujours la même chose

Essayez de ne pas vous limiter à un type d'activité. Si vraiment vous n'avez pas le temps, choisissez les exercices fractionnés à haute intensité (pousser votre cœur à fond huit fois de suite, pendant 20 à 30 secondes, entrecoupées de phases de récupération), mais l'idéal est de varier les entraînements, tout comme il faut varier les muscles qui travaillent. Sinon, votre corps s'adapte aux efforts que vous lui demandez et répéter les séances ne sert à rien.

En plus des exercices fractionnés, vous pouvez faire

- des exercices de force : soulevez la charge maximale dont vous êtes capable, avec un très faible nombre de répétitions (4 à 6). Ralentissez le mouvement pour augmenter l'intensité de l'effort.

- des exercices du tronc : votre corps compte 29 muscles du tronc, situés pour la plupart dans votre dos, l'abdomen et le pelvis. Ce groupe de muscles est le fondement des mouvements de

vos muscles tout entier. Les renforcer peut vous aider à protéger et à soutenir votre dos, rendre votre colonne vertébrale et votre corps moins sujets aux blessures et vous aider à acquérir un meilleur équilibre et de la stabilité.

Vous devez répéter vos mouvements suffisamment pour « épuiser » vos muscles, c'est-à-dire atteindre le point où ils ne répondent plus. Le poids doit être assez lourd pour que vous ne puissiez pas faire plus de douze répétitions, mais assez léger pour que vous puissiez en faire au minimum quatre.

Le yoga permet également de renforcer les muscles du tronc.

- des étirements : s'étirer est une activité sportive à part entière, qui est aussi importante que l'effort lui-même. Cela permet d'améliorer la circulation et l'élasticité des tendons.

Erreur n°6 : mal choisir votre partenaire

Il paraît toujours plus motivant de démarrer un programme sportif, et plus encore de « remise en forme » avec une connaissance ou un collègue. Mais faites très attention à qui vous choisissez. Si cette personne se révèle plus intéressée par le bavardage que par le sport, ou si elle fait de l'absentéisme, ce sera pour vous un facteur de démotivation, qui vous empêchera de progresser.

Erreur n°7 : changer constamment de programme d'entraînement

Une fois que vous vous êtes fixé un programme d'entraînement complet et diversifié, il est important de le respecter, et de ne pas changer de stratégie à la première occasion (ou à la première publicité qui vous promet des résultats miraculeux).

Ceci dit, il n'y a rien de mal à essayer quelque chose de nouveau. Après tout, l'exercice physique fait partie d'un mode de vie et, comme dans les autres aspects de l'existence, les nouvelles découvertes sont toujours bonnes à faire. J'en suis un bon exemple moi-même puisque j'ai pratiqué pendant 20 ans les courses d'endurance, et je n'ai arrêté qu'il y a deux ans, quand je me suis aperçu à quel point je perdais du temps, et combien ma santé allait bénéficier du fait de faire des entraînements fractionnés de haute intensité.

Motivez-vous ! Un bon programme d'exercice physique est votre meilleur moyen de prévenir les maladies, et d'accélérer la guérison. Il vous aidera à perdre du poids (si nécessaire), réduira votre risque de maladies cardiovasculaires, de cancer, de diabète, de dépression, augmentera votre niveau d'énergie, vous aidera à penser plus clairement et à ralentir le vieillissement.

Bref, il rendra votre vie plus agréable, et plus intense.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis