

Maigrir: le grand mystère

La bonne équation: muscu + cardio = corps mince et musclé



Pro fitness
actif Soyez Proactif ! Muscler votre Santé !

Pour en savoir plus ou pour un rendez-vous, visitez le www.proactiffitness.com

On se demande souvent quoi faire pour gagner la bataille contre le pneu autour de la taille; comment en finir avec les gras excédentaires afin de pouvoir dévoiler un physique plus défini, plus mince? Allez! On retourne à l'école, il faut croire que l'on ne cesse jamais d'apprendre.

PAR FRANCINE SAVARD, SPÉCIALISTE EN CONDITIONNEMENT PHYSIQUE
PHOTO: THIERRY QUENETTE
MANNEQUIN: FRANCE GARNEAU



Voici un cas fréquent lors d'une première visite chez un entraîneur. La personne s'assoit nerveusement et regarde son entraîneur en pensant qu'il aura la réponse à toutes ses inquiétudes et d'une seule phrase énumère ce qu'elle souhaite acquérir dans la prochaine semaine: «Je ne veux pas être super musclée, je veux juste perdre du gras et être plus découpée. Aussi, je désire retrouver mon énergie d'antan.

Alors, vous me donnez une diète? C'est pour quand? Vous me dites quel appareil cardio-respiratoire faire? Combien de temps et à quelle vitesse? Vous savez, je suis prête à venir tous les jours et même deux fois par jour s'il le faut!» Wow! C'est la preuve que la perte de gras occupe beaucoup de place dans la vie des gens: une chance que le millepertuis existe! Blague à part, je valorise le fait que beaucoup de gens

tendent de faire le maximum pour leur santé et bien-être. Sans eux, ma profession ne serait pas très énergisante.

Une des premières questions que je pose: «Aimez-vous plus le *look* du cheval de course comme, disons, Bruni Surin ou encore celui du marathonien originaire de l'Éthiopie?» Sans pour autant vouloir diminuer la performance du marathonien, mes clients me répondent: «Celui de Bruni!» Alors pour avoir l'air d'un cheval de course, il faut s'entraîner comme un cheval de course et cesser de courir pendant des heures et des heures comme les marathoniens.

Donc, la clé d'un physique plus mince et plus musclé ne réside pas strictement dans les classes d'aérobie, la course, les *stairs masters*, les rameurs ou encore dans les classes de *spinning*. Je n'enlève absolument rien à ces activités, au contraire, je suis moi-même une enseignante et adepte de ces cours en groupe. Mais je suis aussi

EN TANT QU'ENTRAÎNEURE DE COMPÉTITRICES DE FITNESS, JE NE METS PAS L'ACCENT SUR LE CARDIO EN DÉBUT DE SAISON, MAIS PLUTÔT SUR LE GAIN D'UNE MUSCULATURE SYMÉTRIQUE, SANS NÉGLIGER, BIEN SÛR, LE CÔTÉ PERFORMANCE.

entraîneure de compétitrices de *fitness*. En tant que telle, je ne mets pas l'accent sur le cardio en début de saison, mais plutôt sur le gain d'une musculature symétrique, sans négliger, bien sûr, le côté performance.

Je peux vous le confirmer, Mesdames et Messieurs: en faisant plus de musculation de façon bien ciblée, vous aurez des gains musculaires et des pertes adipeuses, et ce, sans être au bout de votre rouleau. Il est entendu que vous n'allez pas tous les soirs au *fast-food* du coin...

Ne vous en faites pas, je ne suis pas sans savoir que nous ne sommes pas tous des athlètes. Tout le monde est unique et chacun répond de façon différente à un programme général. Ce qui veut dire que chacun possède un bagage génétique, un bilan de santé et des antécédents sportifs différents.

Donc, peu importe vos objectifs d'entraînement, l'exercice aérobique devrait faire partie intégrante de votre programme d'entraînement régulier afin de garder une bonne santé. Celui-ci réduit le risque de certaines maladies ainsi que le stress quotidien. De plus, il garantit les bienfaits que la musculation ne peut apporter, telles une meilleure capacité de consommation et d'utilisation de l'oxygène ainsi qu'une augmentation des enzymes aérobiques qui favorise la lipolyse (le brûlement des graisses), autrement dit, une meilleure quantité de sang transportée vers les muscles en activité. De plus, d'après Jeffrey Potteiger, PhD, CSCS, directeur du laboratoire de science de l'entraînement à l'université du Kansas à Lawrence: «Bien qu'il n'y ait pas de données concrètes pour le prouver, une augmentation de la circulation sanguine et une amélioration des propriétés oxydatives pourraient, en théorie, accélérer l'évacuation des déchets du métabolisme et donc permettre de récupérer plus vite d'un travail de musculation.»

Beaucoup de mes clientes me disent qu'elles ont peur de lever des poids et haltères, car elles ne veulent pas d'une allure androgénique. À mon tour, je leur réponds qu'il est impossible d'avoir l'air de «Madame Olympia» étant donné le système hormonal de la femme. C'est-à-dire que l'on ne dispose pas d'une quantité suffisante de testostérone. Contrairement à l'homme, nous, les femmes, bénéficions d'une quantité inversement proportionnelle d'oestrogène qui, à son tour, nous assure souvent une plus grande endurance, mais moins de gains en ce qui a trait à la force et à la puissance. Il faut donc cesser de craindre de soulever du «métal». Bref, pour provoquer la fonte des graisses, il faut lever de la «fonte» ou encore pousser du «métal».

Le gain d'une meilleure densité musculaire fera en sorte que vous brûlerez plus de calories même au repos. En fait, pour chaque 450g de muscle que l'on prend, on dépense 50 à 100 calories de plus... au repos!

Pourquoi sommes-nous tellement préoccupées par ces précieux gains? On a pu

démontrer que l'entraînement de force avait un effet bénéfique sur l'endurance à court et à long terme (références 1 et 2). Par contre, le cardio, lui, ne favorise pas vraiment les gains musculaires. Maintes études ont même démontré une baisse de force des sujets pratiquant ces deux activités versus ceux qui ne s'entraînaient qu'en force (références 1 et 3). En plus de ses effets sur le niveau de force, une activité aérobique à haut régime peut faire perdre du muscle.

Pour l'athlète, l'entraîneur s'assurera de ne pas implanter trop de cardio dans les dernières phases précédant la compétition. Donc, tout autant que l'athlète, vous désirez conserver votre masse musculaire. Mais votre première motivation est de brûler vos réserves adipeuses plutôt que d'améliorer votre performance. Néanmoins, la performance deviendra éventuellement et inévitablement (plus souvent qu'autrement) partie intégrante de votre entraînement physique. L'être humain a un besoin constant de défi, c'est ce qui nous anime, et ce, chacun à sa façon avec ses propres références afin de se garder motivé pour mieux atteindre ses objectifs.

Par contre, pour les raisons énumérées plus haut, il ne faut pas négliger le cardiorespiratoire. Voici ce que je vous propose de faire: essayez le cardio juste après la musculation. La musculation peut provoquer une baisse des réserves de glycogène local allant jusqu'à 50%. Donc, lors du travail cardiorespiratoire qui suivra, les lipides (gras) seront utilisés afin de fournir de l'énergie. Mais la question demeure: combien de cardio, à quelle fréquence et à quelle intensité devrais-je en faire afin de ne pas interférer avec mes gains musculaires? En fait, combien de séances de musculation et de cardio faudrait-il que j'effectue afin d'atteindre mes buts de manière à ce que je sois au maximum de ma forme? Il faut bien préciser encore une fois que chacun d'entre nous a besoin de programmes différents

Références: • Hickson, R. *Interference of strength development by simultaneously training for strength and endurance*, *European journal of Applied Physiology*, 45: 225-263, 1980. • Sale, D.G. Jacobs, I. MacDougall et J. Garner S. *Comparison of two regimens of concurrent strength and endurance training*, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 22(3):348-356, 1990. • Dudley, G. et Djamil FR. *Incompatibility of endurance strength training modes of exercise of Applied Physiology*, 69:1446-1451, 1985. • Fleck, S.J. et W.J. Kraemer. *Designing resistance training programs (2 éd.)*, Champaign, IL: Human Kinetics, 1997. • American College of Sports Medicine. *The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30(6):975-991, 1998.

© 2005 The Gillette Company



Laissez-vous envelopper par la douceur du satin. Oceania™ de Satin Care possède un hydratant pour la peau contenant de la soie qui aide à garder votre peau visiblement lisse et douce au toucher.

en raison de son bagage génétique, de son bilan de santé et de ses antécédents sportifs. Mais une vérité demeure, c'est que vous devez bâtir, maintenir et réparer ce qui est le plus difficile à gagner, ce qui est souvent considéré comme le pilier de la *fitness*, soit votre force ou encore votre masse maigre grâce à la musculation. Faites de la musculation au moins de trois à quatre fois par semaine pour commencer et ensuite, lorsque vous aurez une certaine masse et expérience, vous pourrez aller au-delà de quatre fois. N'oubliez surtout pas de vous permettre des journées de repos. Votre séance ne devrait pas préférablement excéder les 60 minutes parce qu'il a été prouvé que le taux hormonal du cortisol (hormone sécrétée lors d'un stress physique et mental) augmente et celui-ci inhibe la synthèse des protéines, ce qui peut mener à un arrêt du développement musculaire. Pour ce qui est de l'activité cardio, faites-en toujours après votre musculation ou encore lors d'une journée isolée (c'est-à-dire sans session de musculation). L'intensité à laquelle vous effectuerez votre cardio dépend de plusieurs facteurs (relire le début du paragraphe).

La faculté américaine de médecine du sport reconnaît qu'il faut s'entraîner à un exercice cardio à intensité d'environ 60% pendant 20 minutes, trois fois par semaine, et même le recommande. Cette discipline peut apporter des bienfaits sur le plan cardiovasculaire ainsi que sur la modification

positive de la composition corporelle (référence 5). Le principe est d'entraîner le système à la puissance aérobique maximale (PAM). Il s'agit de toujours fournir un effort en ayant une dette d'oxygène pendant x temps et d'alterner cette période d'effort avec x temps de récupération. Ce ratio charge/récupération est adapté et varié selon les besoins du sujet et en utilisant deux types d'entraînement par intervalles du type PAM: soit la grande puissance fournie (courte durée-intensité élevée), soit une faible puissance fournie (plus grande durée-plus faible intensité).

Il est certain qu'un exercice fournissant un effort plus élevé et soutenu (par intervalles) utilisera plus de calories de façon globale. Mais de grâce, commencez modestement! Si vous travaillez dans votre zone cible (220 - votre âge) à 60% ou 80%, vous brûlerez quand même les gras, vous garderez le moral et vous reviendrez au gymnase de façon régulière. Essayez d'appliquer les règles de base énoncées ci-dessous et rappelez-vous que c'est la constance, la fréquence et l'absence (de temps à autre, de votre petit corps au gymnase) qui font la différence!

Oh! avant que j'oublie, il n'est jamais trop tard pour commencer, car à tous âges (même à 69 ans), on a pu remarquer des gains musculaires et des améliorations cardiovasculaires. Donc, commencez sans plus tarder, et bonne session!

En guise de résumé, je vous propose un profil possible d'entraînement:

1. ÉCHAUFFEMENT LÉGER DE 8 À 10 MINUTES SUR VÉLO OU AUTRE AFIN D'AUGMENTER VOTRE TEMPÉRATURE CORPORELLE.
2. SÉANCE DE MUSCULATION STRUCTURÉE AVEC 4 À 6 EXERCICES (VOIR ARTICLE DU MOIS DE JUIN POUR INSPIRATION) D'UNE DURÉE DE 30 À 45 MINUTES MAXIMUM.
3. ACTIVITÉ CARDIORESPIRATOIRE PAR INTERVALLES DE 2 MINUTES (ÉCHAUFFEMENT DE 3 À 5 MINUTES SUR VÉLO DE SPINNING, POUSSER 30 SECONDES ET RÉCUPÉRER 30 SECONDES. RÉPÉTER CE CYCLE DURANT 9 À 10 MINUTES ET, FINALEMENT, RÉCUPÉRER DURANT 2 À 3 MINUTES).
4. SÉANCE DE 10 MINUTES D'ÉTIREMENTS STATIQUES GÉNÉRAUX ET GLOBAUX DU CORPS.

Note: Si vous êtes plutôt novice, soyez patiente et conservez la musculation pour une durée de 30 à 40 minutes; le cardiorespiratoire, d'une durée de 15 à 20 minutes exécuté de façon stable (être essouffée, mais pas à bout de souffle!). Et ne négligez pas de vous étirer.