

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

27 juillet 2009

Les points à retenir lorsque vous faites de l'exercice physique

Nous savons tous que l'exercice physique fait partie d'un mode de vie sain. Plus que ça, il est essentiel ! Mais, hélas, trop peu de gens sont actifs régulièrement et la plupart de ceux qui entreprennent un programme d'activité physique abandonnent en 3 mois ou moins. Pourquoi donc ? En appliquant ces principes, vous améliorerez vos chances de garder cette bonne habitude de vie.

Écoutez votre corps

Vous devez faire attention d'abord en faisant de l'exercice, car s'il est fait incorrectement, cela peut aggraver votre santé. Modifiez votre programme si vos symptômes augmentent ou arrêtez au besoin pendant quelques temps.

Il est important de comprendre qu'une des erreurs les plus fréquentes en commençant un programme d'entraînement est de vouloir en faire trop et trop rapidement. Après une période de sédentarité, votre corps a besoin d'adaptation. Alors, *exit les weekends warriors!* Entraînez-vous intelligemment. Si vous dépassez les limites de votre corps, c'est là que les raideurs et inconforts apparaîtront.

Dépendamment de votre situation de départ, vous pouvez commencer avec aussi peu que 5 minutes par jour (écrit comme ça, je sais que ça a l'air d'une info-pub... poursuivez, vous allez voir!) et augmenter progressivement la durée et l'intensité de l'exercice. Au fur et à mesure que vous sentirez votre énergie augmenter, vous serez en meilleure mesure de tolérer une plus longue durée et une plus grande intensité, ce qui mènera ultimement à une perte de poids et une énergie renouvelée.

L'exercice est un des meilleurs outils disponible pour faire diminuer les niveaux d'insuline. Un taux élevé d'insuline est un des principaux facteurs prédisposant à la haute pression artérielle, au taux de cholestérol élevé, au diabète de type II et à l'obésité. Il est de mon avis que l'exercice physique, lorsqu'effectué de la bonne façon, est un outil encore plus puissant et efficace pour contrôler ces conditions que n'importe quelle médication développée sur le marché aujourd'hui.



Soyez constant

Les recherches démontrent que pour perdre 10% de votre poids corporel et de conserver ce nouveau poids, vous aurez besoin de faire de l'exercice une heure par jour, cinq jours par semaine. Ce niveau d'activité est requis seulement si vous êtes en situation d'embonpoint ou d'obésité. Vous êtes dans ce cas-ci « endetté » d'exercices que vous devez repayer afin de regagner votre santé. Alors, ce n'est pas tout le monde qui a besoin d'autant, mais si vous avez de la haute pression, un taux de cholestérol élevé, un diabète de type II ou un surplus de poids, vous bénéficierez de cette intensité jusqu'à ce que ces symptômes soient contrôlés.

Commencez par la marche si vous avez de l'embonpoint

La plupart des gens vont commencer par la marche et c'est une bonne idée, étant donné qu'elle représente une activité à la fois sans risque et abordable. Si votre état de santé au départ laisse à désirer, une marche avec un pas lent produira des bénéfices, mais si vous commencez en meilleure forme physique, vous aurez besoin d'aller plus rapidement et/ou plus loin avant d'observer des résultats.

Peu importe votre condition de départ, plus votre marche sera vigoureuse, plus rapidement vous verrez les effets sur votre santé. Si votre exercice est la marche, vous devrez marcher à un rythme constant, qui est suffisamment rapide pour faire augmenter votre rythme cardiaque.

Le problème avec la marche, cependant, est que les gens deviennent rapidement en bonne forme, mais n'augmentent pas leur intensité par la suite. Et là se situe une autre erreur fréquente : trop de gens plafonnent et ne change pas leur type d'entraînement ou leur intensité au fur et à mesure que leur endurance augmente. Les bénéfices sont alors stoppés. Et un autre danger fait son apparition, et j'ai nommé : faire plus de social que d'exercice... Autrement dit, vous avez réussi à vous sortir de votre première zone de confort (votre sédentarité) pour au bout de quelques semaines vous en former une autre (l'entraînement pépère...).

Ce sera alors à vous de vous discipliner et de constater quand vous êtes assez en forme. Vous aurez alors besoin de marcher pour au moins deux heures afin d'atteindre une amélioration significative en santé. Rendu à ce point, il serait bon de changer pour une activité plus rigoureuse comme le jogging, la machine elliptique, l'entraînement en salle, la natation, etc.

Augmentez votre intensité régulièrement

Idéalement, vous devriez faire de l'exercice à une intensité qui fera en sorte qu'il vous sera difficile d'entretenir une conversation avec une personne à côté de vous. C'est pour vous une autre façon de mesurer l'intensité idéale, plutôt que de devoir prendre votre pouls ou utiliser un moniteur cardiaque.

Alors si vous pouvez parler confortablement avec les gens autour de vous, vous ne vous entraînez pas suffisamment fort pour produire des résultats de perte de poids et d'amélioration de votre état général de santé. Cependant, si vous respirez si fort que vous ne pouvez pas parler du tout, il y a quand même un juste milieu... Perdre connaissance ne vous fera pas atteindre vos objectifs plus rapidement...

Faites de l'entraînement anaérobique

Il existe abondamment de nouvelles évidences scientifiques qui démontrent clairement qu'il y a un énorme bénéfice à l'entraînement en intervalles. Je crois fermement que, bien que l'exercice cardiovasculaire soit très important, il doit également faire partie d'un programme plus élaboré qui inclut des périodes d'exercices, entrecoupées de petites périodes à très haute intensité, de quelques secondes à une minute, dépendamment de votre niveau de forme physique.

Les nouvelles évidences suggèrent que ce type d'entraînement procure PLUS de protection contre les attaques cardiaques que l'exercice aérobique de longue durée. Un autre avantage majeur

est que l'entraînement aérobie-anaérobie diminue la quantité de temps requis en plus de vous procurer plus de bénéfices sur la santé.

Il serait bon d'aviser votre chiropraticien et/ou votre médecin avant d'entreprendre un programme d'entraînement de ce genre. Mais même si vous n'êtes pas particulièrement en grande forme physique, vous pouvez commencer par la marche et progresser à votre rythme. Mais la technique par intervalles convient à presque tout le monde, peu importe l'intensité de départ.

Incorporez un entraînement en force afin d'optimiser les bénéfices

Complétez votre programme d'exercices avec une routine d'entraînement en force et vous assurez de cette façon d'optimiser les bénéfices de l'exercice physique.

Une étude de 2000 du *Medecine and Science in Sports and Exercice* confirme que pour une personne moyenne qui s'entraîne en résistance avec des poids libres ou des poulies, le nombre de répétitions (le nombre de fois qu'un muscle se contracte pour lever une charge) n'a pas d'importance; une série de répétitions s'avère aussi efficace pour maintenir un certain niveau que 3 séries.

Vous pouvez donc incorporer à votre programme quotidien, une routine simple de plusieurs exercices à une série, pour 10-15 minutes où vous soulevez des charges, et vous allez définitivement améliorer votre forme physique. Et c'est réalisable pour la plupart d'entre vous. Il y a certaines clés que vous devez respecter afin d'obtenir le résultat souhaité.

Vous devez faire suffisamment de répétitions pour fatiguer votre muscle. La charge devrait être assez lourde pour que votre série se fasse en moins de 12 répétitions, et assez légère pour en faire au moins quatre. Et il est très important également de ne pas faire travailler les mêmes muscles à tous les jours. Les muscles entraînés ont besoin de 48 heures de repos pour se réparer et se reconstruire. Mais plus de 48 heures, n'améliora pas nécessairement plus.

Tant que vous faites la portion cardiovasculaire de votre programme, comme le vélo ou la machine elliptique, vous n'avez pas nécessairement besoin d'entraîner les muscles des jambes étant donné que vous les faites travailler déjà. Ceci vous permettra de garder le temps pour l'entraînement en résistance en-deçà de 15 minutes.

Faites le bon choix d'exercice si vous souhaitez perdre du poids

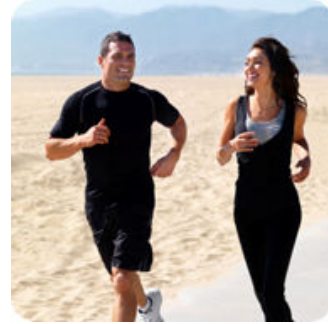
Si vous souhaitez perdre du poids, considérez les exercices qui utilisent la gravité, comme la marche, l'elliptique ou le jogging. Le vélo ou la natation ne sont pas aussi efficace et vous aurez besoin d'en faire jusqu'à quatre fois plus pour les mêmes résultats. Alors que la majorité des gens courent après leur temps, il est toujours pratique de maximiser ses efforts. Assurez-vous également de faire des intervalles et d'inclure une portion avec des charges musculaires, comme il est décrit précédemment.

À retenir en résumé

Ne misez pas seulement sur les exercices cardiovasculaires. Vous avez besoin d'incorporer des intervalles et un entraînement en force pour vraiment bien compléter votre programme. Il est également judicieux d'incorporer des exercices pour cibler la flexibilité et les muscles stabilisateurs, comme le yoga par

exemple, si se montre particulièrement bénéfique pour plusieurs conditions musculaires.

Et rappelez-vous que l'intensité idéale pour faire un exercice cardiovasculaire est atteinte lorsque vous avez de la difficulté à entretenir une conversation. Si vous êtes incapable de parler, descendez d'une coche... et si vous socialisez trop, alors, embraquez en 2^e vitesse !



Commencez... et persistez !

Le fait que nous ayons tous besoin de faire de l'exercice n'est pas une révélation pour personne. Pour tous ceux et celles qui ne font pas d'activité physique régulièrement, je suis persuadé que ce n'est pas parce que vous ne saisissez pas l'importance et les bénéfices, mais bien plus parce que la motivation semble être plus difficile pour commencer et surtout continuer l'entraînement.

Demandez le support ou le soutien de votre entourage. Faites de l'exercice en couple ou entre amis. Ou si vous êtes seul, demandez l'aide d'un professionnel en entraînement pour vous faire un programme adapté à votre condition et à vos besoins. Allez au gymnase est sans doute un bon moyen, mais vous pouvez faire aussi les exercices à la maison avec des poids libres, un ballon suisse et un tapis de sol, ou même avec des conserves ou des élastiques...

Planifiez vos séances d'entraînement comme un rendez-vous à votre agenda et respectez cet engagement comme si c'était le rendez-vous le plus important de la journée, qui ne peut être reporté. Et après tout, n'êtes-vous pas la personne la plus importante dans votre vie ?

Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

S= système nerveux libre d'interférences

A= attitude mentale positive

N= nutrition et supplémentation de qualité

T= temps de repos approprié

E=exercice physique régulier

Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : www.auprintempsdelavie.com

Vous avez aimé cette chronique ? Merci de partager à votre entourage !