

Erwann Menthéour

Et si on décidait D'aller bien

Solar Editions

Extrait du chapitre sur le sport, avec l'aimable autorisation de l'auteur.

Le sport : avoir un esprit sain dans un corps sain

Rappel: Le principe : depuis le début des années 1980, surpoids et obésité gagnent du terrain. Une étude récente constatait que la moitié des Français est en surpoids. Le mal du siècle sans doute, et une menace sur les générations futures si nous ne réagissons pas. Les leviers à notre disposition pour enrayer ce phénomène ? L'alimentation comme nous l'avons vu, et puis le sport, bien sûr.

Le principe

Une activité physique régulière est l'indispensable complément d'une alimentation saine. N'oubliez pas que nous sommes programmés pour être actifs, et si notre mode de vie de sédentaires (pour la plupart d'entre nous) ne nous permet plus de l'être, il faut alors chercher ailleurs. Dans le sport, donc... mais pas n'importe comment !

Il faut associer musculation et activités cardio-vasculaires afin de tirer parti de l'ensemble des vertus du sport, que ce soit au niveau du métabolisme de base, des différentes productions hormonales ou encore de l'élimination des « déchets ». Un déséquilibre trop marqué entre ces deux disciplines complémentaires ne vous apporterait pas les bénéfices escomptés.

Vous vous demandez sans doute ce qu'est le métabolisme de base. C'est bien simple : c'est la quantité d'énergie que l'on brûle au repos. Or, ce métabolisme de base est le grand laissé-pour-compte de tous les régimes à la mode. Non seulement on se concentre uniquement sur la partie alimentaire, qui plus est en prodiguant bien souvent des conseils contre-productifs (quand ils ne sont pas dangereux !), mais on occulte complètement l'activité physique qui se révèle pourtant être indispensable. Il faut bien reconnaître que la promesse d'obtenir des résultats sans se dépenser outre mesure nous arrange bien... sauf que c'est un mensonge ! Lorsque l'on fait un régime, au sens restriction calorique, le corps se met en mode économie. Le corps a en effet cette formidable capacité d'adaptation héritée de millénaires passés à affronter de longues périodes de famine (et merci à elle, car nous ne serions pas là autrement). Si on mange moins, alors notre organisme réagit en tournant au ralenti et notre métabolisme de base baisse, de façon drastique parfois. Réintroduire une alimentation « normale », et surtout durable, entraîne donc un déséquilibre entre ce fameux métabolisme qui reste bas, et un apport calorique revu à la hausse. On comprend aisément que si rapporter beaucoup et dépenser peu se révèle intéressant au niveau financier, c'est nettement moins agréable pour qui souhaite se débarrasser de kilos superflus.

Et quelle est la seule solution pour booster ce métabolisme de base et s'éviter ainsi ce cher effet yo-yo ? Bingo, c'est le sport.

En vous mettant à la musculation, non seulement vous réveillerez vos fibres musculaires endormies, mais vous allez aussi en créer d'autres, en étant patient, assidu et régulier (des notions importantes). Or c'est dans le muscle que se brûle une grande partie de l'énergie, plus vous en aurez, plus votre métabolisme de base sera élevé et mieux vous gèrerez votre poids.

Attention, le sport n'est pas et ne doit surtout pas devenir une contrainte. Nous sommes dans le durable et non dans l'éphémère, c'est valable pour notre planète et ça l'est aussi, et d'abord, pour notre corps. Comme souvent, le plus dur c'est de s'y mettre, c'est de bousculer ses habitudes, c'est sortir de sa zone de confort et déplacer le curseur de la sensation de « souffrance ». Mais en constatant les progrès immenses que la volonté et l'assiduité font faire à son corps, on retrouve une estime de soi, une confiance que l'on croyait oubliée, ou même que l'on n'a tout simplement jamais connue !

Le sport ne saurait ainsi se réduire à une « simple » dépense énergétique à visée calorie-killer. Bien au contraire, il rayonne sur l'ensemble des champs qui construisent notre vie. Qui pourrait nier que l'estime de soi et le regard que l'on porte sur soi influent sur nos relations aux autres, que ce soit dans notre cadre professionnel, familial ou amical ?

Concrètement, comment faire ?

Les rues de nos villes, les parcs, les chemins sont empruntés par de plus en plus de joggeurs et joggeuses, souvent essoufflés. Après quoi courent-ils ? Ou, plutôt, après quoi croient-ils courir ? Souvent la même chose : leur poids ! Abreuvés d'idées reçues, ils pensent sincèrement que courir suffit à affiner la silhouette et à se sentir mieux. Pour le deuxième point, je ne peux qu'acquiescer pour ressentir moi-même ce sentiment de plénitude au retour de mes footings matinaux, mais en ce qui concerne le premier point, je suis moins d'accord. Loin de moi l'idée de renier les effets d'une activité cardio (je suis un ancien cycliste tout de même !), mais si courir, pédaler, et se remuer d'une manière générale, reste le meilleur moyen de favoriser l'élimination des déchets en stimulant nos émonctoires (peau, reins, intestins, foie, poumons), il y a plus efficace pour s'affiner ! Confronté à un effort de type endurance, le corps va taper en priorité dans les graisses qui lui sont rapidement accessibles. Exemple concret : les femmes perdent de la poitrine plutôt que des fesses et des cuisses !

Les cellules adipeuses de ces dernières zones sont programmées génétiquement pour résister à tout... ou presque. Ce sont des rebelles mais on sait comment agir dessus.

À moins de courir des heures comme une sportive professionnelle dont c'est la seule activité quotidienne, il faut opter pour la musculation... avec un peu de cardio ! C'est le duo gagnant !

La musculation, tout d'abord :

- faites des exercices polyarticulaires et adrénérquiques (squats/gainages/fentes/pompes/voire des sauts si vous le pouvez). Ils sont nommés ainsi car ils sollicitent l'ensemble des blocs musculaires du corps et stimulent la production hormonale. Les petites molécules d'adrénaline et de noradrénaline sont la clé de ces cellules adipeuses, elles vont vous aider à déstocker les zones rebelles.
- Il faut maintenant consommer ce gras à peine déstocké. D'où l'intérêt d'un exercice cardio à pratiquer immédiatement après votre séance de musculation. Avec 30 petites minutes de course en endurance fondamentale vous aurez consommé un maximum de gras, de manière plus efficace que lors d'un footing isolé.

Voilà en quoi consiste une séance de sport efficace, accordez-vous trois sessions d'une heure par semaine pour ce combo magique muscu-cardio. Attention, il existe une étape à respecter avant ce type de séance, surtout si vous l'effectuez le matin.

Échauffez-vous en accomplissant 3 à 5 séries de 30 jumping jacks, en accélérant légèrement au fil des séries, jusqu'à finir à un bon rythme : vous devez arriver au point de la première légère sudation, les articulations bien huilées et le système respiratoire opérationnel. N'hésitez pas à vous accorder une phase de transition en fin de séance, par exemple en marchant tranquillement lors des dernières minutes.

L'alimentation pendant et après votre séance de sport est très importante. Durant l'effort en lui-même, inutile de boire exagérément. Gardez à l'esprit que le corps ne peut ingérer qu'un litre d'eau maximum par heure.

L'état d'hydratation préalable à l'activité physique compte finalement plus que le fait de boire ou non pendant la séance. Le corps sait gérer un léger état de déshydratation, et il faut savoir que les coureurs les plus déshydratés à la fin d'un marathon sont les... premiers ! Ce qui ne les empêche pas de galoper.

Gardez à l'esprit l'ordre des priorités : respirer, puis boire, et enfin manger. On peut rester longtemps sans manger, beaucoup moins sans boire, mais vraiment très peu de temps sans respirer !

Évidemment, cela dépend de l'intensité de l'effort et de la chaleur, mais pensez à boire régulièrement toute la journée et ce sera bien suffisant dans la majorité des cas. À ce propos, privilégiez des eaux faiblement minéralisées, n'oubliez pas que le but de l'eau est de faire circuler, de favoriser les échanges, elle élimine plus qu'elle n'apporte !

Après la séance, sachez que votre corps connaît une fenêtre métabolique très favorable : vous assimilez alors au mieux les aliments que vous ingérez. Cette fenêtre est assez courte, et elle se ferme progressivement. Il ne faut donc pas traîner si vous souhaitez optimiser votre récupération. Consommez rapidement un ou plusieurs fruits afin que votre organisme avide et réceptif fasse le plein de vitamines et de minéraux (bien plus assimilables que ceux de l'eau). Cela entraînera également la sécrétion d'insuline,

une hormone qui favorise le stockage. C'est en partie elle qui est responsable de la prise de poids, mais juste après une séance elle vous aidera surtout à refaire le plein d'énergie, et à métaboliser les protéines et donc à mieux réparer vos petits muscles endoloris. Accordez-vous un petit apport protéiné, que ce soit un œuf, une tranche de blanc de dinde, ou une part de fromage de chèvre.

Autre conseil : veillez à bien recruter les muscles visés lors de vos exercices, soyez concentré. L'aspect nerveux est fondamental, c'est lui qui vous aidera à recruter au mieux tous vos muscles, à les synchroniser entre eux, à accomplir des mouvements avec une bonne technique et donc de manière efficace et sûre.

Je vois trop de personnes faire leurs exercices le plus rapidement possible (« plus vite c'est fait, mieux c'est ») avec de la musique dans les oreilles, en parlant ou en jetant un œil à la télé qui tourne en permanence. Il faut au contraire être tout à son effort, être à l'écoute, réceptif, il faut ressentir le geste. Gardez les phases de récupération pour parler, lire le journal ou checker votre Smartphone.

Je sais que la plupart des femmes n'ont fait que survoler ce passage sur la musculation... je vous connais ! En cause une idée reçue très répandue : la peur de se transformer en Arnold S., avec une silhouette peu (voire pas du tout) féminine. Aucun risque. Et ce pour une raison logique. Sachez, mesdames, que vous sécrétez environ dix fois moins d'hormones anabolisantes que les hommes (il s'agit de l'hormone de croissance et de la testostérone, qui ont un rôle crucial dans la combustion des graisses et la prise de masse musculaire). Avec deux conséquences : une mauvaise et une bonne. La mauvaise : il vous sera plus difficile de perdre du poids que pour les hommes ; la bonne : vous ne ressemblerez jamais à ce fameux ex-gouverneur de Californie cité ci-dessus !

Je vous entends dire, du coup, que cette faible production hormonale a un côté inéluctable, que vous n'arriverez jamais à obtenir des résultats. Faux, ce sera plus dur et plus long, mais ce sera possible. On en revient à la patience, l'assiduité et la régularité. Malheureusement, les valeurs ont été perverties par les régimes « miraculeux » à court terme, et inefficaces à long terme comme on le sait. Le mal a été fait, mais je m'attelle à le soigner en précisant aussi souvent que possible quelles sont les valeurs essentielles.

Autre chapitre qui fâche : celui des courbatures. Je ne sais pas si cela va vous faire plaisir, mais... il est tout à fait naturel d'en souffrir ! C'est même plutôt bon signe. C'est la preuve que vous réhabituez votre corps à un effort qu'il n'avait pas (plus) l'habitude de pratiquer. Rassurez-vous, au fil du temps ces désagréments s'atténuent très vite. D'où l'intérêt de faire preuve d'assiduité dans vos activités physiques. Attention quand même, j'ai bien dit « s'atténuent » et non « disparaissent », si vous n'avez plus du tout de courbatures dans les jours qui suivent vos séances cela signifie qu'il va falloir augmenter un peu l'intensité... le sport n'est pas une zone de confort !

Enfin sachez que la meilleure manière de faire passer ces courbatures, c'est... de ne rien faire. Ne prenez surtout pas d'anti-inflammatoires, cela va certes calmer l'inflammation, et donc les douleurs, mais cela va surtout diminuer vos progrès en zappant cette nécessaire phase de récupération.

Dernier conseil pratique : n'hésitez pas à faire appel à des professionnels si vous vous rendez en salle de sport. Ils sauront corriger les mauvaises postures, surtout pour les débutants. Les exercices les plus efficaces sont les exercices complets comme on l'a vu, mais ils demandent une excellente coordination, un bon schéma corporel qu'il n'est pas toujours facile d'acquérir en vieillissant.

À défaut de coach, n'hésitez pas à vous regarder dans la glace, et n'y voyez aucun narcissisme, il s'agit simplement de s'assurer une correcte exécution des mouvements.

Sachez toutefois qu'il n'est aucunement obligatoire de se rendre dans une salle de sport, cela reste une option pour passer un cap, à envisager éventuellement pour plus tard, en fonction de vos progrès et de vos envies. Il existe des exercices très efficaces à effectuer chez soi, ou, mieux, dans un parc, à l'air libre.

Le sport doit être accessible à tous : chacun peut décider d'aller mieux.

Les bénéfices

En pratiquant une activité sportive, et particulièrement la musculation, vous vous rendrez compte de son pouvoir anti-inflammatoire extraordinaire (naturel cette fois, contrairement aux anti-inflammatoires). Elle entraîne également une sécrétion d'endorphines et de dopamine qui procurent respectivement du bien-être et du plaisir. C'est accéder à un cercle vertueux qui régule vos rythmes biologiques et vous

permet d'accéder à un meilleur sommeil.

Les seniors se sentent rarement concernés par la musculation. À tort. En pratiquant un exercice physique, on renforce naturellement sa masse musculaire, ou tout du moins on l'entretient. Ce qui, on l'a vu, est la garantie de maintenir un bon métabolisme de base et de limiter les dégâts du temps sur la silhouette.

Autre point très important, la musculation a une action anti-ostéoporose : un muscle tire sur un tendon, qui lui-même s'insère sur un os. Contracter ses muscles aura donc pour effet de renforcer son squelette. On sait bien que la fragilité osseuse des seniors est lourde de conséquences à la moindre chute, et se casser le fémur à 15 ans ou à 75 ans n'aura pas les mêmes répercussions...

Et donc plutôt que de boire du lait et de se gaver de yaourts, mieux vaut s'adonner à la culture physique, ce sera bien plus efficace pour préserver son capital osseux.

Dernier point, peut-être pas le plus important, mais appréciable... la musculation saura redessiner votre posture si vous la pratiquez comme je vous l'ai conseillé, à base d'exercices polyarticulaires. C'est au premier coup d'œil, sur la première impression, que se jugent souvent la démarche, l'allure, la prestance. Disposer d'un schéma postural harmonieux, c'est déjà dégager un certain charisme et instaurer un rapport qui nous est favorable.

Erwann Menthéour, 2015.