



prendre soin de soi • DOSSIER

NOS EXPERTS



DR ROLAND KRZENTOWSKI
médecin du sport,
président du
complexe Mon Stade*



DR PHILIPPE SOSNER
cardiologue,
médecin
du sport



AURÉLIEN LASSERRE
préparateur
physique



EN 2016, JE BOUGE!

NOTRE COACHING FORME FACILE À SUIVRE :

ACTIVITÉ CARDIO + CIRCUIT RENFORCEMENT



L'activité physique est bonne pour la santé, la forme, la silhouette et le moral. Facile à dire... mais pas si simple de se lancer et surtout de persévérer. Notre programme va vous aider à vous y mettre sans jamais vous décourager.

Pour mettre toutes les chances de son côté quand on veut se mettre au sport, « *il est important de prendre conscience que cette décision va changer nos habitudes de vie* », explique le Dr Philippe Sosner, cardiologue et médecin du sport. On va devoir s'organiser et dégager du temps afin d'intégrer cette nouvelle activité dans notre quotidien. Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), pour être en forme, il faut pratiquer chaque semaine au moins 150 minutes d'une activité d'endurance d'intensité moyenne, ou 75 minutes d'intensité soutenue. « *Pour en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes devraient augmenter la durée de leur activité d'intensité moyenne à 300 minutes par semaine ou à 150 minutes pour celle d'intensité soutenue* ». On est souvent loin du compte... Pourtant, dès qu'on s'y met, on se sent mieux! ■

SOASICK DELANOË

55

C'est le pourcentage de personnes faisant du sport pour préserver leur santé.

Source : « Les nouvelles pratiques sportives des Français », étude Ipsos pour Reed (janvier 2015).

12 BONNES RAISONS DE S'Y METTRE

✓ On respire mieux

On retrouve son souffle et, après seulement quelques semaines d'entraînement, le cœur augmente sa capacité à utiliser et à diffuser de l'oxygène dans l'organisme. Le rythme cardiaque baisse, le cœur devient plus résistant. Et plus on fait de sport, plus le risque d'insuffisance cardiaque diminue.

✓ On développe son tonus musculaire

L'activité sportive, notamment le renforcement musculaire, nous rend plus fort. Peu à peu, le corps peut réaliser plus d'efforts. Autre bonus, plus on se muscle, plus on augmente son métabolisme (qui permet de brûler des calories). En résumé : plus il est élevé, moins on stocke de graisses.

✓ On redessine sa silhouette

S'il ne fait pas forcément perdre du poids, le sport modifie la composition corporelle. On perd de la masse grasse et on gagne du muscle. Grâce à ce rééquilibrage, le corps devient plus tonique et on perd souvent une taille de pantalon... ou deux!

✓ On améliore sa posture

Le renforcement des « muscles du maintien » (sangle abdominale, muscles profonds du dos et du cou...) permet de se tenir plus droite et surtout de protéger son dos.

✓ On est de meilleure humeur

Le sport est un formidable antistress 100 % naturel qui a un impact positif sur le mental. Endocannabinoïdes, sérotonine, endorphines... autant d'hormones sécrétées lors de l'activité physique, qui procurent une sensation de bien-être, voire d'euphorie!

✓ On renforce ses articulations

L'exercice améliore la solidité des os et entretient les muscles qui entourent et soutiennent les articulations. Il joue donc un rôle important dans la prévention de l'arthrose et de l'ostéoporose.

✓ On se prépare à mieux vieillir

Bouger régulièrement, c'est l'assurance de rester en forme après 65 ans. On améliore son équilibre et sa mobilité tout en limitant la fonte musculaire, qui s'accélère après 60 ans.

✓ On vit mieux certaines maladies chroniques

Diabète, cholestérol, hypertension, surpoids... L'activité physique peut constituer un traitement à part entière contre certaines maladies et en limiter les symptômes tout en réduisant le risque d'aggravation.

✓ On reste plus longtemps en bonne santé

L'activité physique réduirait de 33 % les accidents vasculaires cérébraux, de 12 % l'hypertension et de 12 à 35 % le diabète. Elle diminuerait de 40 à 50 % le risque de cancer du côlon, de 30 % ceux de l'endomètre et de la prostate, de 25 % le cancer du sein.

✓ On dort mieux

C'est prouvé, le sommeil est plus réparateur chez les personnes actives que chez les sédentaires. Pratiqué 4 heures avant le coucher, le sport pourrait même limiter le nombre de réveils nocturnes.

✓ On prend soin de soi

Dès qu'on ressent les premiers bienfaits de l'activité physique, on entre souvent dans une sorte de cercle vertueux qui permet de se nourrir plus sainement, de s'occuper davantage de soi... Bref, de se faire du bien!

✓ C'est à la portée de tous...

Et ce n'est pas si difficile que ça! Le plus dur, c'est de s'organiser. Mais une fois que c'est fait, les premiers résultats se font généralement vite sentir et deviennent la meilleure source de motivation pour continuer et progresser. Y'a plus qu'à!



prendre soin de soi • DOSSIER

1. Mon activité cardio JE GAGNE EN ENDURANCE

Les activités qui développent l'endurance, dites « cardio », sollicitent principalement le cœur et la respiration : marche rapide, marche nordique, course à pied, vélo, natation, badminton, tennis, football... On vous dit comment bien faire.

Le premier muscle dont il faut s'occuper, c'est le cœur. C'est de lui que dépend la capacité de l'organisme à utiliser l'oxygène, le carburant des muscles. Mais il est essentiel d'associer au travail cardiovasculaire des séances de renforcement musculaire. « En améliorant la qualité des muscles, on améliore aussi leur aptitude à capter l'oxygène, explique le Dr Roland Krzentowski, médecin du sport. Cœur et muscles sont donc liés pour optimiser le bon fonctionnement du corps et l'efficacité de l'entraînement. La durée d'action de l'activité physique étant de 48 à 72 heures, la fréquence idéale, c'est trois séances par semaine, espacées d'un jour ou deux. »

Des limites à ne pas dépasser

Même si on est resté longtemps inactive, en l'absence de problèmes cardiaques connus, « on peut se lancer sans danger, si on ne s'entraîne pas au-delà du seuil d'essoufflement », affirme le Dr Sosner. Ce seuil correspond à un effort d'intensité légère ou moyenne. Pour être certain de ne pas le dépasser, on doit impérativement pouvoir continuer à parler au cours de l'exercice. Dans un premier temps, le Dr Sosner déconseille de programmer une heure complète de sport, mais recommande plutôt de privilégier plusieurs séances courtes.

3 conseils pour rester motivée

UN OBJECTIF RÉALISABLE

On prend le temps de faire le point sur les activités physiques qui pourraient nous plaire. Puis on définit un plan d'action : « Le programme ne doit pas être trop ambitieux et davantage axé sur la régularité que sur l'intensité », conseille le Dr Sosner.

DU BON SENS

Mieux vaut privilégier une (ou des) activité(s) qu'on pourra pratiquer sur le long terme : « Au lieu de se mettre à la natation alors que la piscine est loin de chez soi, on opte pour de la marche ou du footing qu'on peut pratiquer n'importe où », souligne le médecin. Question de bon sens...

RESPECTER SON AGENDA

On planifie ses séances aussi sérieusement que des rendez-vous professionnels ou médicaux. On n'hésite pas à les noter dans son agenda ou sur un planning qu'on peut aimer au réfrigérateur. C'est le meilleur moyen de ne pas les zapper.



Primordial, l'échauffement

À ne zapper sous aucun prétexte, la préparation à l'effort doit durer une dizaine de minutes pour être efficace.

• Pendant environ 3 minutes

Mobiliser les articulations en douceur en effectuant 5 rotations (dans chaque sens) des chevilles, des genoux, du bassin, des épaules, des coudes et des poignets. Puis le cou, en bougeant lentement et plusieurs fois la tête de droite à gauche et de haut en bas.

• Pendant environ 7 minutes

Effectuer un exercice d'intensité légère dont on va progressivement augmenter la difficulté jusqu'à ce que la température du corps s'élève et que son intensité se rapproche de celle de l'activité à pratiquer.



Il faut trouver son rythme

Quelle que soit l'activité choisie, on veille à atteindre, sans le dépasser, le fameux « seuil d'essoufflement » qui permet de parler. Pour savoir qu'on s'entraîne au bon rythme, on doit sentir que le cœur bat un peu plus vite, qu'on a plus chaud qu'au repos, et qu'on est légèrement essoufflée tout en étant capable de parler. En revanche, si l'on sent que le cœur « s'emballe » ou qu'on est trop essoufflée, on ralentit (ou on s'arrête si nécessaire), le temps que le rythme cardiaque se régule. On peut repartir ensuite en essayant de trouver son rythme de croisière et en le maintenant jusqu'à la fin de sa séance.

Le corps a besoin de récupérer

À la fin de la séance, on évite de s'arrêter brutalement. Le corps a besoin d'un retour au calme progressif. Donc, on commence par ralentir le rythme pendant 5 à 7 minutes, en marchant lentement, par exemple. Puis on n'oublie pas d'étirer (pendant 3 à 5 minutes) en douceur jambes, dos et bras durant 20 à 30 secondes par muscle en se focalisant sur sa respiration, qui doit rester lente et profonde.

S'entraîner à la bonne fréquence

On peut débuter par 2 ou 3 séances courtes les premières semaines, puis augmenter leur durée les semaines suivantes pour atteindre 1 heure (voir planning d'entraînement ci-contre).

MON PLANNING D'ENTRAÎNEMENT

Voici un programme pour se remettre au sport en douceur. Bien sûr, on peut l'adapter à sa convenance en réduisant ou en augmentant la durée de chaque séance, l'important étant de prévoir 3 séances hebdomadaires, espacées d'au moins 24 heures, en respectant le rapport « travail cardio/renforcement musculaire ».

	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3
SEMAINE 1 30 MIN	Échauffement 10 min Renforcement 5 min + Cardio 10 min ou Cardio 15 min	Échauffement 10 min Renforcement 5 min + Cardio 10 min ou Renforcement 15 min	Échauffement 10 min Cardio 15 min
	Récupération 5 min	Récupération 5 min	Récupération 5 min
SEMAINE 2 40 MIN	Échauffement 10 min Renforcement 10 min + Cardio 10 min ou Cardio 20 min	Échauffement 10 min Renforcement 10 min + Cardio 10 min ou Renforcement 20 min	Échauffement 10 min Cardio 20 min
	Récupération 10 min	Récupération 10 min	Récupération 10 min
SEMAINE 3 45 MIN	Échauffement 10 min Renforcement 10 min + Cardio 15 min ou Cardio 25 min	Échauffement 10 min Renforcement 10 min + Cardio 15 min ou Renforcement 25 min	Échauffement 10 min Cardio 25 min
	Récupération 10 min	Récupération 10 min	Récupération 10 min
SEMAINE 4 60 MIN	Échauffement 10 min Renforcement 20 min + Cardio 20 min ou Cardio 40 min	Échauffement 10 min Renforcement 20 min + Cardio 20 min ou Renforcement 40 min	Échauffement 10 min Cardio 40 min
	Récupération 10 min	Récupération 10 min	Récupération 10 min

À FAIRE AVANT DE REPRENDRE LE SPORT

Passer un bilan de santé même si tout va bien. À partir de 35 ans pour les hommes et après 45 ans pour les femmes. C'est le conseil que donne le Club des cardiologues du sport (www.clubcardiosport.com). « Mais dans le cas où le médecin ne vous donne pas de rendez-vous tout de suite, rien ne vous empêche de commencer! », assure le Dr Roland Krzentowski. Cela permet de « mettre la machine en route et d'habituer le

corps à des efforts nouveaux, mais sans toutefois dépasser un effort d'intensité légère », estime notre expert.

Répondre au Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique). À faire en attendant de consulter son médecin, c'est un moyen rapide de savoir si on ne présente pas de contre-indications majeures à la pratique régulière du sport. On le trouve facilement sur Internet en tapant « Q-AAP ».