SANTÉ

REMISE EN FORME

Les vacances d'été sont bel et bien terminées. La routine de la rentrée est installée. Ça y est. Il est temps, dites-vous, de vous remettre en forme. Comment s'entraîner, quels en sont les bienfaits santé et les trucs pour ne pas lâcher? Pas si simple! *La Presse* vous lance sur quelques pistes et vous présente 10 affirmations – vraies ou fausses – sur l'entraînement.

TEXTES: SOPHIE ALLARD

1 On élimine les toxines par la sueur.

✔ FAUX

Lors d'une activité physique intense, on transpire un bon coup, c'est vrai. Durant un effort extrême, des personnes sécrètent jusqu'à 3 litres de sueur par heure! « Ça fait sortir le méchant », entend-on. Cela dit, la sueur n'est rien d'autre que de l'eau et des minéraux (électrolytes). Pas de toxines! Une étude menée en 1962 le confirmait déjà. « Qu'est-ce qu'une toxine? C'est tout simplement ce qui est toxique pour notre corps, comme les métaux lourds tels que le mercure et le plomb », indique Pierre-Mary Toussaint, kinésiologue et coauteur du livre *Mythes et réalités sur l'entraînement physique*. « Le foie et les reins sont les grands filtres de l'organisme, pas la sueur par l'activité physique. » La fonction de la sueur: la thermorégulation, pas la détoxication.

2 Pour une bonne santé, on doit bouger 150 minutes par semaine.

✔ VRAI et FAUX

Selon les nouvelles directives canadiennes en matière d'activité physique, « pour favoriser la santé, les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes ». Il faut pour cela transpirer un peu et respirer plus fort (modéré) ou transpirer et être essoufflé (élevé).

« On laisse croire qu'il y a un seuil sous lequel bouger ne vaut rien et au-dessus duquel c'est la félicité. C'est plus complexe », nuance Guy Thibault. Docteur en physiologie de l'exercice, il est chercheur à la Direction du sport et de l'activité physique, du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. « Pour une personne sédentaire qui augmente un peu son niveau d'activité physique, sans atteindre les normes, les bienfaits sont déjà énormes. »

À l'inverse, la personne qui bouge déjà ne bouge pas forcément assez, avance-t-il. « On mise beaucoup sur l'aptitude cardiovasculaire, mais plusieurs déterminants de la condition physique sont tout aussi importants, comme la force et l'endurance musculaire, la flexibilité, la santé osseuse. La natation et le cyclisme, c'est génial pour votre santé cardiovasculaire, mais c'est bon à rien pour votre santé osseuse, parce que le corps est soutenu. » La clé? Varier les activités pour une condition physique optimale.

3 Les courbatures sont nécessaires à l'entraînement.

✔ FAUX

Les courbatures sont des douleurs musculaires, généralement sans gravité, qui surviennent environ 48 heures après un exercice intense et inhabituel, par exemple une longue randonnée en descente. Elles sont fréquentes après une période d'inactivité. Nécessaires pour autant, les courbatures? Au contraire. Elles nuiraient même à la performance, parce que le corps met alors plus de temps à récupérer et donc plus de temps à s'améliorer. Elles augmentent aussi le risque de blessures si on exige trop de ses muscles déjà affligés.

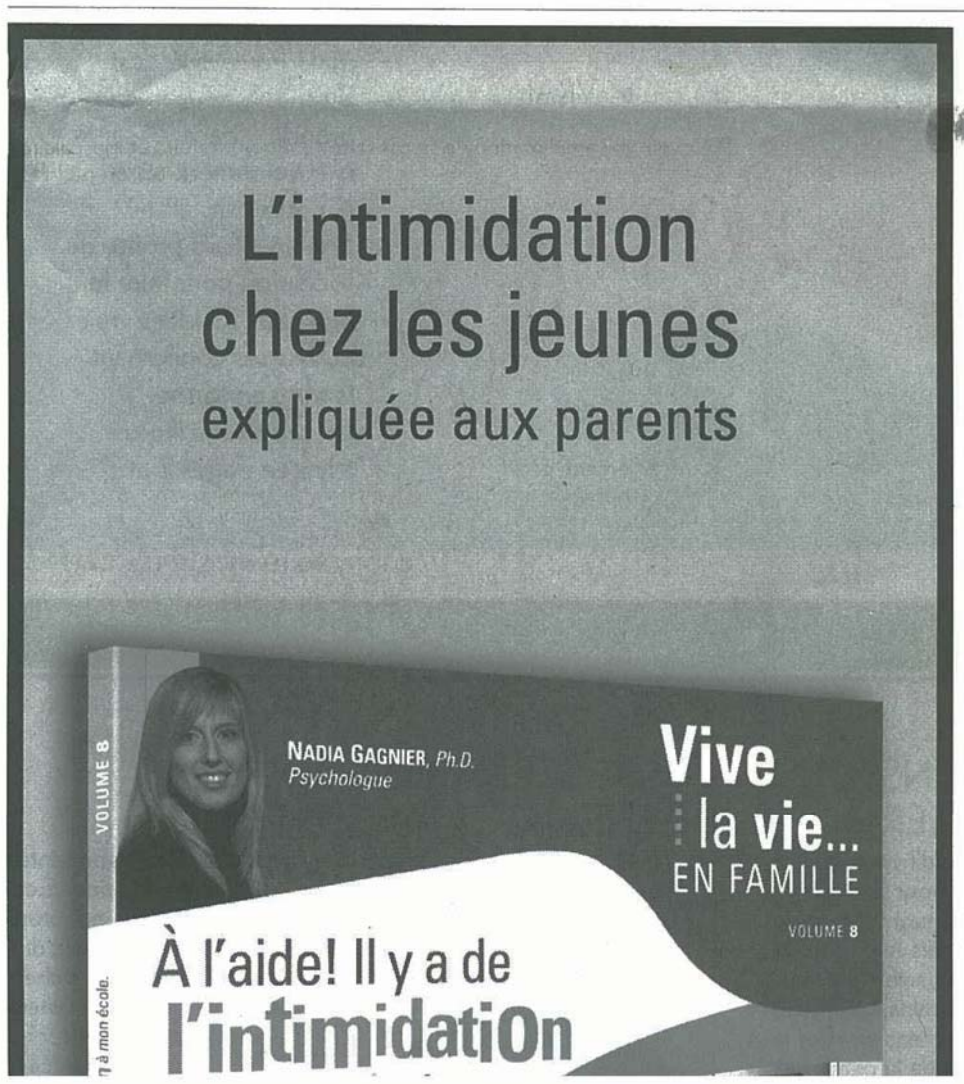
Comment prévenir? « Le moyen le plus efficace pour prévenir les courbatures est de ne jamais faire un exercice d'une longue durée ou d'une grande intensité sans s'y être préparé par une progression lente et bien dosée », écrit Guy Thibault dans son livre *Entraînement cardio – sports d'endurance et performance*. On devrait incorporer les nouveaux exercices sur une période d'une à deux semaines.

Le mal est fait? On réduit le volume et l'intensité de l'entraînement et on mise sur des sports complémentaires. On nage un peu après un marathon, par exemple. Si les massages ont parfois un effet positif, « la cryothérapie, les étirements, l'homéopathie, les ultrasons et les courants électriques n'atténuent pas les courbatures ni les autres symptômes qui y sont associés », indiquent François Gazzano et Guy Thibault sur Savoir-Sport.org.

4 Grâce à la musculation, on maigrit à des endroits précis du corps.

✔ FAUX

Des redressements assis pour un ventre plat? Cette fausse croyance perdure, semble-t-il. Chez Kino-Québec, les experts expliquent: « Il n'est pas possible de "faire fondre" la graisse d'une région donnée du corps en effectuant des exercices sollicitant les muscles de cette région. Pour que l'exercice puisse faire maigrir localement, il faudrait que les muscles utilisent comme carburant le gras provenant des réserves voisines de graisse. Or, il n'y a pas d'échanges directs. » Les muscles abdominaux n'utilisent pas le gras sous-cutané d'un ventre bedonnant. Même chose pour les muscles fessiers et la culotte de cheval. « Pour maigrir, il n'y a pas de recette miracle: il faut une balance énergétique négative, soit dépenser plus d'énergie que l'on en consomme », souligne Pierre-Mary Toussaint.



SANTÉ

5 On ne boit jamais trop d'eau.

✔ FAUX

Dans des cas extrêmes – et rarissimes –, il arrive que trop boire d'eau puisse être dangereux, voire mortel. On parle alors d'hyponatrémie. Le phénomène se produit pendant des épreuves d'endurance de longue distance (sur plusieurs heures) et survient le plus souvent chez les sportifs mal préparés ou mal informés. Rarement l'élite. Quand le corps contient trop d'eau, la concentration de sodium, en étant diluée, devient trop faible, ce qui cause un déséquilibre sanguin.

Une étude publiée en 2005 dans le *New England Journal of Medicine* a révélé que, parmi 488 coureurs ayant participé au marathon de Boston en 2002, 13 % souffraient d'hyponatrémie en fin de course. Au marathon de Londres en 2003, une autre étude a montré que 11 coureurs ont souffert d'hyponatrémie.

Comment la prévenir? La quantité d'eau consommée ne devrait pas excéder celle de l'eau dépensée (en sueur et urine). Aussi, les sportifs sont désormais invités à boire selon leurs signaux de soif, ce qui ne fait pas l'unanimité. Boire des boissons énergétiques, qui contiennent des électrolytes, peut aider à prévenir le manque de sodium. Si on est plus lourd après une séance d'entraînement qu'avant, c'est peut-être qu'on a trop bu...

6 La musculation augmente le métabolisme de base.

✔ FAUX

« On a longtemps cru que la musculation augmentait le métabolisme de base, mais l'effet est si minime qu'il est imperceptible, indique Pierre-Mary Toussaint. Pour un kilo de muscles gagné à l'entraînement, on brûle à peine 15 calories de plus par jour. » Trois fois rien.

7 L'acide lactique (lactate) fait mal.

✔ FAUX

Le lactate, sel de l'acide lactique, est accusé à tort de plusieurs maux chez les sportifs: douleur musculaire pendant l'effort, crampes, courbatures. « Il existe plusieurs types de fatigue musculaire, c'est un phénomène complexe qu'on comprend encore mal. Mais le lactate n'est pas en cause », indique le kinésiologue Pierre-Mary Toussaint. Des études ont d'ailleurs montré qu'il peut y avoir présence de lactate sans douleur. L'inverse est tout aussi vrai.

8 Bouger à moins de 50 % de son VO2max: ce n'est pas assez!

✔ VRAI

Pour voir une amélioration de sa capacité cardiorespiratoire et musculaire, on doit s'entraîner à au moins 50 % de son plein potentiel. « Si on pédale lentement en lisant ou qu'on marche sur un tapis roulant tout en jasant allègrement, c'est qu'on s'entraîne à moins de 50 % de sa capacité cardiovasculaire maximale. Mieux vaut réduire le temps passé au centre de conditionnement et y mettre un peu plus d'intensité », recommande Guy Thibault.

9 S'entraîner empire un rhume.

✔ FAUX

« L'entraînement cardio à intensité moyenne n'empire pas les symptômes du rhume », écrit Guy Thibault dans *Entraînement cardio – sports d'endurance et performance* au terme d'une étude menée auprès de 34 jeunes adultes d'aptitude aérobie moyenne qui se sont entraînés 1 jour sur 2 pendant 10 jours (40 minutes, 70 % du VO2max), 16 autres se sont abstenus. « Tous avaient été exposés au rhinovirus et avaient contracté une infection des voies respiratoires supérieures. Il n'y avait aucune différence significative dans l'intensité des symptômes entre les deux groupes. » On continue donc de s'entraîner si les symptômes sont légers (écoulement nasal, léger mal de gorge). Par contre, si la toux est grasse, si la respiration est difficile et s'il y a courbatures, on prend une pause de quelques jours.

10 Pour s'améliorer, mieux vaut favoriser l'entraînement intermittent.

✔ VRAI

L'entraînement intermittent consiste en une alternance de courtes périodes de repos et d'effort intensif. « C'est la clé de la préparation physique, la formule la plus efficace pour améliorer les déterminants de la performance sportive », souligne Guy Thibault. On s'améliore davantage et plus rapidement qu'au cours d'un entraînement en continu, selon les études. Pourquoi? Les moments de repos permettent un renouvellement de l'énergie en vue de l'effort suivant. « En retardant la fatigue, on parvient à passer plus de temps à une intensité élevée, dit-il. Même les plus grands athlètes font de l'entraînement intermittent. » Mieux encore: on brûle davantage de calories pour le même temps passé à bouger. Des intervalles courts, 30 secondes par exemple, seraient particulièrement efficaces.

Entraînement réussi

Assiduité
« La clé? Le plaisir. On choisit une activité qui nous plaît », dit Guy Thibault.

Intensité
« Plus l'intensité de l'entraînement est élevée, plus nos capacités cardiovasculaires et musculaires s'améliorent. Si on est sédentaire, on commence par adopter un mode de vie actif; un entraînement trop intense nous portera à être plus économe dans notre quotidien. »

Variété
« On varie les paramètres [flexibilité, force musculaire, cardio, etc.] sur lesquels on travaille au cours d'une même séance. »
C'est impossible? On varie alors les activités selon les saisons.

ILLUSTRATIONS FRANCIS LÉVEILLÉE, LA PRESSE

Comment choisir sa salle de sport?

Proximité
« S'il faut traverser la ville pour s'y rendre, on risque de rapidement laisser tomber », note Guy Thibault.

Horaire
De plus en plus de centres offrent des heures d'ouverture d'une grande amplitude. Certains sont même ouverts 24h sur 24.

Services
Y a-t-il une garderie, un bar santé, un sauna?

Formation
Idéalement, les entraîneurs devraient avoir un diplôme en kinésiologie. « Ça ne garantit pas leurs compétences, mais un minimum de connaissances », dit Pierre-Mary Toussaint.

Ambiance
On prête attention aux lumières (trop aveuglantes?), à la musique (trop forte?), à la qualité des appareils (fonctionnent-ils adéquatement?), à la clientèle (sera-t-on à l'aise parmi ces gens?).

Prix
Les tarifs oscillent entre 30 $ et 120 $ par mois, selon les endroits et les programmes. Souvent, il est préférable de s'abonner à l'année. On s'informe sur les promotions, mais on ne s'abonne pas sur un coup de tête.

Diversité
Selon nos intérêts, on s'informe sur les cours de groupe et les installations (courts de tennis, piscine, etc.).