

CAPSULE SANTÉ OPTIFORME

Quelques mythes en activité physique

Il existe plusieurs mythes dans le domaine de l'activité physique. Ils sont souvent non fondés et peuvent quelques fois même entraîner des inconforts ou blessures. En voici certains exemples :

- Les étirements avant l'exercice physique préviennent les blessures.

Faux. Si les étirements sont effectués sans échauffement préalable, les risques de blessures sont augmentés. En effet, l'étirement préexercice doit être fait après un échauffement qui augmentera la température corporelle et qui favorisera par le fait même l'élasticité du muscle. Par exemple : commencer son entraînement par un échauffement de type cardiovasculaire de 5 à 10 minutes d'intensité moyenne.

- Les étirements post-exercices préviennent les courbatures.

Faux. Les courbatures sont des micros déchirures du muscle qui surviennent à la suite d'exercices physiques. Ces micros déchirures ne se réparent que par le repos. Selon certains experts, les courbatures peuvent être augmentées suite à des étirements parce que les micros déchirures deviendraient plus importantes. Donc, le but des étirements est d'allonger un muscle pour augmenter son amplitude de mouvement et non diminuer les

courbatures. Voilà pourquoi il est préférable de tout simplement ne rien faire pendant une journée ou deux lorsque l'on se sent « raqué ».

- Aller dans un sauna fera perdre plus de poids.

Faux, courir avec des vêtements chauds (même avec des sacs poubelles sur le dos) ou faire une séance interminable dans un sauna augmentera seulement la transpiration. La sueur étant composée seulement d'eau et de minéraux, la perte de poids sera due à une perte importante d'eau. L'effet ne sera que temporaire, en fait, jusqu'à la prochaine gorgée d'eau. Il faut également faire attention à la déshydratation.

- Il faut faire des redressements assis pour perdre le gras au niveau de l'abdomen.

Faux, la perte de poids ne se fait pas de façon locale. Pour perdre du poids, il faut augmenter sa dépense énergétique et diminuer son apport calorique. Les exercices de type cardiovasculaire ou musculaire (surtout sous forme de circuit) sont de bons moyens. Les exercices de redressements assis servent surtout à augmenter la force ou l'endurance des abdominaux. Donc, faire beaucoup de redressements assis tonifie et renforce les abdominaux, mais pour pouvoir voir ces fameux abdominaux, il faut surtout perdre le surplus adipeux et donc voir son pourcentage de gras global diminuer.

- L'entraînement en musculation avec des poids libres amène toujours une hypertrophie musculaire.

Vrai et faux, tout entraînement avec une surcharge suffisante crée une adaptation au niveau du muscle. Cette adaptation augmente la masse musculaire. Par contre, l'augmentation de masse ne sera jamais assez importante pour ressembler à un culturiste. Pour le faire, il faut suivre un entraînement vigoureux et une alimentation très spécifique pendant plusieurs

années. Donc, dosez bien votre surcharge de travail et atteignez vos résultats. Par exemple, plusieurs femmes s'inquiètent du fameux gain de masse musculaire; elles n'ont qu'à opter pour des petites charges et des séries de 12 à 15 répétitions.

- Suer beaucoup pendant une activité physique est synonyme de mauvaise condition physique.

Faux, la transpiration dépend de plusieurs facteurs. L'intensité de l'activité et la température ambiante (surtout l'humidité) sont les deux principaux facteurs qui influencent la transpiration. La sueur est aussi le moyen de prédilection du corps pour réguler sa température interne du corps. Donc, une personne entraînée a une meilleure capacité à évacuer sa chaleur et donc transpire plus.

Avant de conclure de quelconque façon face à un élément de votre entraînement ou tout autre activité nécessitant un effort, consultez donc un professionnel de l'exercice. Bon entraînement !

L'équipe Optiforme

Références :

- http://www.savoir-sport.org/savoir_sport/index_f.aspx?ArticleID=22
- <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2007102333>
- <http://www.sauna-first.com/articles/maigrir.htm>
- <http://www.servicevie.com/03forme/Condition/mythes.html>