



A tout âge, le sport, l'activité physique, apportent des bénéfices majeurs à la population (enfant, ado, adulte). Vous trouverez ci-dessous des extraits d'une étude de l'INSERM consacrée à ce sujet. Sans oublier que l'alimentation est un élément clé dans la pratique d'une activité.

ETUDE INSERM 2008 - Extraits

Dans la population des sujets âgés de 18 à 64 ans sans trouble de santé, les participants aux activités de loisir ont un score de qualité de vie significativement plus élevé que les non actifs.

Durant la croissance, l'activité physique joue un rôle important dans l'acquisition du capital osseux. Plus la pratique est précoce, plus l'influence sur le capital osseux est importante. Lorsque la pratique physique débute après que le pic de masse osseuse soit atteint (entre 20 et 25 ans environ), si elle ne conduit pas à un gain osseux elle contribue néanmoins au ralentissement de la perte osseuse. **L'activité sportive est considérée chez l'enfant et l'adolescent** à la fois comme un moyen de lutte contre le surpoids et l'obésité, l'ennui, le

désinvestissement scolaire et social. **Pour les adultes de 18 à 65 ans,** il est recommandé une activité physique de type aérobie (endurance) d'intensité modérée pendant une durée minimale de 30 minutes 5 jours par semaine ou une activité de type aérobie d'intensité élevée pendant une durée minimale de 20 minutes 3 jours par semaine.

Pour la femme en population générale, les recommandations sont de 30 minutes d'activité physique par jour à intensité modérée, ce qui représente une dépense énergétique d'au moins 4200 kJ par semaine, nécessaire à la prévention de la mortalité précoce par la réduction des risques de maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

Pendant la grossesse, une activité physique régulière modérée de 30 minutes chaque jour a des effets bénéfiques sur le contrôle du poids et sur la condition physique.

À la ménopause, les femmes qui ont pratiqué régulièrement une activité physique au cours de leur vie ont en général une masse osseuse plus importante. Chez la femme ménopausée, les recommandations

répertoriées dans la littérature suggèrent une pratique physique de 3 à 5 sessions hebdomadaires de 30 minutes à intensité modérée. Le type d'activité recommandé est la marche associée à des exercices de type renforcement musculaire 2 fois par semaine.

La spirale du déclin fonctionnel

qui se met en place au cours du vieillissement est en grande partie due au rôle de la fonction musculaire qui se dégrade progressivement

et se caractérise par une réduction de la masse musculaire ou sarcopénie. **La pratique d'une activité physique contribue donc au maintien de la fonction musculaire nécessaire à la mobilité chez le sujet âgé.**

Les programmes combinant des exercices d'équilibre, de renforcement musculaire des membres inférieurs, de souplesse et/ou d'endurance permettent de réduire le risque de chutes chez le sujet âgé. Plusieurs études ont montré un taux d'incidence des fractures de col du fémur de 20 à 40 % plus faible chez les individus qui déclarent être physiquement actifs comparés à des sujets sédentaires.

De là, certains auteurs considèrent que l'activité



physique est un élément de prévention contre la maladie d'Alzheimer et d'une façon plus générale contre les déficiences liées aux maladies chroniques ou au vieillissement. Les sujets âgés qui ont pratiqué une activité physique régulière tout au long de leur vie ont une perte de tissu cérébral moindre que les sujets sédentaires et ont de meilleures performances cognitives.

Le maintien des capacités physiques apparaît alors essentiel pour conserver l'indépendance et préserver la qualité de vie au cours de l'avancée en âge.





Pourquoi s'entraîner avec un cardiofréquencemètre ? Un cardiofréquencemètre est une montre reliée à un capteur placé sur le cœur.

L'intensité de l'effort est un des facteurs essentiels de l'entraînement et de votre potentiel de récupération. C'est là que le cardiofréquencemètre (CFM) se révèle être un outil absolument indispensable. En effet, le mesurage de la pulsation cardiaque est la méthode la plus pratique et la plus précise permettant de mesurer l'intensité des efforts d'entraînement.

Bien trop souvent, de nombreux sportifs (débutants) s'entraînent intuitivement. Ils ne tiennent pas toujours compte de la température ambiante, de la forme du jour et de la récupération après d'autres sessions d'entraînement. Ce sont pourtant des facteurs rendus visibles par la fréquence cardiaque.

Fort souvent, l'entraînement sans mesurage (objectif) de la

fréquence cardiaque est bien trop intense, ce qui empêche d'obtenir des résultats optimaux.

VISAFORM optimise l'entraînement avec un seul objectif : vous aider à donner le meilleur de vous-même grâce à la personnalisation de vos séances. Justement, l'utilisation d'un cardiofréquencemètre donne des



indications précises, telle que la fréquence cardiaque qui reflète votre état de forme et les conditions dans lesquelles vous vous entraînez.

Pourquoi baser son entraînement sur la fréquence cardiaque ?

- C'est le seul moyen de mesurer et de suivre l'intensité et les résultats d'un effort physique.
- Cela permet également de comprendre les réactions de votre corps.

Par ex, 80 % des gens veulent perdre du poids.

La lipolyse (dégradation des graisses) est optimale entre 60 et 70 % de la fréquence cardiaque max. La fréquence cardiaque max théorique pour les hommes est 220 – son âge et de 226 – son âge pour les femmes.

Ce qui donne pour un homme de 56 ans, une fréquence cardiaque max théorique de 164. La lipolyse est donc égale à une fréquence cardiaque cible de 100 à 115 pulsations par minute.

- Cela vous aide à vous exercer à la bonne intensité

de façon à obtenir le meilleur entraînement pour atteindre vos objectifs (perte de poids, amélioration de votre condition physique...).

- C'est un moyen efficace de rester motivé et d'obtenir des résultats et des progrès.

Bientôt une nouvelle année !

Vous avez sûrement profité de vos vacances pour vous reposer et vous faire plaisir...et c'est tant mieux ! Cependant, janvier et ses bonnes résolutions sont bels et bien là et il va falloir s'y mettre sérieusement.

Pour commencer, il faut savoir que l'acte de se nourrir est un acte vital. Source de plaisir et de convivialité, il est aussi ce qui nous fait "nous", c'est à dire os, peau, muscle, système immunitaire, silhouette... Il est donc important de fournir à son organisme, par le biais de l'alimentation, des macronutriments (protéines, lipides, glucides) et des micronutriments (sels minéraux et vitamines) de bonne qualité et en bonne quantité.



Lorsque vous pratiquez une activité physique, tous vos muscles (squelettiques et cardiaques) dépensent beaucoup d'énergie et se fatiguent. C'est lors du processus de récupération (pendant les phases de repos, comme le sommeil) que votre corps se reconstruit plus fort.

Celui-ci digère et métabolise la nourriture que vous ingérez dans le but de recharger les batteries et réparer les micro-lésions musculaires (les courbatures). Il est évident que les besoins nutritionnels pour se maintenir en forme sont dépendants de votre morphologie, de votre profession et de votre activité physique.

Chaque individu possède son propre métabolisme et ne récupère pas de la même manière.

Christelle CHARCHAUD
coach sportif et diététicienne
DE METHOD TRAINING
sport - nutrition – santé
17 rue Aimé Levet à Annecy
tél. 06 24 28 10 46
christelle@method-training.fr
www.method-training.fr