



# Développer un corps plus fort et plus mince

---

## Aperçu de la trousse

Le programme du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC) vous a initié au concept de la condition physique liée à la santé et vous a fait découvrir les bienfaits de l'exercice aérobique. Il existe un autre type d'exercice qui joue un rôle important dans le maintien de la santé et de la qualité de vie. Il s'agit des « exercices de raffermissement musculaire » ou de l'« entraînement musculaire ».

L'entraînement musculaire vous aidera à améliorer votre composition corporelle et à gérer votre poids à long terme. La présente trousse porte sur les quatre étapes suivantes :

**Étape n° 1.** Comprendre le rôle de la composition corporelle dans la condition physique liée à la santé

**Étape n° 2.** Démystifier l'entraînement musculaire

**Étape n° 3.** Connaître la formule FIT pour l'entraînement musculaire

**Étape n° 4.** Comprendre le principe de la progression

## Étape n° 1

# Comprendre le rôle de la composition corporelle dans la condition physique liée à la santé

---

La composition corporelle joue un rôle important dans la condition physique liée à la santé. Elle correspond à la proportion de muscle et de graisse dans le corps. Les cellules musculaires (muscles) sont métaboliquement actives et brûlent des calories même au repos, alors que les cellules adipeuses (graisses) sont métaboliquement inertes. Une bonne composition corporelle est le résultat :

- d'un exercice aérobique;
- d'habitudes alimentaires saines;
- d'un entraînement musculaire.

Plus la masse musculaire est importante, plus le corps brûle de calories. Malheureusement, la diminution du nombre de calories sans la pratique d'exercice entraîne la perte simultanée de graisse et de muscle. La perte musculaire entraîne le ralentissement du métabolisme, ce qui rend plus difficile la perte de poids et le maintien.

L'entraînement musculaire aide à conserver les muscles durant l'amaigrissement. Il s'agit d'un élément important de tout programme de gestion du poids, car il prévient le ralentissement du métabolisme et peut même l'accélérer.

L'entraînement musculaire comporte d'autres avantages ou bienfaits. Il contribue à :

- améliorer la posture;
- protéger contre les blessures;
- réduire les maux de dos et les douleurs articulaires;
- améliorer la confiance en soi;
- améliorer l'apparence et l'image de soi;
- renforcer les os;
- améliorer la fonction physique, surtout chez les personnes âgées.

Quels avantages ou bienfaits de l'entraînement musculaire sont importants pour vous?

*Les bienfaits que me procure l'entraînement musculaire*

- 
- 
-

## Étape n° 2

# Démystifier l'entraînement musculaire

---

Plusieurs mythes sont communément associés à l'entraînement musculaire. Aussi faut-il bien connaître les faits. Si vous avez des questions concernant la santé et la condition physique, n'hésitez pas à les poser à votre conseiller.

*Mythe : Il faut cibler les amas de graisse localisée.*

**Réalité : Les exercices visant à diminuer les amas de graisse localisée ne fonctionnent pas.** Il est faux de croire que l'on peut faire des exercices ciblés (p. ex. abdomen ou cuisses) pour perdre du poids seulement à des endroits spécifiques. La graisse « s'accumule » et « s'élimine » sur tout le corps. L'endroit où vous accumulez ou perdez la graisse est déterminé par vos gènes.

Pour perdre du poids (y compris les amas de graisse localisée), il faut faire de l'exercice régulièrement et consommer moins de calories. Il existe aussi diverses techniques chirurgicales permettant d'éliminer ces amas de graisse, telles que la liposuction, mais il est fort probable que la graisse s'accumulera de nouveau à ces endroits.

Après avoir atteint un poids santé par le biais d'un programme équilibré de gestion du poids, il est quand même possible d'avoir des amas de graisse localisée, comme à l'abdomen ou aux cuisses. Il pourrait être impossible de perdre assez de poids sur l'ensemble du corps pour éliminer ces amas. Toutefois, vous pouvez faire des exercices ciblés visant à raffermir ces régions, tels que des exercices de raffermissement musculaire pour les cuisses et les fesses. Avec le temps, elles auront une apparence plus ferme malgré la graisse encore présente. Ce type d'exercices contribue à tonifier les muscles plutôt qu'à éliminer la graisse.

*Mythe : L'inactivité contribue à transformer les muscles en graisse.*

**Fait : Il est impossible de transformer les muscles en graisse.** L'inactivité peut contribuer à la fonte des muscles et à l'accumulation de graisse, mais elle ne peut transformer les muscles en graisse. Les muscles et la graisse sont des tissus différents. La graisse peut se loger à la place des muscles et donner l'impression que vos bras ou votre taille ont toujours la même grosseur malgré une composition corporelle différente (plus de graisse et moins de muscles). Si vous cessez d'être actif, vous pourriez percevoir un changement dans votre apparence avant de remarquer un changement de poids.

L'entraînement musculaire peut vous aider à atteindre et à maintenir un poids santé. Il peut vous aider à brûler des calories et à perdre du poids.

*Mythe : Pas de douleur... pas de résultat.*

**Réalité : Il serait plus réaliste de dire « Pas de douleur... bons résultats ».** Au début de votre programme d'entraînement musculaire, vous pourrez éprouver une certaine raideur et une certaine douleur musculaires. Cette sensation devrait disparaître à mesure que vos muscles se tonifient et que vous vous habituez à votre programme d'exercice. Vous devez apprendre à distinguer la sensation qui découle de la fatigue musculaire de la douleur aiguë qui découle d'une déchirure musculaire ou d'une entorse ligamentaire.

*Mythe : L'entraînement musculaire est une affaire d'homme.*

**Réalité : L'entraînement musculaire convient aussi bien aux femmes qu'aux hommes.** En vieillissant, les os de la femme perdent des minéraux et deviennent plus faibles, plus fragiles et plus susceptibles aux fractures, surtout après la ménopause. C'est ce que l'on appelle l'ostéoporose. Chez l'homme, la maladie n'apparaît habituellement pas avant un âge plus avancé. Pour augmenter la force et la densité des os (et des muscles), on doit s'en servir et les soumettre à des exercices. Les études montrent que l'exercice physique, plus précisément l'entraînement musculaire, peut aider à renforcer les os. Pour conserver des os sains et forts, surtout après 40 ou 50 ans, les hommes et les femmes doivent adopter un programme d'exercice équilibré qui cible les régions les plus susceptibles aux fractures (c.-à-d. les hanches, les poignets et le bas du dos) et qui inclut des activités comme la marche, le jogging, la danse aérobique et l'entraînement musculaire.

*Mythe : Les femmes qui font de l'entraînement musculaire développent de gros muscles.*

**Réalité : Sauf exception, les femmes ne peuvent pas développer de gros muscles comme les hommes.** Cela est en partie attribuable au fait que les femmes produisent moins de testostérone (hormone mâle) que les hommes. Les athlètes féminines qui ont de gros muscles produisent plus de testostérone que la normale ou prennent des stéroïdes qui stimulent la production de testostérone.

*Mythe : Je suis trop vieux. Il est trop tard pour renforcer mon corps.*

**Réalité : Il n'est jamais trop tard pour commencer un programme d'entraînement musculaire.** Même les octogénaires et les nonagénaires peuvent bénéficier d'un programme d'entraînement musculaire. Des études ont été menées auprès de pensionnaires de maisons de soins infirmiers qui étaient confinés à un fauteuil roulant ou qui avaient d'autres limitations fonctionnelles. Après un programme d'entraînement musculaire de huit semaines, on a observé une amélioration marquée de la force musculaire chez l'ensemble des pensionnaires. Nombre d'entre eux ont recommencé à marcher et à vaquer à diverses activités de la vie quotidienne, ce qui a contribué à accroître leur autonomie et à améliorer leur qualité de vie.

## Étape n° 3

# Connaître la formule FIT pour l'entraînement musculaire

---

Au même titre que pour l'exercice aérobique et les exercices de souplesse, il existe une formule FIT pour l'entraînement musculaire.

**F – Fréquence (nombre de fois)** Prévoyez faire de huit à dix exercices de raffermissement musculaire qui font travailler les principaux groupes musculaires, à raison de deux ou trois fois par semaine. Accordez-vous au moins une journée de repos entre chaque séance d'exercice pour permettre à vos muscles de récupérer. Évitez de faire travailler intensément le même groupe musculaire deux jours de suite.

**I – Intensité (effort)** Vous avez appris à utiliser l'échelle de perception de l'effort (EPE) pour surveiller l'intensité de vos séances d'exercice aérobique. Maintenant, vous pouvez vous en servir pour surveiller l'intensité de vos séances d'entraînement musculaire. Visez une intensité de 12 à 15. Durant les premières semaines de votre programme d'entraînement musculaire, essayez de ne pas dépasser une intensité de 13 (« modérée »). Avec le temps, vous pourrez atteindre une intensité de 15 (« élevée »). Voici deux façons d'augmenter l'intensité de votre entraînement musculaire :

- Augmentez le nombre de « répétitions » d'un exercice donné. Si vous avez moins de 50 ans, commencez par faire dix répétitions avec un poids donné, puis exercez-vous jusqu'à ce que vous puissiez en faire douze avec ce même poids. Si vous avez plus de 50 ans, commencez par faire dix répétitions, puis exercez-vous jusqu'à ce que vous puissiez en faire quinze.
- Augmentez la résistance ou le poids utilisé pour un exercice donné en faisant le même nombre de répétitions (ou moins). Par exemple, une fois que vous pouvez faire douze répétitions avec un poids de 1,4 kg (3 lb), exercez-vous à faire dix répétitions avec un poids de 2,3 kg (5 lb).

Si votre taux d'effort est supérieur à quinze, la résistance ou le poids utilisé est probablement trop élevé pour vous. Diminuez le nombre de répétitions ou réduisez la résistance ou le poids utilisé.

*Répétitions* – nombre de fois qu'un mouvement est exécuté ou qu'un poids est soulevé au cours d'une même série.

*Série* – suite de répétitions d'un même mouvement exécutées l'une après l'autre. Une courte période de repos est permise entre les séries pour permettre aux muscles de se reposer.

***T – Temps (nombre de fois que l'exercice est répété)*** Pour les personnes de moins de 50 ans, l'American College of Sports Medicine recommande de faire au moins une série de huit à douze répétitions de chaque exercice de raffermissement musculaire durant chaque séance d'entraînement. Pour les personnes de plus de 50 ans et les personnes fragiles, il est recommandé de faire au moins une série de dix à quinze répétitions de chaque exercice. Lorsque le temps le permet, vous pouvez faire deux ou trois séries de chaque exercice. Accordez-vous de brèves périodes de repos (de 15 à 60 secondes, ou plus si nécessaire) entre chaque série afin de permettre aux muscles de récupérer et de se préparer à continuer.

## Étape n° 4

### Comprendre le principe de la progression

---

La progression est un principe important de l'entraînement musculaire. Il est préférable de commencer votre programme d'entraînement musculaire avec une résistance ou un poids faible. Essayez de faire une série de douze à quinze répétitions, mais ne dépassez pas une intensité de 15 sur l'EPE.

Quand vous serez capable de faire de douze à quinze répétitions d'un même exercice à une intensité inférieure à 12 sur l'EPE, vous saurez que la résistance ou le poids utilisé n'est plus suffisant. Vous devrez alors augmenter la résistance ou le poids et réduire à huit le nombre de répétitions. Augmentez graduellement le nombre de répétitions jusqu'à ce que vous puissiez en faire douze. Si vous avez plus de 50 ans, vous pouvez suivre le même modèle de progression, en faisant des séries de dix à quinze répétitions.

Après quelques mois de progrès, votre force se stabilisera ou plafonnera. À ce moment-là, vous passerez à l'étape du maintien de la force acquise.

# Développer un corps plus fort et plus mince

---

## Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Énumérez les avantages ou les bienfaits de l'entraînement musculaire qui sont importants pour vous.

*Les bienfaits que me procure l'entraînement musculaire*

- 
- 
- 

- Complétez les énoncés de la section intitulée « Vérifiez vos connaissances » pour vous assurer d'avoir bien compris les concepts clés exposés dans la présente trousse.

### *Vérifiez vos connaissances*

1. Une bonne composition corporelle est le résultat d'un exercice aérobique, d'habitudes alimentaires saines et d'un \_\_\_\_\_.
2. Les cellules musculaires (muscles) sont métaboliquement \_\_\_\_\_ et brûlent des calories même au repos.
3. Les cellules adipeuses (graisses) sont métaboliquement \_\_\_\_\_ et ne brûlent aucune calorie au repos.
4. La diminution du nombre de calories sans la pratique d'\_\_\_\_\_ entraîne la perte simultanée de graisse et de muscle.
5. La perte musculaire entraîne le ralentissement du \_\_\_\_\_.
6. L'entraînement musculaire prévient le ralentissement du métabolisme et peut même l'\_\_\_\_\_.
7. Prévoyez faire de \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ exercices de raffermissement musculaire qui font travailler les principaux groupes musculaires.
8. Faites des exercices de raffermissement musculaire à raison de \_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_ fois par semaine.
9. Accordez-vous au moins \_\_\_\_\_ journée de repos entre chaque séance d'exercice pour permettre à vos muscles de récupérer.
10. Utilisez une résistance ou un poids qui vous permet de viser une intensité de \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ sur l'EPE.
11. Pour les personnes de moins de 50 ans, il est recommandé de faire au moins une série de \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ répétitions de chaque exercice de raffermissement musculaire.



Pour les personnes de plus de 50 ans, il est recommandé de faire au moins une série de \_\_\_ à \_\_\_\_\_ répétitions de chaque exercice.

*Réponses : 1) entraînement musculaire; 2) actives; 3) inertes; 4) exercice; 5) métabolisme; 6) accélérer; 7) huit, dix; 8) deux, trois; 9) une; 10) 12, 15; 11) huit, douze; dix, quinze*

**Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.**

