

Date: 29.03.2020

Le Matin Dimanche

Le Matin Dimanche
1001 Lausanne
021/ 349 49 49
<https://www.lematin.ch/>

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 79'900
Parution: hebdomadaire



Page: 39
Surface: 210'136 mm²

Ordre: 3012462
N° de thème: 531.004

Référence: 76794684
Coupage Page: 1/6





Je garde mes muscles

JULIEN PIDOUX
julien.pidoux@lematindimanche.ch

On les développe avec beaucoup d'efforts, mais ils disparaissent en un clin d'œil...

«**D**éjà que je ne peux plus voir mes petits-enfants, alors si je ne peux plus me dépenser, je vais devenir folle.» Comme des milliers d'autres personnes, Carine, jeune grand-maman hyperactive et sportive, angouïse à l'idée de ne plus pouvoir pratiquer son activité physique préférée comme avant. D'autant plus que si se muscler prend du temps, perdre sa masse va vite. Très vite, même, selon les calculs effectués par Luc van Loon, sorte de gourou du muscle, à l'Université de Maastricht, aux Pays-Bas. Vous voulez des chiffres? En une semaine, une personne alitée perdrait ainsi près de 1,5 kilo de muscle. Vous avez déjà eu un membre plâtré? Vous avez certainement remarqué l'effet assez impressionnant de «fonte musculaire». «Vous pouvez faire bien plus de dégâts en une semaine que vous ne pouvez vous améliorer en six mois», résumait dans la revue «Outside» ce professeur devenu l'un des spécialistes mondiaux du métabolisme musculaire.

Bref, avec le confinement, le danger est

là. Car notre muscle est au final une petite chose fragile, malgré les apparences.

Alors on prend le taureau par les cornes →

→ nes: votre corps, à défaut de votre voisin du dessous, vous dira merci. «Déjà, pour l'heure, il n'est pas interdit de faire du vélo ou du running, tout en respectant les précautions de base en termes de distance sociale, précise d'emblée Gérald Gremion, médecin du sport au CHUV. Après, chez soi, il y a plein de possibilités, des renforcements avec une bande élastique si on a ça sous la main, et même des exercices avec son propre poids, sans aucun matériel.» En manque d'imagination? Pas de panique, il existe pléthore d'applications, de sites internet et de vidéos YouTube pour vous guider dans vos premiers pas.

Le conseil numéro un est toujours le même: ne pas s'arrêter de bouger, en se disant «Je reprendrai le sport quand la situation sera revenue à la normale.» D'abord parce que bouger, se dépenser, c'est aussi s'aérer l'esprit. «Et se dire qu'on ne va rien faire durant un mois, dans l'hypothèse où nos mouvements sont limités durant ce laps de temps, c'est un risque, le corps se déshabitue très vite. Il faudra alors reprendre très gentiment pour ne pas se blesser», continue le médecin lausannois, habitué à suivre des athlètes professionnels.

Trente minutes par jour

Vous tenez à vos biceps bien dessinés, à votre six-pack durement acquis? Il vous faudra alors mettre en place une vraie routine, régulière voire quotidienne, mais



loin des haltères et des machines. On parle d'une heure de mouvement pour les enfants, de 30 minutes pour les adultes. Et c'est un minimum.

Johnny Ramos, préparateur sportif à Lausanne, a déjà commencé à suivre ses clients *online*, dont certains sportifs de haut niveau. «Personnellement, j'aime bien et je préconise les «circuits», qui font bouger tout le corps, au lieu de m'asseoir sur un vélo d'appartement. Ça va me permettre de travailler ciblé, les jambes, le centre, le haut du corps.» Et de citer des classiques du renforcement musculaire: fentes, squats ou ponts (*voir exercices ci-contre*). «Il suffit de varier le temps de descente et de montée, et on sollicitera la musculature différemment.»

Surtout, ne pas oublier que les résultats ne seront pas immédiats. Et qu'il y a dans ce domaine une certaine inégalité. La masse musculaire des hommes est plus importante que celle des femmes, qui ont de 5 à 10% de masse grasseuse supplémentaire. La faute à la testostérone, plus présente chez ces messieurs, qui favorise le développement du muscle. Autre injustice: l'âge. En bref, plus on vieillit, plus la «réponse à l'entraînement» sera basse. Fiche horloge biologique. «Mais il ne faut pas faire d'amalgame: la capacité d'améliorer sa force et son endurance est équivalente que l'on soit un homme ou une femme, ajoute le Dr Boris Gojanovic, médecin du sport à l'Hôpital de la Tour, à Meyrin (GE). Et il faut savoir que l'on peut aussi à tout âge améliorer sa situation musculaire.» Donc non, il n'est jamais trop tard pour commencer.

Recyclez le PET

Ceux qui la suivent sur les réseaux sociaux savent qu'elle prend son entraînement très au sérieux. La Romande Fanny Clavier, ex-championne de karaté devenue championne de body-building, explique: «Le sport, c'est ma passion, ma profession, mon exutoire aussi! Je ne peux plus aller au fitness, mais en tant que sportive professionnelle, j'ai pas mal d'équipement à la maison.» Et elle a des petites astuces pour ceux qui n'ont pas cette chance, comme d'utiliser des bouteilles en PET

pour remplacer des haltères par exemple... Des astuces et des exercices qu'elle a commencé à partager sur les réseaux. «Je veux montrer que l'on a plein de matériel à la maison que l'on peut utiliser pour se faire un petit circuit training improvisé. Au final, avec un peu de créativité, tout ira bien!» Promis, la semaine prochaine, on essaie son cours d'abdos flash.

Une meilleure immunité

Se galber, se renforcer fournirait aussi une protection - certes relative - contre les infections virales. Et ça tombe plutôt bien. Un «effet bonus» du sport, découvert dans les années 80, quand des chercheurs ont remarqué une... augmentation des cas d'infections virales des voies aériennes supérieures chez des personnes qui s'entraînaient pour des compétitions de type marathon. En gros, faire un effort très intensif perturbe le métabolisme, augmente le stress oxydatif et diminue les qualités défensives des barrières corporelles. «La clé, c'est d'avoir une activité régulière, et disons que travailler à 75% de son maximum, c'est bien, résume Boris Gojanovic. La priorité dans la situation actuelle n'est évidemment pas de battre des records, il s'agit de votre santé, plus que jamais.» Pas d'ultra-trail dans le salon, donc.

Car personne n'est à l'abri d'un petit bobo, voire plus, même dans l'intimité de son chez-soi. «Il y a certes plein d'applications bien faites pour faire du sport à domicile, mais ces exercices consistent souvent en des sauts sur place, des fentes, donc avec pas mal d'impacts. Et ça, c'est la catastrophe pour ceux qui n'ont pas l'habitude», prévient cet expert. Même après deux à trois semaines à ce régime-là, les fractures de fatigue et les tendinites sont tout à fait possibles. «Donc il faut y aller progressivement, privilégier des exercices de gainage, d'équilibre! Et comme on est parti pour quelque temps, il va falloir être créatif, car le corps a besoin de variété.» En n'oubliant pas, avant de faire des pas chassés ou des genuflexions - ses recommandations - de pousser quelques meubles et de mettre les délicats bibelots à l'abri.

Moins de pâtes, plus de protéines



Mais évidemment, faire des pompes dans son salon puis se ruer sur le paquet de biscuits avant de manger un plat de pâtes (parce qu'on a acheté 15 kilos de cornettes en prévision d'une pénurie alimentaire qui ne vient pas...), ce n'est pas l'idéal. «Les gens perdent tout l'équilibre qu'ils ont mis en place dans la vie «normale», ils se précipitent sur les pâtes ou le riz, font la queue au Mac Drive, a noté Johnny Ramos, alors qu'il faudrait davantage de protéines, des glucides certes, mais beaucoup de végé-



«Il faut privilégier des exercices de gainage, d'équilibre. Et faire preuve de créativité, car le corps a besoin

de variété»

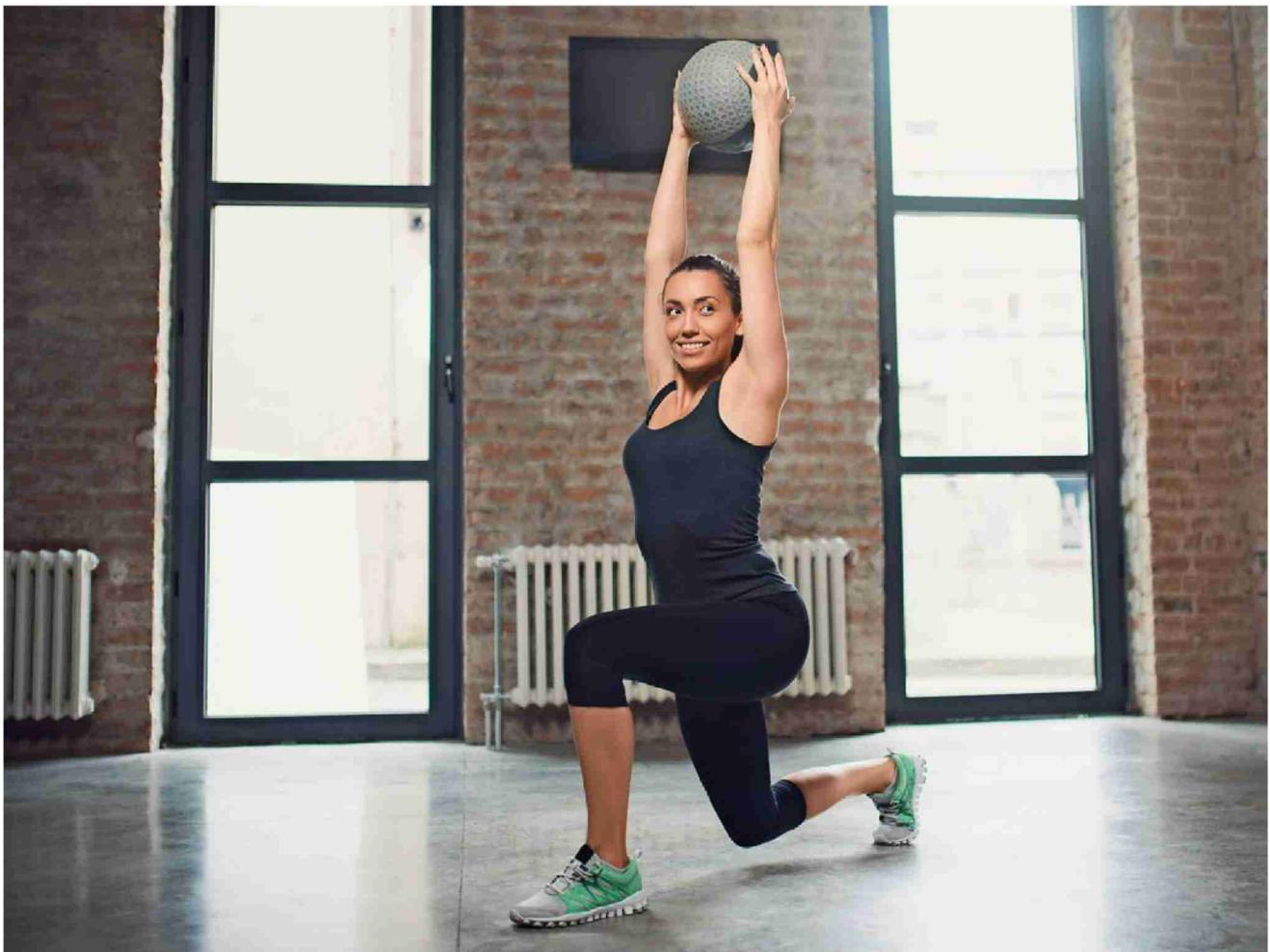
Dr Boris Gojanovic, médecin du sport

taux... Prenez des surgelés de légumes si vous voulez vraiment faire des réserves!»

Notre chercheur hollandais est un peu plus spécifique. D'après ses travaux, les protéines que nous ingurgitons ont un double rôle au niveau musculaire: d'abord, elles vont nourrir le muscle - ça, on le savait déjà - mais il a découvert qu'un acide aminé bien spécifique, la leucine (que l'on trouve surtout dans le poulet, le fromage ou... la spiruline), avait un pouvoir anabolisant particulièrement élevé, et participait grandement au développement de nos muscles. D'après ses calculs, un adulte en bonne santé devrait en ingurgiter 0,25 gramme par kilo de masse corporelle, soit 17,5 grammes pour une personne de 70 kilos. Et devinez quoi? La leucine est beaucoup plus facilement assimilée si elle est avalée juste après avoir fait du sport. Vous savez ce qu'il vous reste à faire.



Quatre exercices à faire dans son salon



LES FENTES

Il y a mille et une façons de faire des fentes. La plus simple: on démarre debout, on recule un pied et on plie les deux genoux à près de 90 degrés, sans poser le genou arrière au sol et en gardant le genou avant au-dessus du talon. On revient en position initiale et on part sur l'autre jambe. Une vingtaine de fois vers l'arrière, puis une vingtaine de fois vers l'avant. On peut corser les choses en faisant trois pulsations d'un côté avant de revenir à la posture de départ, on peut sauter d'une fente à l'autre, on peut se déplacer dans le logement en les faisant, on peut y ajouter un exercice pour le haut du corps, en utilisant une balle, des haltères ou des bouteilles en PET. Plus les poids sont lourds et les exercices faits avec lenteur et précision, plus on développe (ou «grossit») ses muscles.



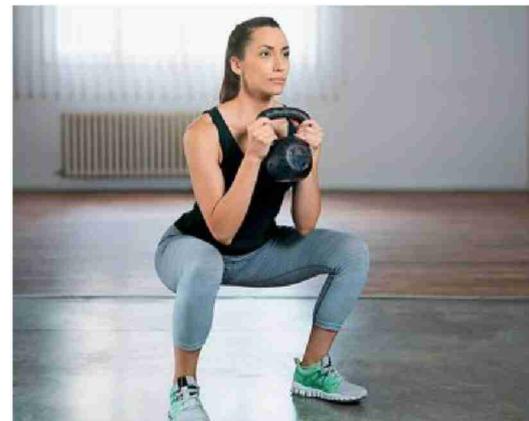
LE PONT

On s'installe sur le dos, les bras le long du corps et les genoux pliés, en les alignant au-dessus des talons. On monte le bassin en activant les fesses sur l'inspiration (en veillant à ne pas laisser les genoux s'écarter), on redescend sur l'expiration. On peut modifier l'exercice en faisant une dizaine de pulsations avec le bassin élevé avant de redescendre. Envie de suer davantage? Une fois les fesses levées, on étire une jambe vers le ciel, et on alterne. À faire une dizaine de fois pour commencer. On peut faire exactement le même travail en étirant ses bras sur le sol, au-dessus de sa tête, pour une stimulation des épaules.



LA PLANCHE

Ah, la planche, la posture à adopter pour un gainage complet. À condition de bien aligner tout le corps, de serrer le nombril vers la colonne pour engager les abdominaux et d'aligner correctement les épaules au-dessus des poignets. On peut la tenir 30 secondes pour commencer, puis augmenter progressivement la durée, jusqu'à 2 minutes, pour 3 rounds. Pour rendre l'exercice un peu moins statique, une variante consiste à déposer un avant-bras au sol, puis l'autre, et on remonte en planche un avant-bras après l'autre, une dizaine de fois.



LES SQUATS

On démarre debout, les pieds écartés à la largeur des hanches (ou un peu plus), les bras actifs le long du corps. Sur l'expiration, on plie les genoux en essayant de les garder alignés au-dessus des orteils et en gardant le dos droit, on étire les bras vers l'avant simultanément. On peut corser l'exercice en effectuant un petit saut tous les trois squats pour un mini «burpee». Entre 20 et 30 répétitions, pour 3 rounds. Autre variante, un peu plus coriace: on tient un poids quelconque (haltères, bouteille d'un litre, dictionnaire...) dans ses mains, et on plie les coudes en squattant pour travailler ses biceps.