



Capsule # 6 La musculation

Existe-t-il UN exercice pour maigrir des fesses ou du ventre?

On entend tellement parler d'appareils miracles pour perdre du gras aux fesses ou au ventre qu'il est devenu courant de penser qu'un exercice de musculation pour une partie du corps donnée fera fondre le gras de cette région. Malheureusement, cette croyance est totalement fautive! Il est impossible de maigrir localement tout comme la musculation n'a aucun effet sur la cellulite. Pour qu'un exercice de musculation fasse maigrir de façon ciblée, il faudrait que le muscle qui travaille utilise comme carburant le gras des régions voisines. Comme il n'y a pas de vaisseaux sanguins qui relient le muscle à la réserve de graisse, cet échange est impossible. En fait, lorsque le gras sort des cellules adipeuses accumulées sous la peau d'une région du corps, il s'en va dans la circulation sanguine et il est mélangé au gras provenant des autres régions. C'est le gras en circulation qui sera utilisé par les muscles comme source d'énergie et non uniquement le gras d'une partie du corps donnée. Ainsi, les personnes qui veulent perdre leurs poignées d'amour ne doivent pas axer leur entraînement sur les abdominaux. En faisant des redressements assis, on ne dépense pas beaucoup d'énergie car on travaille seulement un groupe musculaire. Pour dépenser de l'énergie, on doit privilégier des exercices qui travaillent l'ensemble du corps comme le ski de fond, la natation ou le vélo.

Le rôle de la musculation

La musculation ne nous permet pas de choisir où nous allons perdre du poids, mais joue un rôle important dans un programme d'entraînement. Premièrement, il faut savoir qu'il existe plusieurs façons de travailler en musculation selon les objectifs que nous voulons atteindre. Un programme de musculation sera différent selon la qualité qu'on veut améliorer : l'endurance musculaire, la force musculaire, la puissance musculaire ou la composition corporelle. La plupart du temps, votre kinésologue vous fera commencer par un programme général pour ensuite modifier vos exercices selon vos objectifs spécifiques. Améliorer votre force et votre endurance musculaire peut vous apporter plusieurs bénéfices : amélioration de la coordination et de la posture, réduction du risque de blessures, prévention de la sarcopénie et des chutes, augmentation de la densité osseuse... De plus, si vos muscles sont plus efficaces, vous aurez plus de facilité à accomplir vos tâches quotidiennes. Aussi, vous aurez la capacité d'atteindre une intensité plus élevée lors de vos entraînements cardiovasculaires. Au vélo par exemple, si les muscles de vos jambes deviennent plus efficaces, il vous sera moins difficile de pédaler rapidement et d'augmenter la résistance de votre vélo, ce qui vous permettra de dépenser plus d'énergie sans augmenter la durée de votre séance!

Pour obtenir les résultats escomptés, au moins deux séances de musculation par semaine sont nécessaires. Si vous êtes capables de faire trois séances hebdomadaires, les résultats seront encore plus marqués. Pour que vos muscles puissent bien récupérer entre les séances, il est préférable de faire votre programme une journée sur deux. De plus, comme votre corps s'adapte aux exercices, il est nécessaire de modifier votre programme régulièrement, environ toutes les huit semaines.

La composition corporelle et le métabolisme de repos

Le corps est composé de la masse maigre (os, muscles, viscères et liquides) et de la masse grasse (tissu adipeux sous-cutané, tissus adipeux viscéral). Selon la méthode pour perdre du poids, il y a une perte de masse grasse, mais aussi une perte plus ou moins importante de masse maigre : « après un programme amaigrissant ayant entraîné, en moyenne, une perte de 10 kg, la masse maigre représente 12% du poids perdu chez les personnes qui ont fait de l'exercice en plus d'avoir modifié leur alimentation, mais jusqu'à 26% du poids perdu chez celles qui n'ont suivi qu'une diète¹. Ainsi, l'activité physique permet de maintenir ou de limiter la perte de masse

maigre associée à la perte de poids. De plus, « les personnes qui s'entraînent à une intensité élevée et celles qui font de la musculation augmentent leur masse maigre ou en perdent moins que les personnes qui s'entraînent à intensité moyenne»¹. Ainsi, un programme de musculation vous permettra d'améliorer votre endurance musculaire, votre force musculaire et de limiter la perte de masse maigre. C'est une bonne nouvelle car au repos le tissu musculaire dépense plus de calories que la masse grasse. Dans le tableau suivant, on voit l'effet de différentes méthodes de perte de poids sur la masse maigre et la masse grasse :

STRATÉGIE AMAIGRISSANTE	LA MASSE MAIGRE...	LA MASSE GRASSE...
Diète hypocalorique	Diminue. Jusqu'à environ 30 % du poids perdu est de la masse maigre.	Diminue jusqu'à environ 1,5 ou 2 kg par mois, si la diète est assez sévère.
Activité physique aérobie	Reste inchangée ou augmente si l'intensité est suffisamment élevée.	Diminue jusqu'à environ 1,5 ou 2 kg par mois, si l'augmentation de l'activité physique aérobie suscite une augmentation de la dépense énergétique d'au moins 15 000 kcal par mois sans augmentation de l'apport calorique par l'alimentation.
Diète hypocalorique et activité physique aérobie	Diminue, mais peu. Environ 10 % du poids perdu est de la masse maigre.	Diminue jusqu'à environ 1,5 ou 2 kg par mois si l'augmentation de la dépense énergétique et la diminution de l'apport calorique par l'alimentation suscitent un déficit énergétique d'au moins 15 000 kcal par mois.
Musculation	Augmente.	Diminue un peu à condition qu'il n'y ait pas augmentation de l'apport calorique par l'alimentation.
Diète hypocalorique et musculation	Diminue peu, reste inchangée ou augmente un peu si l'entraînement est intensif.	Diminue jusqu'à environ 1,5 ou 2 kg par mois si l'augmentation de la dépense énergétique et la diminution de l'apport calorique par l'alimentation suscitent un déficit énergétique d'au moins 15 000 kcal par mois.
Diète hypocalorique, activité aérobie et musculation	Reste inchangée ou augmente si l'entraînement est intensif.	Diminue jusqu'à environ 1,5 ou 2 kg par mois si l'augmentation de la dépense énergétique et la diminution de l'apport calorique par l'alimentation suscitent un déficit énergétique d'au moins 15 000 kcal par mois.

Tiré de : L'activité physique et le poids corporel, Avis du comité scientifique de Kino-Québec (2006).

Il est important de savoir que les résultats de l'entraînement physique varient énormément d'une personne à une autre. Ainsi, même en suivant le même programme alimentaire et d'activité physique, la proportion et la vitesse du changement de la composition corporelle seront plus ou moins marquées chez certains individus.

Si on veut maximiser notre dépense énergétique au repos, on peut tenter d'augmenter notre masse musculaire afin d'augmenter notre métabolisme de base. Pour ce faire, nos séances de musculation doivent être plus intensives, l'objectif du programme étant de susciter une hypertrophie musculaire. Le développement de l'hypertrophie est le produit d'une intensité élevée et d'un grand volume de travail. Les charges seront plus difficiles à soulever et le nombre de séries sera plus important.

Donc, en plus d'augmenter l'efficacité de vos muscles, la musculation vous permettra de maintenir ou de limiter la perte de masse maigre accompagnant la perte de poids. Un entraînement musculaire plus intensif permet d'augmenter la masse musculaire tout en perdant de la masse grasse.

Références :

1. L'activité physique et le poids corporel, Avis du comité scientifique de Kino-Québec (2006).
2. <http://www.kino-quebec.qc.ca/articles.asp>