

Remise au sport: que la force soit avec vous!

MOUVEMENT Exercer sa force est un besoin transgénérationnel souvent laissé de côté. Comment s'y remettre? Vers quelles activités se tourner? On vous conseille.

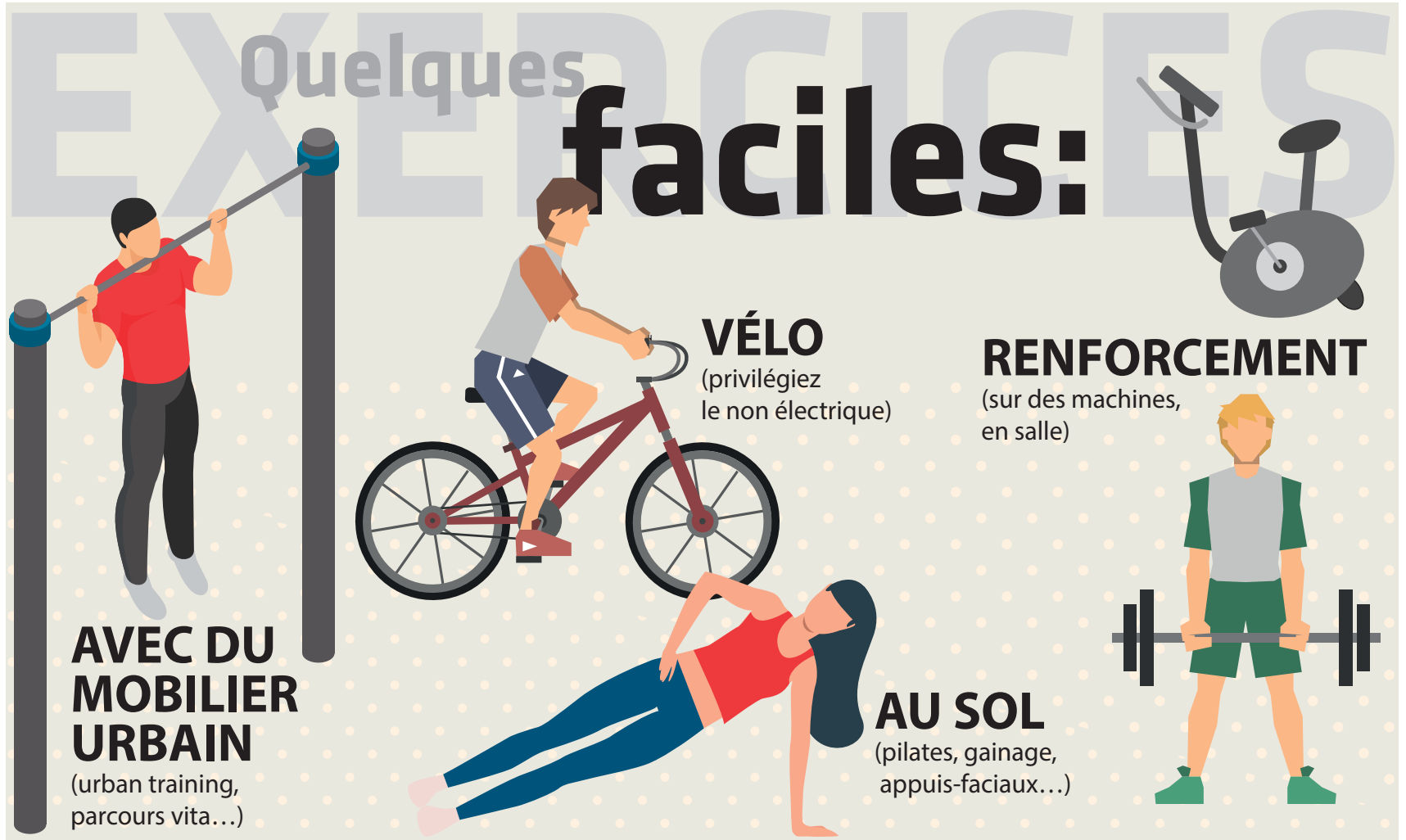
PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH / PHOTOS LE NOUVELLISTE

Que vous les teniez ou non, vos bonnes résolutions pour l'année 2020 vous ont peut-être poussé à vous remettre au sport. Comme la plupart des gens, vous exercez sans doute votre endurance ou votre souplesse, mais qu'en est-il de la force? Celle-ci est souvent la grande oubliée des exercices physiques. Elle est pourtant primordiale pour maintenir une bonne santé sur le long terme, comme nous l'explique Michaël Duc, coordinateur en médecine du sport auprès de la clinique romande de réadaptation: «Que l'on soit sportif ou non, il est important d'avoir un minimum de force pour des aspects préventifs. La travailler permet de prévenir certaines blessures, comme les douleurs dorsales ou les risques de chutes. De tels exercices impactent la mobilité, donc l'autonomie des individus à long terme.»

Dès 30 ans, environ 1% de masse musculaire en moins chaque année

Le muscle est fait pour lutter contre des contraintes comme la gravité (quand on se lève de sa chaise, par exemple). Malheureusement, notre vie toujours plus sédentaire ne sollicite souvent pas assez certains groupes musculaires. «Des études, qui se sont intéressées à un nombre important de sujets sédentaires et sportifs, mettent en évidence une baisse de force sur l'ensemble de la population adulte», affirme Michaël Duc. «On bougeait plus au début du XXe siècle qu'aujourd'hui.» En cause, notre mode de vie actuel qui offre bien souvent un rythme de vie professionnelle plus soutenu, et donc, moins de temps à accorder à l'entraînement physique. Résultat, les fibres musculaires perdent de leur taille et de leur force. «C'est un processus qui prend du temps et qui résulte d'un mélange entre un manque de sollicitation et une dégénérescence du système neuromusculaire.»

En mesurant le développement de l'enfant à l'âge adulte, on observe ainsi, ces dernières années, que le niveau de force tout comme la masse musculaire augmentent pour atteindre un pic vers 25-30 ans puis, dès cet âge, s'il y a moins de sollicitations, la musculature diminue d'environ 10% chaque décennie. Cette involution des paramètres physiques est similaire chez les femmes comme chez les hommes, et sera encore plus marquée dès l'âge de 60 ans. Bonne nouvelle: si les courbes de force et d'endurance ont tendance à baisser



“Il est possible d'augmenter son niveau de force à tout âge, surtout si l'on part d'un statut de sédentaire.”

MICHAËL DUC
COORDINATEUR EN MÉDECINE DU SPORT
AUPRÈS DE LA CLINIQUE ROMANDE
DE RÉADAPTATION

dès 30 ans, il est toujours possible d'augmenter son niveau, «surtout si l'on part d'un statut sédentaire. Un niveau de force a ainsi pu doubler en huit semaines chez des nonagénaires qui ont suivi un entraînement régulier, ce qui a eu des impacts positifs sur leur mobilité, et donc leur autonomie.» Sans parler de l'estime de soi! Il est ainsi possible de créer des effets considérables pour sa santé en réalisant de petits mouvements et ce, à n'importe quel âge.

Comment savoir si vous manquez de force?

Si vous souhaitez tester votre force, rendez-vous dans un centre sportif: «Ce peut être proposé à l'entrée d'un programme de renforcement, où l'on va d'abord évaluer votre niveau avec divers exercices, afin de paramétrer les machines et déterminer avec quelles charges vous allez travailler», suggère Michaël Duc. Contrairement à l'endurance, les références manquent pour estimer si la force est ou non dans les «normes de santé». «Il est par ailleurs important de l'évaluer individuellement, et non pas en se comparant à d'au-

tres individus, car les profils sont très différents d'une personne à l'autre.» Il s'agit de trouver l'intensité qui vous convient lors de l'entraînement, afin de progresser à votre niveau: «On suggère de répéter huit à douze mouvements avant de faire une pause. Si vous êtes capables d'enchaîner 20 répétitions, c'est que la résistance n'est pas assez forte et votre exercice de développement musculaire se transforme alors en exercice d'endurance.»

Quelles activités pratiquer?

Il y a pléthore de possibilités pour travailler sa force physique, comme l'illustre Michaël Duc: «On peut déjà profiter de la gravité et travailler avec son propre poids du corps. Il s'agit de tous les exercices réalisables sur un tapis de gym, du mobilier, avec un swiss ball ou d'autres petits accessoires. Ainsi, monter avec une jambe en appui sur un banc permet par exemple de travailler les quadriceps et les fessiers. On peut également chercher des angles qui nous font plus lutter que d'autres contre la gravité: les appuis faciaux, le pilates et autres exercices de gainage sont simples et permettent de renforcer le tronc, à la base de tous nos mouvements. C'est ce qu'on devrait travailler en premier lieu. Ensuite, il est possible de se tourner vers de petits haltères, des engins adaptés ou des machines avec des résistances ajustables.» Le Valais se prête aussi bien aux exercices en extérieur, comme l'urban training, le parcours Vita en forêt ou le vélo (à condition de ne pas profiter systématiquement de l'aide électrique). A vos baskets!

Le site hepa.ch propose des recommandations générales d'activités physiques. Vous trouverez des exemples illustrés de programmes de fitness pour sédentaires sur le site de la Suva: suva.ch

RECOMMANDATIONS

150 minutes d'activité physique par semaine. Oui, mais...

«Si cette recommandation de l'Office fédéral de la santé publique est acquise, il est important de dédier, deux fois par semaine en tout cas, une séance exclusivement à la force, afin de maintenir une bonne santé du muscle, des os et des articulations», précise Michaël Duc. En complément des exercices de renforcement qui vont développer la masse musculaire et la force, les exercices d'étirement permettront d'entrete-

nir la souplesse. De même, entourez-vous de professionnels. Certaines applications smartphones permettent de visualiser et de reproduire des exercices tout en suivant un rythme donné. C'est très pratique, mais vous ne bénéficierez pas des conseils d'un spécialiste pour corriger votre posture, si cela est nécessaire. «Il est également conseillé de consulter votre médecin avant toute reprise sportive.»

EN BREF

ÉCHANGE

Café-Deuil périnatal

Vous avez vécu la perte d'un enfant lors de votre grossesse, durant sa première année de vie, à l'occasion d'une interruption de grossesse? Vous souhaitez en parler avec des personnes ayant également traversé le deuil périnatal, dans un lieu propice à l'écoute et sans jugement? Rejoignez le prochain Café-Deuil périnatal, vendredi 7 février de 19

à 21 heures au Centre de Périnatalité, Bien-Etre et Mouvement de Massongex. Plus d'infos sur grainesdenvie.ch

RENCONTRE

Découvrez le métier de pharmacien

A l'occasion du Salon des Métiers et Formations «Your Challenge», qui aura lieu au CERM de Martigny du 11 au 16 février prochains, ne manquez pas le stand de pharmavalais pour en apprendre plus sur les métiers de pharmacien et d'assistant en pharmacie. Plus d'infos sur pharmavalais.ch

PARTENARIATS