



Leçon no.4:

Combien de temps faut-il
réellement bouger?

Module 2:
Comprendre les fondements de l'entraînement pour simplifier notre approche et notre compréhension de l'activité physique.

Leçon 4:
Combien de temps faut-il réellement bouger?

Deux règles simples régissent selon nous le temps réellement nécessaire pour s'entraîner:

Chaque minute compte.

Plus tu en fais, mieux c'est (presque tout le temps, en tenant compte des principes d'entraînement présentés à la leçon 1)

Comme on l'a mentionné précédemment, l'industrie du fitness et du bien-être nous fait croire que seuls les résultats comptent, qu'il y a un minimum de temps requis pour bouger pour que ça compte, qu'on doit souffrir le lendemain d'un entraînement pour s'assurer que ça été bénéfique, etc. Il faut se défaire de l'emprise de ces messages et se détacher de la mentalité du tout ou rien. C'est pourquoi chez HappyFitness on soutient que chaque minute de mouvement exécuté à tous les jours compte, est bonne pour toi et s'accumule.

Cette idée que chaque minute compte vient également aider à briser un grand fléau du XXI^e siècle, c'est-à-dire la sédentarité prolongée. Malheureusement, on s'est créé un mode de vie qui nous contraint à rester assis 8-10h par jour. Peu à peu, on commence à découvrir que celui-ci a des effets nocifs sur la santé. L'immobilité de nos plus gros groupes musculaires (les jambes) induit un ralentissement de la circulation sanguine, donc on utilise moins de sucre dans notre sang, on brûle moins de gras et notre dépense calorique est presque nulle. Cette combinaison de facteurs augmente le risque de développer diverses maladies telles le diabète, des cancers, des maladies du coeur, l'alzheimer, etc. La sédentarité prolongée accroît également le risque de blessures car le sang a besoin de mouvement pour circuler dans le corps.

Mais pas de panique, il y a une bonne nouvelle! La solution à ce problème est aussi simple que d'interrompre l'inactivité physique le plus souvent possible. Même des pauses d'une minute peuvent faire la différence! Puisque plus on interrompt l'inactivité, plus on réactive nos gros muscles musculaires, notre circulation sanguine, plus on brûle des gras, plus le flux sanguin au cerveau s'active, etc.

Ce qui nous ramène donc à dire qu'il n'y a pas vrai de minimum de temps requis d'entraînement pour que ça compte. Il faut, encore une fois, se détacher des résultats esthétiques et de performance sur lesquels insistent l'industrie du bien-être. On doit plutôt se souvenir que chaque minute compte et que plus on en fait, mieux c'est !

Maintenant, s'il y a un objectif précis à atteindre, par exemple courir un 10km en moins de 50 minutes, oui il y a une durée de temps spécifique pour s'entraîner et on peut se référer aux principes présentés à la leçon 1 de ce module.

En terme général, dans la vie de tous les jours, vous pouvez facilement vous rappeler les deux règles nommées ici (on les répète pour que ça imprime):

1. Chaque minute compte.
2. Plus tu en fais, mieux c'est.

Ressources et liens

Article du blogue d'HappyFitness sur pourquoi est-ce si nocif d'être assis 8h par jour
www.happyfitness.ca/publications/sedentarite

Merci beaucoup! 🙏

happyfitness.ca

@le_mouvement_happyfitness