

La femme et le muscle

Les femmes en général oublient l'importance vitale des muscles sur leur beauté physique. La plupart viennent dans une salle de musculation pour suivre les cours d'aérobic en musique, car elles sont généralement convaincues que ces cours collectifs de gym vont brûler leurs graisses et leur donner un corps de rêve. Malheureusement, ce genre de pratique développée par "l'industrie du fitness" est un leurre. La plupart du temps la promotion de l'aérobic par les médias est reçue comme paroles d'évangile par une très grande proportion de la population, et il suffit souvent qu'une star de cinéma, ou une personne très charismatique montre l'exemple pour que beaucoup "plongent". Par la suite, il est très difficile d'expliquer que tout cela ne représente, au mieux, qu'un bon "défouloir" et "échappatoire" au stress pour certaines. Ces femmes, dont le désir de transformer leur silhouette est la préoccupation première, n'ont pas choisi le bon type d'exercice.

Les effets bénéfiques d'un programme d'exercices correctement pratiqués sont plutôt métaboliques et hormonaux par nature, et stimulent les sécrétions d'hormone de croissance chez l'homme et la femme. Cela crée un muscle ferme, une belle forme musculaire et, de plus, une réduction importante du taux de graisse. D'où, chez la femme, un corps plus attractif, et non pas un corps déformé ou gonflé comme le craignent certaines. Beaucoup de femmes ont des préjugés sur la musculation. C'est pourquoi nous allons développer les principaux aspects bénéfiques de l'entraînement aux haltères.

POUR UNE MEILLEURE COMPREHENSION DU MUSCLE AU FEMININ

La femme qui désire changer sa silhouette rapidement, c'est-à-dire perdre un excès de graisse ou de cellulite - tout en raffermissant sa musculature - devra acquérir les connaissances élémentaires de sa physiologie et de son environnement hormonal. Elle devra aussi comprendre que ce n'est pas en se défonçant et en poussant des cris dans les cours d'aérobic puis en ne mangeant qu'une pomme au repas de midi qu'elle obtiendra durablement des résultats sur sa transformation physique. Elle devra savoir qu'elle ne peut atteindre ce qu'elle désire sans agir favorablement sur son environnement hormonal. Pour cela, elle dispose de trois armes indispensables à son succès : la juste compréhension de l'hygiène de vie, la diététique appropriée à son propre métabolisme et, surtout, le type juste d'exercices à réaliser.

Pratiquement tous les professeurs de gym dans les salles de sport ont remarqué qu'une femme s'inscrivant pour la première fois en musculation va poser une question de ce genre : "excusez-moi, Monsieur, mais je ne désire pas être musclée comme vous, je désire simplement un muscle long mais pas trop gros" Il est malheureux, que la méconnaissance et les idées préconçues sur l'exercice de musculation soient aussi répandues. En vérité, les femmes ne peuvent construire de muscles très gros, du fait d'un manque d'hormone mâle, la testostérone. Il est important aussi de signaler que les femmes qui pratiquent le bodybuilding de compétition utilisent des stéroïdes anabolisants (qui sont des dérivés de la testostérone), ce qui explique leur hypertrophie. Cela peut rebuter certaines de pousser des barres, mais je peux leur affirmer qu'en

n'utilisant aucune substance de type stéroïdes anabolisants les femmes ne peuvent s'hypertrophier. Au contraire, les femmes qui pratiquent la musculation vont améliorer leur physique vers la perfection de leur propre génétique tout en restant féminines, mais aussi elles vont accroître leur santé et ainsi leur longévité.

Il est plutôt aberrant de penser que le travail aux poids et haltères, plus un apport de calories important, sont réservés aux hommes, et de penser que pour les femmes il est préférable de pratiquer beaucoup d'exercices de type aérobie et un régime de restriction calorique. En fait, un tel régime pour les femmes ne fait qu'accentuer les effets de la perte de muscles et d'os qui s'accroissent avec l'âge, ce qui les privent d'abord d'une silhouette tonique tout en accentuant une ostéoporose précoce.

Tant que durera et persistera l'idée que la musculation n'est pas une forme d'exercice pour les femmes, elles continueront à perdre leur force, leurs muscles, leurs os, et leur "sex appeal" plus tôt dans la vie que les hommes.

LA PHOBIE DE TRAVAILLER LOURD

Généralement, les femmes qui pratiquent la musculation utilisent des poids ridiculement légers. Il s'agit bien évidemment d'une erreur. Pour des raisons sociologiques, la femme a une peur terrible du muscle. Dans leur imagination, elles pensent qu'elles vont ressembler à Hulk, ce qui est plutôt angoissant. Rassurez-vous, mesdames, cela ne peut arriver pour une simple raison les femmes relèvent du phénomène physiologique propre à l'hormone oestrogène, et les hommes de la testostérone. La testostérone est l'hormone de la construction musculaire. Les hommes produisent environ dix fois plus que les femmes et des taux d'oestrogènes plus bas. La femme produit l'inverse. Et, si certaines femmes possèdent des taux de testostérone plus élevés que la normale, cela relève de la génétique. Ce genre de femme, nous les retrouvons le plus souvent dans la hiérarchie à des postes plus élevés dans la société ou dans les sports de compétition de haut niveau.

N'hésitez donc pas, mesdames, à utiliser des charges plus lourdes afin de travailler les muscles en profondeur et non pas superficiellement. Les résultats esthétiques seront largement supérieurs à n'importe quels autres types d'entraînements sans poids ou machines. Vos muscles ne vont pas s'hypertrophier, mais votre corps va, au contraire, se raffermir tout en gardant son apparence féminine.

LA PHOBIE DU POIDS CORPOREL

L'obsession de la perte de poids a été imposée par la société dans les réflexes féminins, et cette phobie du poids garantit l'échec. Il est temps pour les femmes de la déprogrammer en lui substituant une nouvelle stratégie permettant d'éliminer les excès de gras et de préserver ou, mieux, de construire du muscle afin d'avoir une meilleure ligne esthétique, fine et tonique. Le secret d'une transformation physique durable passe par la connaissance nutritionnelle et la compréhension de l'effet physiologique de l'entraînement afin de créer naturellement l'environnement hormonal adéquat à cette transformation.

L'industrie du fitness préconise depuis trop longtemps un régime riche en glucides et pauvre en graisses ainsi que beaucoup d'aérobie. Erreur fondamentale, cette mauvaise combinaison cannibalise votre masse musculaire maigre, augmente par un effet

compensatoire la prise de gras, et supprime les hormones sexuelles, l'hormone de croissance et le système immunitaire. Les effets biochimiques sont catastrophiques, car au niveau du régime riche en glucides, l'excès d'insuline inhibe toute perte de gras, augmente les triglycérides et participe aux maladies cardio-vasculaires. L'excès d'aérobic augmente le cortisol, hormone qui détruit vos muscles et accentue une prise de gras. Encore plus grave, cet excès de cortisol diminue vos hormones sexuelles et votre hormone de croissance, hormones de jeunesse responsables des effets bénéfiques sur notre transformation physique. Cette spirale infernale, le plus souvent due à un excès d'exercices (et plus particulièrement de type aérobic) associée à une diététique trop riche en glucide n'est en aucun cas un facteur de santé et de transformation physique bénéfique durable. Bien évidemment, il y aura toujours des exceptions à la règle. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas faire d'aérobic. Au contraire, un travail d'aérobic ne dépassant pas 30mn ne bouleverse pas votre système hormonal. Mais il vous faut comprendre que l'adjonction d'un travail de musculation est indispensable pour créer cet effet biochimique hormonal favorable à votre transformation corporelle. Il est à noter que j'entends par travail d'aérobic un peu d'endurance où les pulsations cardiaques ne dépassent pas 140. Il ne faut pas oublier, en effet, que plus vous avez de masse musculaire, plus vous brûlez des calories, tout simplement parce qu'il y a plus de mitochondries qui sont de véritables chaudières à brûler nos graisses.

L'entraînement aux haltères augmente le métabolisme de base. Le métabolisme de base représente le nombre de calories utilisées par le corps au repos, ce qui représente environ entre 65 et 75% des calories utilisées. Le travail en aérobic brûle des calories pendant cette activité mais très peu ensuite à l'arrêt de l'exercice il a un effet minimal sur le métabolisme de base. Au contraire, l'excès d'activité aérobique diminue le métabolisme de base à cause de la perte de muscles engendrée par cet excès. Par contre, un programme de musculation intelligemment programmé, qui maintient ou accroît la masse musculaire maigre, active notre métabolisme de base.

En résumant, pour la femme 30 minutes d'aérobic, quatre fois par semaine, sont largement suffisantes. Une séance de musculation ne dépassant pas 40 minutes, trois fois par semaine, est également suffisante. La clé de la réussite, surtout pour perdre un excès de graisses, est dans la nutrition et non dans l'excès d'exercice. Le régime ne sera pas trop restrictif, car tout régime à moins de 1500 calories diminue le métabolisme de base par une réduction importante d'une hormone thyroïdienne, la T3. Les repas seront plus nombreux et moins copieux (entre 4 et 6) avec un minimum de glucides, légumes de préférence, en accentuant les protéines, mais aussi en augmentant la ration lipidique. Ce qui aura pour conséquence de diminuer l'hormone lipogénique, c'est-à-dire l'insuline qui est non seulement une hormone de stockage des graisses mais est aussi inhibitrice quant à l'utilisation de vos surplus de graisses.

AUTRES EFFETS POSITIFS DE LA MUSCULATION CHEZ LA FEMME

Des fibres musculaires actives sont en bonne santé. Avec le temps, nous dégénérons et perdons nos muscles et leur tonicité. Le travail des poids et haltères maintiennent la force de nos muscles, même dans un âge avancé. La perte de muscles chez les personnes âgées contribue à l'ostéoporose, une maladie qui atteint aussi les femmes à

la ménopause. Les femmes ayant moins de masse musculaire que les hommes ont aussi moins de densité osseuse. Les études scientifiques démontrent que les femmes qui sont actives et qui maintiennent une activité type musculation réduisent et souvent stoppent la perte osseuse de l'avant et l'après ménopause. Il est recommandé par le corps médical de commencer très tôt, chez la femme, la musculation pour une prévention optimum de l'ostéoporose. Mais sachez aussi qu'il n'est jamais trop tard.

La musculation correctement pratiquée est un véritable stimulant métabolique créant un environnement hormonal favorable à une santé parfaite, même à un stade avancé. La transformation physique se faisant par cet environnement hormonal adéquat, il est impératif pour la femme de comprendre que la clé pour créer cet état biochimique favorable c'est le travail aux poids et haltères. Ceci dit, si elle désire continuer à hurler pendant les cours d'aérobic, elle est libre de se défouler, mais il y a aussi des boîtes de nuit pour cela. Pour ne pas finir sur une phrase qui peut paraître misogyne mais qui ne l'est pas, je pense que la femme qui était perçue comme le sexe faible, ne l'est pas. La force, la rapidité qui sont les attributs de l'homme, le sont pour la femme aussi. Par rapport à sa masse maigre musculaire, la femme possède la même force physique que l'homme.

C'est pourquoi la femme a tout à gagner en pratiquant le travail en musculation : sa beauté, sa force, son autonomie et sa santé. Le travail aux poids et haltères est une source de jeunesse pour tous.