



Bienfaits de l'activité musculaire

Roger CASTELL

L'activité musculaire est indispensable pour entretenir la santé. Tous les spécialistes recommandent au minimum 30 minutes de marche tous les jours¹. Associée à l'hydratation et à l'alimentation, cette activité diminue les risques de diabète, d'obésité, d'ostéoporose, de maladies cardio-vasculaires. Comment pratiquer efficacement cette prévention ?

1 – Des bienfaits multiples.

L'exercice physique, au sens large, a une répercussion globale sur l'organisme, en favorisant la régulation des paramètres de la santé, puisque tous les systèmes se trouvent sollicités, **lorsque l'activité est bien choisie**².

- **Le système ostéo-musculaire** (muscles, articulations, tendons et squelette) se renforce dans l'action raisonnée. **Ainsi, l'ostéoporose est rare chez les sportives** et bien plus fréquente parmi les sédentaires. De même **l'arthrose** est rare chez ceux (et celles) qui préservent leur souplesse.

- **Le système respiratoire** activé par la ventilation pulmonaire, permet d'enrichir le sang en **oxygène**, surtout si l'activité se pratique en plein air (parc, sous-bois). Cette augmentation s'accompagne d'un renforcement très bénéfique des muscles sollicités (intercostaux et diaphragme).

- **Le système cardio-vasculaire** (cœur, vaisseaux), voit ses performances améliorées par une activité adaptée, alors que la sédentarité augmente le risque d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral (AVC). On constate aussi une régulation de la **tension artérielle**, proche de 12-7.

- **Le système d'élimination** de la peau constitue un magnifique émonctoire de 2m² composé de 2 millions de glandes. Les glandes **sudoripares** éliminent la sueur qui comprend 99% d'eau, des sels minéraux et des acides (lactique, acétique...), tandis que les glandes **sébacées** éliminent les matières grasses.



L'effort musculaire procure un grand plaisir

La transpiration est donc un moyen efficace pour normaliser le terrain de bonne santé, en contribuant à rendre **le sang plus fluide**. L'effort musculaire d'endurance (produit sans essoufflement), permet aussi de diminuer le surpoids, en éliminant les graisses superflues.

- **Enfin, le système nerveux se trouve apaisé**. En mobilisant **l'attention** au cours de l'effort, l'exercice musculaire favorise la détente mentale, car la pensée se trouve "libérée" des soucis, des angoisses et des tensions parasites dues **aux stress** mal vécus. A ce titre on peut affirmer, après **Edmond Desbonnet** (1868-1953) que **"le muscle est le contrepoids du nerf"**, bien plus efficace pour les anxieux et les nerveux que les sédatifs, d'autant plus que l'activité musculaire procure en prime, une merveilleuse sensation de bien-être³.

2 – Choisissez une activité adaptée.

Quelle que soit la saison intégrez selon votre âge, une activité physique dans votre vie :



Une belle promenade en famille.

- soit une activité d'intensité faible : pétanque, golf, yoga, marche lente ...
- soit une activité modérée : jardinage, danse, vélo, natation, jogging ...
- soit une activité de forte intensité : course à pied, sport d'équipe ...

Tous les moyens sont valables, à condition de compléter chaque jour, avec des activités plus faibles, même si vous manquez de temps.

- **ajoutez les petits déplacements à pied** (porter du courrier à la poste, acheter une baguette de pain, accompagner les enfants à l'école ...),
- **préférez les escaliers** à l'escalator ou à l'ascenseur,
- **garez votre voiture** un peu plus loin des magasins, etc.

Mais ces activités devront être complétées par des activités plus soutenues favorisant l'activation cardiaque et la ventilation pulmonaire.

3 – Améliorez vos performances en appliquant quatre conseils.

Appréciez d'abord votre capacité physique

Le **docteur Ruffier** a créé un test pour évaluer la **forme physique** et la **capacité cardiaque**⁴. Dans ce but, prenez 3 fois votre pouls, d'abord au repos en position assise, puis aussitôt après l'exercice suivant : 30 flexions sur les jambes, dos droit, pendant 45 secondes, et enfin, une minute après l'effort, pour apprécier vos facultés de récupération. Notez vos 3 résultats puis faites le total (le maximum est 10).

¹ Roger Castell, ex-entraîneur d'athlétisme, pratique encore à 89 ans du sport (musclature, jogging, marche) seul ou au cours des stages et des formations.

² – Activité physique, santé et maladie, Yvan d'Amours, Ed. Québec-Amérique.

³ - Edmond Desbonnet : La force physique, 1906, p. 20.

⁴ Le docteur Jean Ruffier (1874-1964) est un médecin hygiéniste français à l'origine d'une méthode de culture physique et du test d'effort qui porte son nom.

Pouls au repos		Vos 3 pouls	Total et commentaire des résultats
Moins de 50 battements par minute	3		<p align="center">Total de vos 3 scores :</p> <p>Si votre total est égal à 9 ou 10, vous êtes en pleine possession de vos capacités physiques et il suffit de continuer à bien entretenir votre santé.</p> <p>Si votre total se situe entre 5 et 8, il est souhaitable d'adopter une activité musculaire efficace et de pratiquer 6 jours sur 7 (1 jour de repos).</p> <p>Si vous obtenez moins de 4, soyez prudent. Recommencez à marcher lentement chaque jour, puis augmentez la durée de semaine en semaine.</p>
de 50 à 75 battements par minute	2		
Au-delà de 75 battements par minute.	0		
Tout de suite après les 30 flexions			
Moins de 80 battements par minute	4		
de 81 à 110 battements par minute	2		
+ de 110 battements par minute.	0		
1 minute de repos après les flexions			
Moins de 50 battements par minute	3		
de 50 à 75 battements par minute	2		
au-delà de 75 battements par minute.	0		

Pratiquez une activité quotidienne

L'énergie absorbée par la digestion, non utilisée dans l'action, est mise en réserve sous forme de **graisses**. Ces "bourrelets" alourdissent la silhouette, en se fixant autour de la taille, au ventre et sur les fesses. Pour éviter ce risque préjudiciable à la santé et à l'esthétique, il est nécessaire :

- de **réduire l'apport énergétique** très concentré (barres chocolatées, sucreries, pâtisseries, gâteaux secs...),
- **d'augmenter la consommation d'énergie** par une activité musculaire.

Dans ce but, on recommande :

- de prendre du plaisir dans la pratique de l'exercice choisi,
- de s'exercer **3 jours sur 7 au minimum** (car il vaut mieux 30 minutes 4 fois par semaine que 2 heures chaque samedi),
- de moduler la durée et l'intensité de l'effort selon vos capacités physiques, votre entraînement et votre âge,
- d'attendre 2 heures après les repas (pour ne pas gêner la digestion),
- d'éviter l'excès d'effort (surmenage épuisant),
- d'organiser chaque séance en **4 phases** (échauffement, étirement, activité musculaire avec respiration et enfin détente).
- de se doucher après la séance pour éliminer la transpiration.



L'activité musculaire est nécessaire toute la vie, pour préserver la santé.

Complétez avec l'hydratation et l'alimentation.

- Hydratez-vous pour obtenir des performances musculaires meilleures.

Au cours d'un effort, la transpiration impose de boire de l'eau sans attendre d'avoir soif⁵. La baisse de la performance sportive apparaît dès la perte de 1% du poids corporel en eau (soit ¼ de litre pour un poids de 75 kg). Quand le déficit atteint 2% (2 litres d'eau), après une heure d'entraînement soutenu, les capacités physiques sont réduites de 20% et la sensation de fatigue devient intense ! **Il faut donc agir bien avant.**



L'indispensable hydratation.



Crudités, quinoa, aiguillette de poulet.

- **Choisissez une bonne nourriture.** Pour bien se nourrir, les choix sont simples, si on examine les besoins physiologiques de l'organisme. L'alimentation d'un adulte, doit être riche à 60% en végétaux (fruits et légumes crus et cuits), car ils contiennent beaucoup de fibres calmant l'appétit et des **antioxydants** (vitamines...), protégeant des maladies cardio-vasculaires et des cancers. Complétez pour le reste (40%) avec des céréales (pain, riz, pâtes, quinoa) et des protéines maigres (œuf, volaille, pois chiches) en tenant compte de l'âge, de la saison et des tolérances individuelles⁶.

4 – Prenez du plaisir à faire des efforts.

L'activité musculaire est un excellent moyen **pour les adultes** d'entretenir la santé (respiration, circulation, transpiration sont améliorées) et **pour les enfants** de développer leurs capacités physiques (force musculaire, souplesse, endurance et résistance sont augmentées). Ces aptitudes acquises seront toute la vie, quel que soit le métier, d'une utilité incontestable.

Chacun peut ainsi prendre dès le plus jeune âge, **la bonne habitude de l'effort**, qui procure à peu de frais un bien-être sans cesse renouvelé.

⁵ Roger Castell : La bioélectronique Vincent, p. 73 à 75.

⁶ - Roger Castell : Les clés de la longévité active p. 83.