

Q. Pourquoi devrais-je faire de la musculation?

A. Renforcer les os et les muscles (pour le cercle)

Vous croyez peut-être que la musculation est uniquement destinée aux personnes qui veulent se muscler ou pratiquer du sport. Mais c'est en fait une activité que tout le monde devrait entreprendre. Les adultes sont encouragés à être assez actifs pour transpirer au moins 30 minutes par jour, soit un total de 150 minutes par semaine. Mais il ne faut pas se contenter de faire uniquement ce genre d'exercice. Pour être en pleine forme, vous devez également faire de la musculation ou des exercices de résistance au moins deux jours par semaine.¹

- Exercices avec le poids du corps (par exemple, squats, pompes, tractions, planches)
- Levée de poids
- Transport de l'épicerie, d'un sac à dos ou d'un porte-document
- Des tâches qui nécessitent de soulever, pousser ou tirer
- Même le fait de passer de la position assise à la position debout est une forme d'entraînement musculaire

Quatre avantages de l'entraînement musculaire pour votre santé Strength Training

La marche, le jogging et le vélo sont des activités qui vous font respirer plus profondément. Ils renforcent votre cœur et vos poumons. Mais que pouvez-vous faire pour fortifier vos os et développer vos muscles? La musculation. Cette forme d'exercice ou d'activité physique peut être bénéfique pour :



1. Prévenir la perte de force et de masse musculaire. Après avoir atteint l'âge de 30 ans, les adultes perdent environ 3 à 5 % de leur force et de leur masse musculaire par an.² Ce chiffre peut sembler négligeable, mais il s'additionne au fil du temps. La bonne nouvelle : La musculation et une alimentation saine peuvent ralentir la perte de masse musculaire et de force en vieillissant.
2. Améliorer la santé osseuse. Environ 54 millions d'adultes souffrent de faiblesse osseuse aux États-Unis. C'est un facteur de risque important pour les chutes et les fractures. Cependant, vous pouvez agir. La musculation rend vos os plus forts en augmentant la densité osseuse.
3. Éviter les blessures. Si vous omettez de préserver la force et la santé de vos os, le risque de blessures augmente... considérablement. La faiblesse des os et des muscles multiplie par 2,3 le risque de se casser un os en cas de chute.⁴ Deux jours de musculation par semaine suffiront à améliorer votre équilibre et votre souplesse pour prévenir les blessures.
4. Soutenir les fonctions cérébrales. Vous éprouvez du stress, de l'anxiété, de la dépression? Ces problèmes, comme d'autres problèmes liés au cerveau, peuvent vous empêcher de travailler, de faire les bons choix et d'accomplir vos tâches. La médecine et le conseil pourront vous aider. Les études montrent toutefois que

ASK THE *Wellness* DOCTOR

l'entraînement de résistance peut également améliorer les fonctions cérébrales et la santé mentale.⁵ Souhaitez-vous avoir une meilleure apparence, vous sentir mieux et réduire le risque de blessures en vieillissant? Intégrez la musculation dans votre vie quotidienne.

Consignes pour l'entraînement de résistance

1. Optez pour des exercices qui font travailler tous les grands groupes musculaires (poitrine, dos, épaules, bras, jambes).
2. Effectuez une série de 8 à 12 répétitions par exercice.
3. Réservez du temps pour la musculation au moins deux jours par semaine.

Références

1. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2020). How much physical activity do adults need? [Quels sont les besoins des adultes en matière d'activité physique?] De : <https://tinyurl.com/3p76h3n6>
2. Harvard University. (2016). Preserve your muscle mass. [Préservez votre masse musculaire.] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/hrxw97j5>
3. National Osteoporosis Foundation. (2021). Bone health basics: Get the facts. [Notions de base sur la santé osseuse : Informez-vous.] De : <https://tinyurl.com/5yexdxm2>
4. Uusi-Rasi, K., et al. (2019). Bone mass and strength and fall-related fractures in older age. [Les fractures liées aux chutes chez les personnes âgées et la masse et la force osseuses.] Journal of Osteoporosis. De : <https://tinyurl.com/9dvywufu>
5. Chekroud, S., et al. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. [Le lien entre l'exercice physique et la santé mentale chez 1 à 2 millions d'individus aux États-Unis entre 2011 et 2015 : une étude transversale.] The Lancet, 5(9): 739-746. De : <https://tinyurl.com/3c4kwr2n>