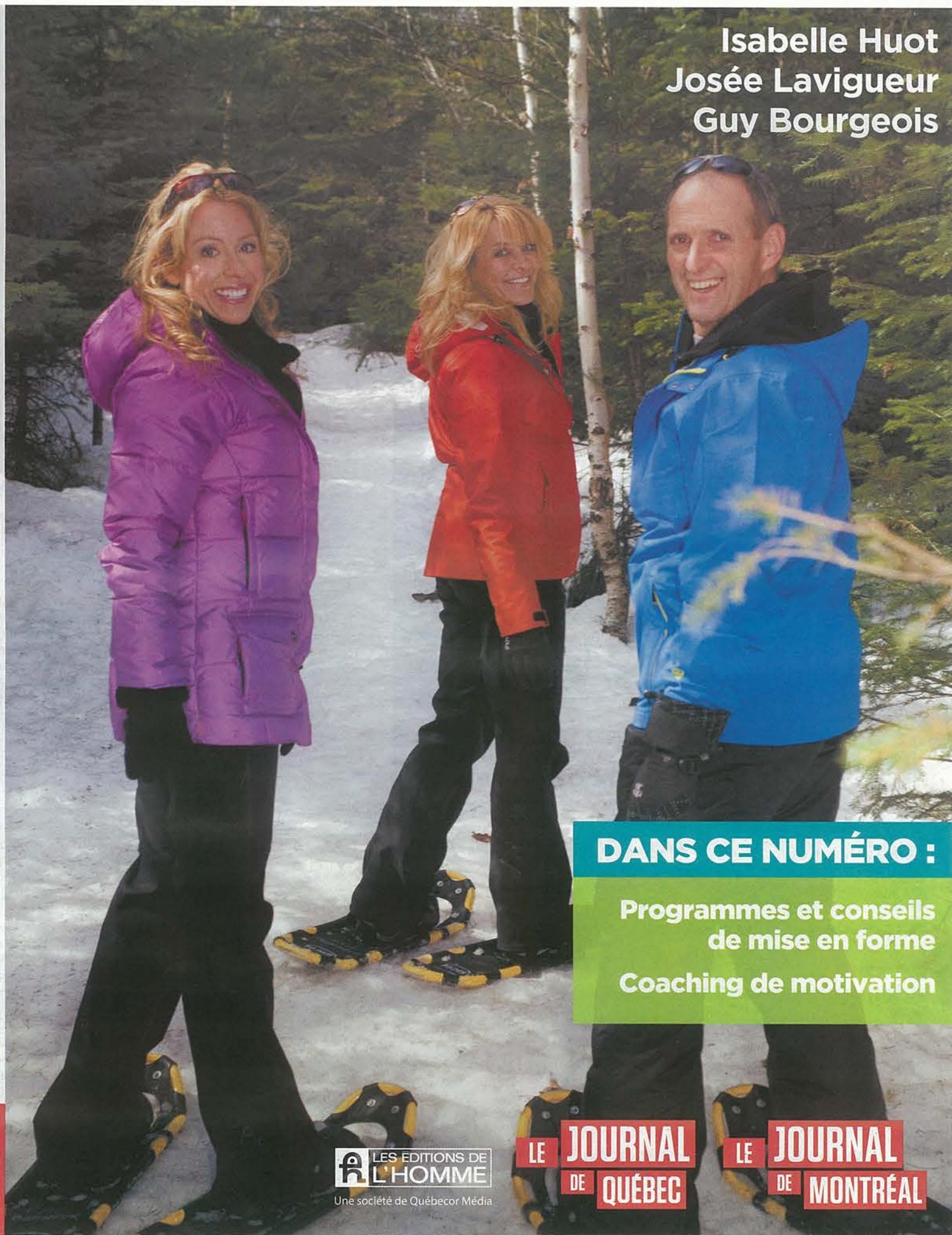


TIRÉ DES LIVRES

Kiilo Cardio

2^e
PARTIE

Isabelle Huot
Josée Lavigueur
Guy Bourgeois



DANS CE NUMÉRO :

Programmes et conseils
de mise en forme

Coaching de motivation

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME
Une société de Québecor Média

LE JOURNAL
DE QUÉBEC

LE JOURNAL
DE MONTRÉAL



CONCOURS KILO CARDIO

**Énergie
Cardio**
ON CHANGE LE MONDE

À gagner!
**1 des 2 abonnements
de 12 mois**
**1 des 3 abonnements
de 3 mois**

Pour participer, notez l'indice ci-dessous
et inscrivez-vous à
jdem.com/concours ou jdeq.com/concours

LE JOURNAL
DE MONTRÉAL

LE JOURNAL
DE QUÉBEC

Indice : MOTIVATION

*Le concours sera publié jusqu'au 30 janvier 2015.

Valeur totale approximative des prix : 1 920 \$. Détails et règlement disponibles sur le site.

chers **LECTEURS**

Voici le deuxième des deux fascicules Kilo Cardio.

Ces deux cahiers présentent en condensé l'approche de Kilo Cardio concernant la remise en forme.

Le premier fascicule est axé sur la nutrition et le second sur les exercices. Dans les deux, vous retrouverez les conseils des trois experts Josée Lavigueur (sport), Isabelle Huot (nutrition) et Guy Bourgeois (motivation).

Ces deux fascicules sont tirés des trois livres Kilo Cardio déjà parus. Nous espérons que ces fascicules vous donneront envie d'en faire plus pour vous et votre santé!



le programme D'ENTRAÎNEMENT

La marche et autres exercices d'aérobic

C'est très souvent un programme de marche qui a tout déclenché. Avec le temps, l'assurance et l'envie d'aller plus loin dans leur démarche, plusieurs racontent qu'ils ont ensuite franchi pour la première fois le seuil d'un centre de conditionnement physique.

La marche est une activité physique aérobic. L'entraînement cardiorespiratoire ou l'exercice aérobic tire son nom de la grande consommation d'air qui est nécessaire à sa pratique. L'oxygène contenu dans l'air («aéro» vient du grec *aeros*, qui signifie «air») est un élément essentiel pour la production d'énergie lors d'une activité aérobic.

Par définition, un exercice est considéré comme aérobic :

- > s'il est continu pendant plusieurs minutes;
- > si son intensité se concentre dans une zone cible.

Les exemples d'exercices aérobics sont nombreux. Ils comprennent la marche, la course, le ski de fond, la raquette, le patinage (à une bonne vitesse), les appareils cardio en salle, le saut à la corde, le vélo stationnaire et d'autres encore.

Les exercices qui n'utilisent pas d'oxygène pour produire de l'énergie sont de type anaérobic. Leur principal carburant? Le glycogène qui est entreposé dans nos muscles et notre foie. Ces exercices sont habituellement de plus courte durée, mais d'une plus grande intensité. Parmi ceux-ci, on trouve le ski alpin, les sports de raquette, la gymnastique, l'athlétisme, et les sports d'équipe comme le hockey, le basket-ball ou le soccer. Vous croyez peut-être que certains sont aérobics, mais ils ne le sont pas. Attention, toutefois! Un sport anaérobic peut tout de même vous permettre de brûler un grand nombre de calories! Ces sports sont dans une catégorie qu'on appelle souvent «stop and go». En fait, il faut être déjà en bonne forme pour pratiquer ces sports, et non pratiquer ces sports pour se mettre en forme...

Le test de la voix

Il existe plusieurs méthodes pour vérifier l'intensité du travail cardiorespiratoire. En voici une simple et fort pratique, appelée «test de la voix».

Lorsque l'intensité de l'effort est dans la bonne zone cible, le système cardiorespiratoire n'est pas surchargé au-delà de sa capacité maximale. Cela permet au participant de parler en étant perçu clairement par son auditeur, même si le débit de sa voix est un peu saccadé.

Cependant, une voix claire, dans laquelle on ne perçoit aucun essoufflement, indique que l'intensité de l'effort est inférieure à celle qui est recommandée pour améliorer le système aérobic.



La musculation dans l'entraînement

Pour chaque semaine d'entraînement, j'ai élaboré pour vous quelques exercices de musculation qui vous permettront d'augmenter votre force et votre tonus musculaires. Vous en trouverez la description ainsi que des photos explicatives.

Idéalement, vous feriez ces exercices trois fois par semaine.

Exécutez chaque fois une ou deux séries de chacun des mouvements présentés – souvenez-vous qu'une série comprend entre 12 et 15 répétitions du même mouvement.

Entre les séries, prenez de 30 à 60 secondes pour récupérer. À la fin d'une série, si elle a été bien faite et la charge bien choisie, vous devriez avoir de la difficulté à faire les deux dernières répétitions. Faites d'abord les exercices qui font travailler les grandes masses musculaires.



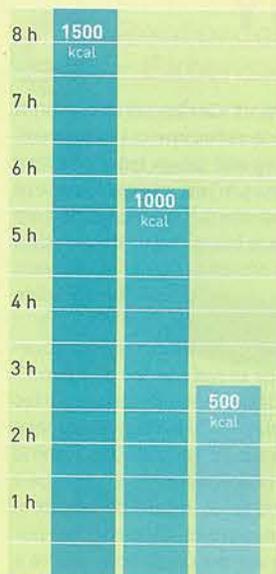
comment dépenser

500, 1000 OU 1500 KCAL PAR SEMAINE

Afin de vous aider à estimer votre dépense énergétique en kilocalories, générée par vos activités physiques, vous trouverez ci-contre un tableau provenant de Kino-Québec.

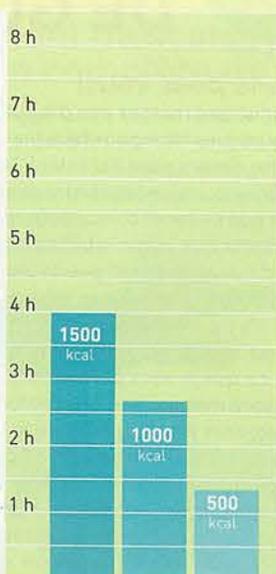
Celui-ci indique plusieurs activités physiques populaires et la dépense calorique qui leur est associée.

Source : Comité scientifique de Kino-Québec (CSKQ, 1999b), « Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé. Synthèse de l'avis du comité scientifique de Kino-Québec et applications », Québec, Direction des sports et de l'activité physique, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 16 pages.



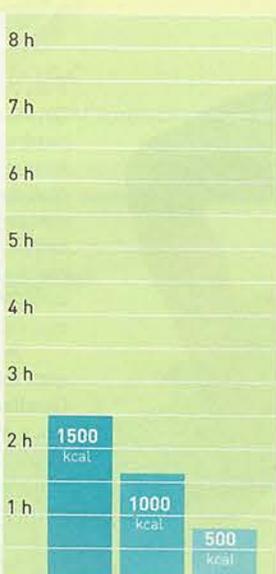
Activités d'intensité faible
Dépense énergétique estimée: jusqu'à 4 kcal/min

- Billard
- Époussetage
- Danse sociale
- Quilles
- Volley-ball (Pratique en groupe, sans compétition)
- Golf miniature
- Marche (d'un pas normal)
- Lavage de la voiture ou des carreaux
- Frisbee



Activités d'intensité moyenne
Dépense énergétique estimée: de 4 à 8 kcal/min

- Marche (d'un pas rapide)
- Randonnée à vélo (15 km/h)
- Ratissage (gazon ou feuilles)
- Ski de fond (sur le plat)
- Danse aérobique (impacts réduits)
- Golf (en transportant les bâtons)
- Danse (chorégraphique, folklorique, disco)
- Pelletage de la neige
- Natation (effort moyen)
- Tennis (match en double)



Activités d'intensité élevée
Dépense énergétique estimée: de 8 à 12 kcal/min

- Randonnée pédestre (avec sac à dos)
- Danse aérobique (avec impacts)
- Badminton (match enlevé)
- Randonnée en vélo (20 km/h)
- Natation (vigoureusement)
- Conditionnement physique (en groupe ou à l'aide d'appareils)
- Ski de fond (vigoureusement)
- Jogging (8 km/h)
- Tennis (match en simple)
- Hockey sur glace
- Vélo de montagne



Activités d'intensité très élevée
Dépense énergétique estimée: plus de 12 kcal/min

- Course à pied (à plus de 10 km/h)
- Ski de fond (sur parcours accidenté)
- Soccer (match)
- Racquetball ou squash (match)
- Arts martiaux
- Saut à la corde
- Vélo de montagne (sur pistes difficiles)



L'ENTRAÎNEMENT cardiovasculaire

Le programme de marche

Fréquence : 5 fois

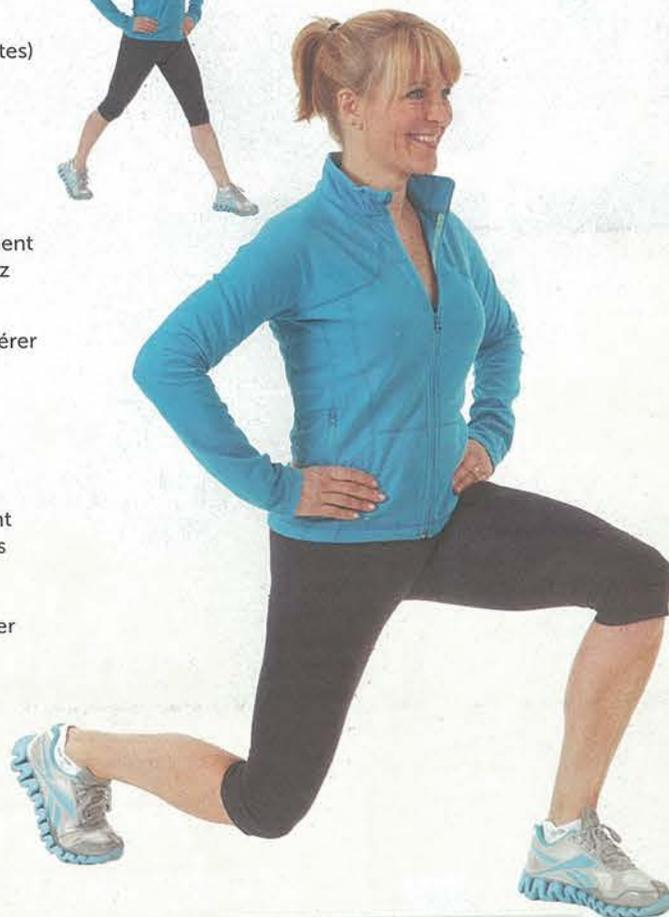
Intensité : Test de la voix

Temps : 45 minutes en 4 cycles (4 cycles de 10 minutes)

Cycles : 4 minutes à une intensité de 4 ou 6
3 minutes à une intensité de 2 ou 3
3 minutes à une intensité de 3 ou 4

Les 5 premières minutes de cet entraînement sont exclues des cycles : il s'agit de votre échauffement. Marchez d'un pas léger en augmentant progressivement votre cadence jusqu'à la 6e minute. Vous commencez alors le premier cycle.

Idéalement, prévoyez toujours 5 minutes pour récupérer et marcher d'un pas léger à la fin de l'entraînement.



LES CONSEILS DE GUY

Faites-le pour vous!

On ne peut pas maigrir par procuration. Certes, on peut bien perdre quelques kilos pour faire plaisir à sa femme ou à son mari. Mais ça ne durera pas. J'ai toléré 36 kg (80 lb) de trop pendant plus de 30 ans; ma mère et mes proches m'ont souvent lancé le message que ce serait mieux pour ma santé si... Pourtant, rien n'y faisait. Même que je me rebiffais contre leurs commentaires en me disant que « ce n'était pas de leurs affaires »! C'est seulement lorsque j'ai enfin trouvé mes raisons à moi pour perdre du poids que rien n'a pu m'arrêter.

Posez-vous sérieusement ces questions : « Pour qui ou pour quoi est-ce que je veux perdre du poids et me mettre en forme ? Quelles sont mes motivations profondes ? Sont-elles assez fortes pour m'amener jusqu'au bout de la route ? » Si les réponses sont « Pour faire plaisir à ma mère », « Pour que mon mari/ma femme m'aime plus », « Pour que les autres me considèrent davantage » ou encore « Pour correspondre à tel ou tel standard de beauté », je vous invite à reconsidérer vos motivations. Être motivé par l'admiration que votre partenaire de vie ou un proche porte à votre démarche, c'est une chose. En dépendre, c'en est une autre!

Nourrissez bien... votre mental!

Le doute est votre pire ennemi dans un projet aussi difficile que la perte de poids. Il peut provenir de votre esprit, mais aussi de paroles ou de commentaires d'un proche. Une simple remarque, un regard, l'échec de quelqu'un d'autre peuvent parfois suffire à vous faire douter de votre réussite. Tôt ou tard, vous aurez à vivre ce genre de situations qui, si elles se répètent souvent, vous ébranleront dans le cas où vous n'auriez pas un « mental » fort. Si vous nourrissez votre esprit de pensées négatives, gageons qu'il n'aura pas la force de persévérer très longtemps. Pour éviter cette situation, rien de tel que des exemples à succès.

Je suis comme vous : entendre parler de gens qui ont perdu du poids me conforte dans l'envie de continuer à tout faire pour conserver mon poids santé. Pour maintenir votre niveau de motivation, je vous suggère de rencontrer des gens qui ont eux-mêmes perdu du poids. Demandez-leur comment ils ont fait. Développez une relation d'amitié avec eux. Appelez-les dans vos périodes difficiles ou encore relisez leurs témoignages. Il n'y a aucun mal à bénéficier de l'aide des autres pour avancer, vous n'en serez pas moins à 100 % responsable de votre réussite!

1 Renforcement musculaire - Fentes

POSITION DE DÉPART : Faites un grand pas en avant avec un pied, puis écartez les pieds de la largeur des épaules. Stabilisez le tronc en contractant les abdominaux.

ACTION : Descendez comme si vous vouliez toucher le sol avec le genou de la jambe arrière. Arrêtez la descente à quelques centimètres du sol. Le genou de la jambe avant ne doit pas être à plus de 90° ni dépasser la ligne verticale des orteils.

Gardez le tronc bien droit.

PRINCIPAUX MUSCLES SOLlicitÉS :

Fessiers, quadriceps et adducteurs de la hanche.

2 Renforcement musculaire - Push-up (progression)

POSITION DE DÉPART : Placez les mains au sol directement sous les épaules, et les genoux au sol. Stabilisez le tronc en contractant les abdominaux.

ACTION : Laissez-vous descendre vers le sol jusqu'à ce que l'angle de votre coude atteigne 90°. Contractez les muscles afin de revenir à la position de départ. Attention : ne bloquez pas les coudes à la fin du mouvement.

OPTION MOINS INTENSE : Debout face à un mur, appuyez les mains sur celui-ci, devant les épaules. Stabilisez le tronc en contractant les abdominaux.

ACTION : Laissez-vous descendre vers le mur jusqu'à ce que l'angle de votre coude atteigne 90°. Contractez les muscles afin de revenir à la position de départ.

Attention : ne bloquez pas les coudes à la fin du mouvement.

PRINCIPAUX MUSCLES SOLlicitÉS :

Pectoraux, deltoïdes et triceps.



3 Renforcement musculaire - Abduction à l'épaule

POSITION DE DÉPART : Placez les pieds l'un devant l'autre, écartés à la largeur des hanches, et fléchissez légèrement les genoux. Fléchissez ensuite légèrement les coudes. Il est important d'incliner le tronc d'environ 15° vers l'avant.

ACTION : Effectuez une abduction à l'épaule en soulevant les mains jusqu'à ce qu'elles soient à la hauteur des épaules.

PRINCIPAUX MUSCLES SOLlicitÉS :
Deltoides.



4 Renforcement musculaire - Extension complète du tronc

POSITION DE DÉPART : Allongé sur le ventre, la tête légèrement surélevée et dans le prolongement du tronc. Les fessiers sont contractés et les bras sont le long du corps.

ACTION : Soulevez le tronc en pensant à vous allonger, puis ouvrez les bras pour les amener lentement au-dessus de la tête. Revenez ensuite à la position de départ et abaissez le tronc.

PRINCIPAUX MUSCLES SOLlicitÉS :
Dorsaux, trapèzes et deltoïdes.



5 Renforcement musculaire - Enroulés

POSITION DE DÉPART : Allongé au sol sur le dos, fléchissez les genoux à 90°. Placez les mains de chaque côté de la tête pour la supporter, mais sans tirer dessus.

ACTION : Soulevez le haut du tronc jusqu'à ce que vous sentiez une bonne tension dans l'abdomen. Pensez à enrouler votre colonne vertébrale et pressez le dos contre le sol en même temps, en serrant le ventre.

PRINCIPAUX MUSCLES SOLlicitÉS :
Grands droits de l'abdomen et obliques.

faites-le en équipe!

Rapprochez-vous de gens qui sont en processus de perte de poids, vous y gagnerez la motivation nécessaire pour poursuivre. Ce n'est pas pour rien que des groupes de soutien existent pour tous les défis humains imaginables.

Que vous le fassiez en couple, en famille, avec un ou une amie ou à l'intérieur d'un groupe, c'est le fait de pouvoir vous appuyer sur quelqu'un dans les bons comme dans les mauvais moments qui est important. Car, malgré votre motivation actuelle, il y aura des instants où vous vous sentirez démuni face à ce grand projet. Trouvez quelqu'un qui a le même objectif que vous et envers qui vous vous sentirez redevable. Motivez-vous l'un l'autre. En période de découragement, il n'y a rien de plus précieux que d'avoir quelqu'un qui est là pour vous aider à vous relever et à garder ensuite le cap.



le programme D'ENTRAÎNEMENT

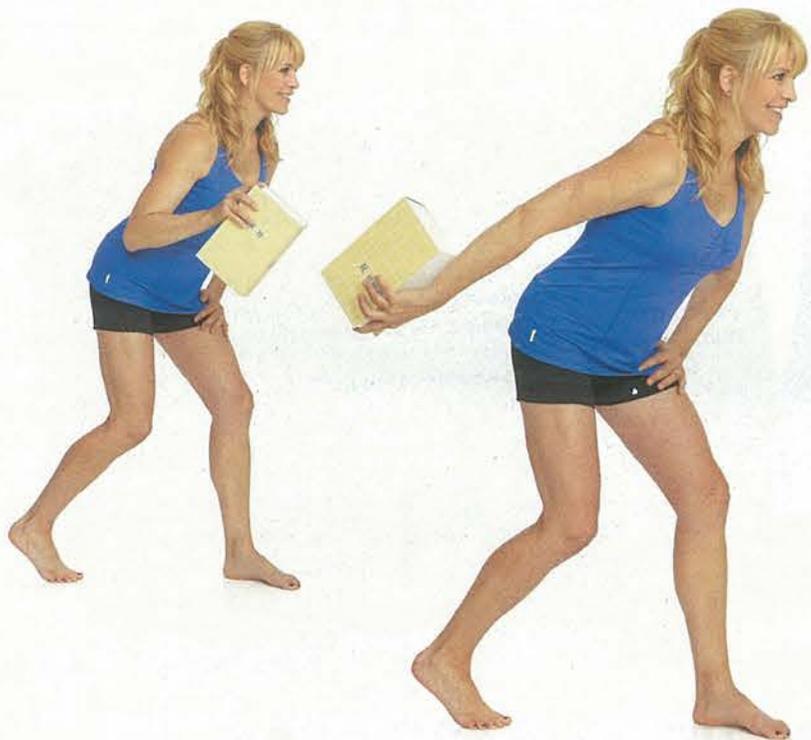
On s'entraîne... dans sa chambre à coucher!

1 Renforcement musculaire - Membres supérieurs

Travail des TRICEPS avec un gros livre

Placez-vous debout, le pied gauche un pas devant le pied droit. Fléchissez légèrement le genou gauche et gardez le dos dans le prolongement de la jambe droite. Le bras droit est tiré légèrement vers l'arrière et le coude est fléchi. Dans la main droite, tenez un livre relativement lourd et faites une extension du bras vers l'arrière, puis revenez lentement, sans abaisser le coude. Faites de 10 à 15 répétitions lentes. Refaites l'exercice avec le bras gauche.

VARIANTE : utilisez un haltère ou tout autre objet ayant un certain poids. L'objet doit être suffisamment lourd pour que les dernières répétitions soient difficiles.

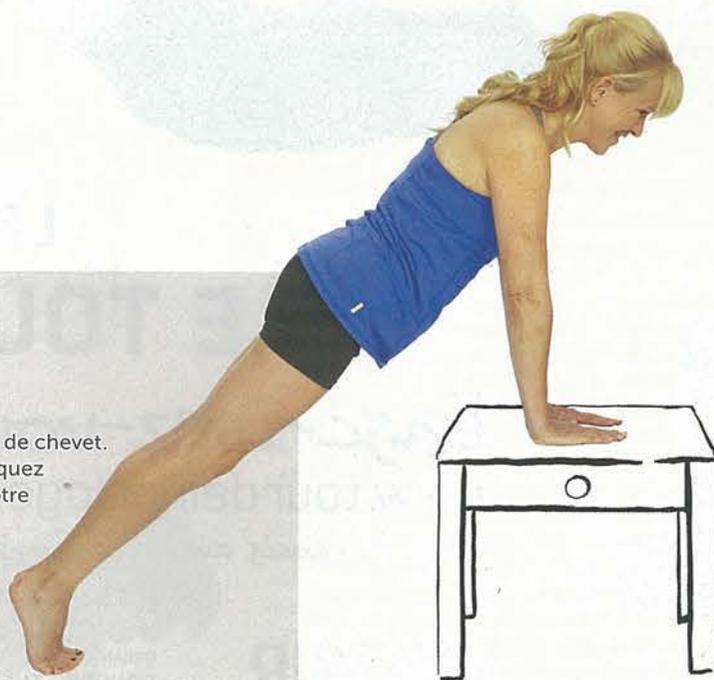


2 Renforcement musculaire - Membres inférieurs

CUISSES et FESSIERS sur le bord du lit

Asseyez-vous sur le bord de votre lit, dos bien droit. Les bras étendus devant vous, inclinez le tronc vers l'avant et relevez-vous complètement, sans vous aider de vos bras. Fléchissez les genoux comme pour vous rasseoir, mais ne faites que frôler le lit de vos fessiers avant de vous relever, toujours sans appui des bras. Répétez de 10 à 15 fois. Un excellent exercice à faire tous les matins au lever!

VARIANTE : utilisez une chaise plutôt qu'un lit.



3 Renforcement musculaire - Abduction à l'épaule

PLANCHE sur la table de chevet

Placez-vous debout à environ 60 cm (24 po) – ou un grand pas – d'une table de chevet.

Déposez-y les mains en dépassant légèrement la largeur des épaules; ne bloquez pas les coudes. Rentrez le ventre et imaginez que vous serrez une vis dans votre nombril. En tout temps, la tête, le tronc et les jambes demeurent alignés. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et augmentez graduellement la durée pour atteindre 60 secondes.

Pour plus d'intensité, éloignez les pieds de la table ou utilisez une table plus basse. Plus l'angle formé par votre corps et le sol sera fermé, plus la difficulté sera grande.

VARIANTE : utilisez une chaise droite ou faites la planche au sol.

4 Équilibre

Équilibre dynamique avec un coussin

Prenez un coussin dans la main droite. Debout, fléchissez la jambe droite vers l'arrière et tenez-vous en équilibre sur le pied gauche. Pliez le genou gauche en gardant l'alignement avec le pied et déposez le coussin au sol, puis reprenez le coussin et relevez-vous, toujours en équilibre sur une jambe. Refaites l'enchaînement sur l'autre pied. Répétez 3 fois de chaque côté.

VARIANTE : remplacez le coussin par n'importe quel objet léger.



5 Souplesse

Étirement des FESSIERS au lit

Couchez-vous sur le dos, jambes allongées. Fléchissez le genou droit de façon à amener le pied droit près du genou gauche. De la main gauche, tenez votre genou droit et abaissez-le vers le matelas, par-dessus la jambe gauche. Seul le bassin doit bouger; les deux épaules ainsi que le bras droit restent plaqués contre le matelas. Tenez de 15 à 30 secondes, en respirant profondément. À l'expiration, essayez d'amener le genou un peu plus loin, sans toutefois détacher l'épaule droite du matelas. Revenez au centre et allongez la jambe droite. Faites le même mouvement avec la jambe gauche.

VARIANTE : vous pouvez effectuer cet étirement au sol, sur un tapis de yoga ou simplement sur le tapis du salon, et même à l'extérieur, sur la pelouse!



les conseils DE JOSÉE

Réussir en tant que « débutant »

Vous arrive-t-il de rêver à une nouvelle activité physique en vous demandant si vous pourriez vous y initier? Essayer un nouveau type d'exercice tel un sport de raquette, le step ou la salsa est une merveilleuse façon de vous entraîner et de demeurer motivé.

La peur de tomber

On peut apprendre beaucoup sur les débutants en observant des enfants qui essaient de nouvelles activités. Ils n'ont aucune idée préconçue et ne craignent pas l'échec. Lorsque les enfants apprennent à marcher, ils acceptent instinctivement que les chutes fassent partie des essais. Ils comprennent très vite qu'ils doivent se relever et essayer de nouveau.

Prendre un risque

Prendre un risque, comme passer la porte d'un centre de conditionnement physique pour la première fois ou apprendre à faire du patin à roues alignées, c'est d'abord accepter un changement. Celui-ci peut être extrêmement positif, mais il peut aussi causer de l'anxiété. Pourtant, il est normal de ne pas réussir un exercice ou un sport parfaitement dès le premier essai.

Évitez de porter un jugement sur vos habiletés

Les erreurs font partie de tout processus d'apprentissage et il faut vous donner du temps. Pour un apprentissage efficace, il est important de ne pas vous mettre de pression et d'accepter vos erreurs. Il ne faut jamais dire : « Oubliions ça, je ne serai jamais assez bon. » Félicitez-vous plutôt d'avoir pris un risque et de vous être déplacé au-delà de votre zone de confort. Vous ferez encore quelques erreurs, mais il faut les accepter et en rire...



LES CONSEILS DE GUY

UN MODÈLE DE TAILLE

Qui est votre idole? Vous avez peut-être entrepris votre démarche de mise en forme à cause des influences externes captées ici et là, soit celles d'amis qui ont suivis le même processus ou parce qu'à la télé et dans les magazines on en parle fréquemment. Bref, vous êtes en partie influençable, que vous le vouliez ou non. Afin de poursuivre votre démarche vers votre poids santé et de le maintenir à long terme, vous devez nourrir votre esprit d'influences positives et bannir toutes les négatives. Je vous suggère donc ceci : entourez-vous de personnes qui ont une influence positive sur vous (il n'est pas nécessaire que ce soit uniquement des gens qui ont perdu du poids, mais c'est préférable) et côtoyez-les le plus souvent possible. Fréquentez des endroits qui sont motivants pour la mise en forme, comme des centres d'entraînement et des centres sportifs, ou inscrivez-vous à un club de marche ou de vélo.

Croyez-moi, vous tenir avec des gens soucieux de leur santé et vous éloigner de ceux qui mangent de la poutine matin, midi et soir est une excellente idée. Un entraîneur personnel et un nutritionniste peuvent aussi être des personnes très motivantes à côtoyer.

le programme D'ENTRAÎNEMENT

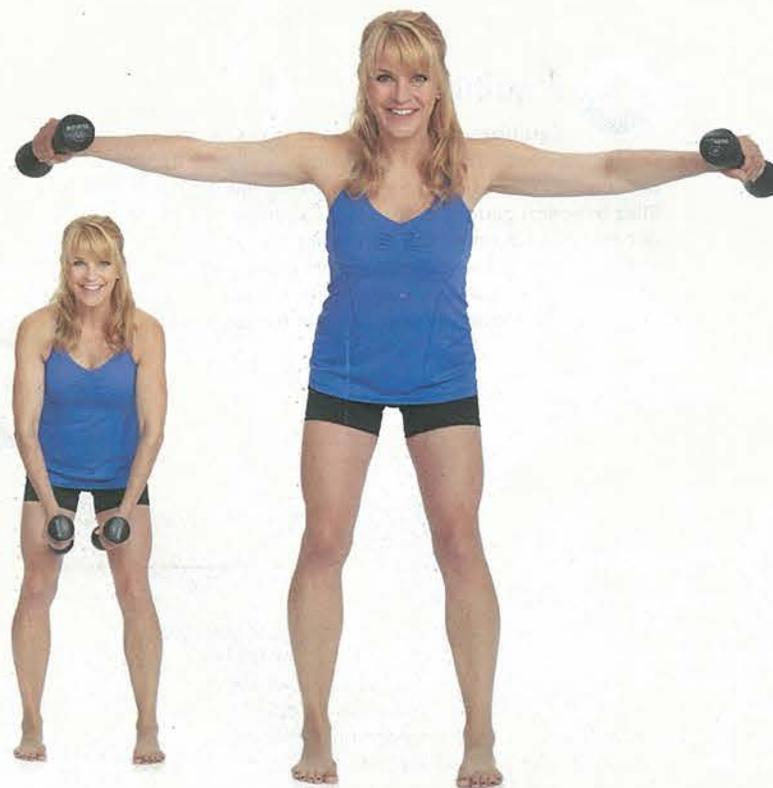
On s'entraîne... autour du bureau!

1 Renforcement musculaire - Membres supérieurs

Élévation latérale des ÉPAULES avec haltères

En tenant un gros livre dans chacune de vos mains, prenez une position stable debout, pieds à la largeur des hanches et abdominaux engagés. Simultanément, soulevez les livres de chaque côté du corps, jusqu'à la hauteur de la poitrine, en maintenant les bras presque complètement tendus. Faites le mouvement lentement pour monter et pour redescendre. Effectuez de 8 à 15 répétitions. La charge devrait être assez lourde pour que les dernières répétitions soient difficiles.

VARIANTE : utilisez des livres de 2 à 3,5 kg (5 à 8 lb) chacun.



2 Renforcement musculaire - Membres inférieurs

Fentes latérales pour les FESSIERS et les CUISSES

Debout, dos droit et pieds joints, placez les mains sur les hanches. Faites un grand pas à droite, pliez le genou droit et restez 3 secondes, puis poussez pour revenir à la position de départ. Répétez de l'autre côté. Faites de 8 à 10 répétitions de chaque côté, en alternance. Si vous le souhaitez, placez-vous face à votre bureau, où vous pourrez déposer les mains pour vous stabiliser et vous rassurer, au besoin. Dès que possible, faites le mouvement sans appui.



3 Renforcement musculaire - Abdos/dos

Le « grimpeur », pour tous les muscles stabilisateurs

Debout, placez vos mains sur votre bureau et éloignez vos pieds de façon que votre corps fasse un angle d'environ 45 degrés avec le sol. Plus vous éloignerez vos pieds du bureau, plus le travail sera intense. Contractez les abdominaux et maintenez la tête et les jambes dans le prolongement du dos. En utilisant les muscles du ventre, tirez le genou droit vers l'abdomen et revenez à la position de départ. Alternez ainsi d'une jambe à l'autre pour bien sentir la sollicitation de vos abdominaux. Pour augmenter l'intensité, passez directement d'un pied à l'autre en sautant entre les deux. Gardez en tout temps la contraction profonde de vos abdominaux. Répétez au moins 8 fois de chaque côté.

VARIANTE : utilisez une table stable, un comptoir de cuisine, un arbre, etc.



Pour les femmes de tout âge

Si vous avez entre 20 et 39 ans, vous devez vous soucier de votre tonus. Dès la fin de la vingtaine, si l'on ne fait aucun exercice de raffermissement, les muscles perdent de la vigueur. Ce tonus est pourtant essentiel tout au long de la vie, car c'est lui qui entretiendra votre métabolisme de base à un niveau acceptable.

Si vous avez entre 40 et 59 ans, maintenez votre poids! Faites des exercices cardiovasculaires pour éviter la prise de poids associée à la préménopause et à la ménopause. On diminue ainsi les risques de maladies coronariennes associées à l'obésité et à un taux de cholestérol trop élevé.

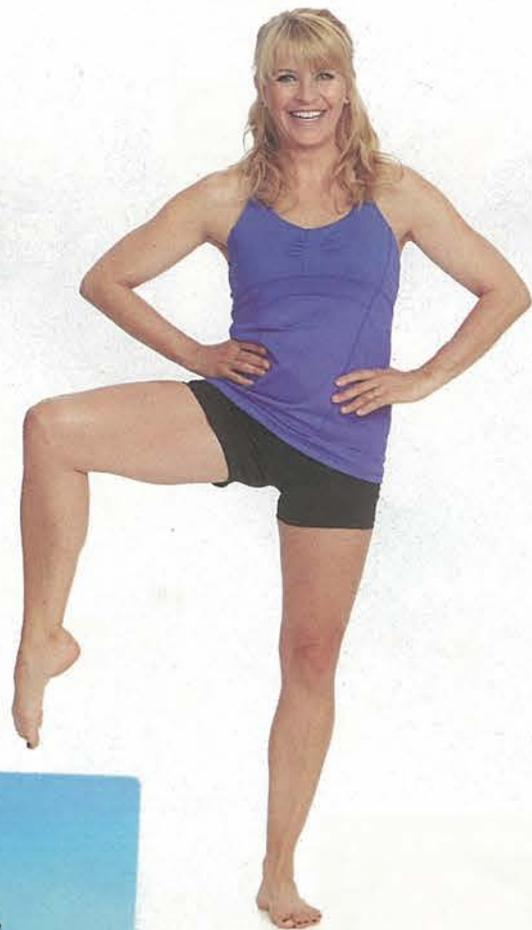
Si vous avez entre 60 et 79 ans, il faut maintenir votre densité osseuse à tout prix. Une femme dans la soixantaine peut, au fil des années, perdre de 30 à 40 % de sa densité osseuse totale. Les risques de fracture et de perte d'autonomie sont une menace grandissante. Inscrivez-vous à un programme de musculation léger, trois fois par semaine. La marche ou tout autre programme d'exercice que vous trouvez agréable constitue une excellente solution.

Si vous avez 80 ans et plus, il est toujours temps de bouger! L'objectif : maintenir son autonomie. Si vous avez entrepris un programme de raffermissement musculaire dans les années précédentes, maintenez-le. Réduisez les charges s'il le faut. Marchez, dansez ou faites du tai chi, cela vous permettra de garder une bonne forme physique et mentale.

4 Équilibre

L'équilibriste

Tenez-vous debout tout près d'un bureau. Tirez le genou droit vers le tronc et maintenez 5 secondes; vous êtes en équilibre sur la jambe gauche. Ouvrez maintenant le genou de côté, sans tourner les épaules ou les hanches, et maintenez 5 secondes. Revenez au centre, puis déposez le pied pour changer de jambe. Tentez de faire l'enchaînement 3 ou 4 fois de chaque côté en utilisant le bureau comme point d'appui le moins souvent possible.



Quelques idées...

Pour bien vous entourer :

- › Faites le programme Kilo Cardio avec une ou plusieurs personnes.
- › Allez au centre d'entraînement avec un ami ou un collègue, ou liez-vous d'amitié avec une personne qui semble avoir le même profil que vous.
- › Inscrivez-vous à des activités ou à des cours en groupe, comme le hockey, le volley-ball, le badminton, la danse aérobique, la danse, le yoga, etc.

5 Souplesse

Détente et étirement des FESSIERS sur chaise

Assoyez-vous sur le bord d'une chaise stable, déposez la cheville droite sur le genou gauche et avancez doucement le tronc, en gardant le dos bien droit. Maintenez la position 30 secondes, puis ramenez doucement le tronc à sa position initiale. Répétez le même exercice en déposant cette fois la cheville gauche sur le genou droit. Il s'agit d'un exercice fort efficace pour soulager notamment les sciatgies et les douleurs au bas du dos.



les conseils DE JOSÉE

L'ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE : UNE COMPOSANTE ESSENTIELLE

L'entraînement cardiovasculaire est un incontournable. Il est clair désormais qu'une meilleure santé globale passe par l'amélioration de cette composante de la condition physique.

Voici pourquoi il est essentiel :

- › Il améliore l'approvisionnement du cœur en oxygène et augmente le débit sanguin. Il améliore la capacité des systèmes circulatoire et respiratoire à approvisionner les organes et les muscles en oxygène, ce qui permet d'augmenter l'endurance et la force du cœur et d'être plus résistant à la fatigue.
- › Le niveau d'énergie disponible est augmenté et on peut accomplir certaines tâches plus facilement en accumulant moins de fatigue.
- › Les risques de succomber à une maladie coronarienne sont réduits.
- › L'efficacité du système immunitaire est améliorée : on devient donc plus résistant pour combattre une maladie plus facilement et plus rapidement.
- › Les effets du vieillissement sont diminués. Il est démontré que la pratique régulière d'exercices cardiovasculaires peut diminuer jusqu'à près de 70 % les effets reconnus du vieillissement.
- › Des recherches rapportent que les personnes possédant une endurance cardiovasculaire supérieure à la moyenne ont une libido plus élevée.
- › La lutte que livrent des individus à des dépendances comme le tabagisme, l'alcoolisme, les drogues, la compulsion alimentaire et les médicaments est facilitée par l'exercice régulier.
- › La personne qui s'entraîne régulièrement connaîtra une amélioration de son apparence physique et observera une diminution de son pourcentage de gras. Son image corporelle et son estime de soi en seront nettement améliorées.

L'entraînement cardiovasculaire : un lien direct avec la santé...

- › Diminution du pourcentage de gras.
- › Augmentation du cholestérol HDL (bon cholestérol) et réduction du LDL (« mauvais » cholestérol).
- › Diminution de l'hypertension artérielle.
- › Diminution des symptômes cliniques du stress, de l'anxiété et de la dépression nerveuse.
- › Contrôle du diabète de types 1 et 2.
- › Contrôle des troubles du sommeil.

LE STRESS ET LE POIDS

Il y a un lien direct entre le niveau de stress et l'activité physique, mais aussi un lien entre le stress et le tour de taille. En fait, ils se tiennent par la main. L'un stimule l'autre.

Lorsque vous vivez des moments de tension, votre corps sécrète une hormone appelée cortisol. Un surplus de cette hormone entraîne souvent un gain de poids et, plus spécifiquement, une augmentation du gras abdominal. Le gras stocké dans l'abdomen est le plus dangereux et le plus sournois, car il augmente les risques de maladies coronariennes, de cancer et d'accident vasculaire cérébral.

La sécrétion trop élevée de cortisol ralentit le métabolisme de base par son effet sur la glande thyroïde; suscite les rages de sucre, interfère avec l'action de l'insuline, la rendant moins efficace pour stabiliser la glycémie sanguine, et envoie un signal aux cellules graisseuses de conserver plus de graisses et d'en libérer aussi peu que possible.

Bougez!

L'activité physique diminue l'accumulation de cortisol et d'adrénaline dans le sang. Elle vous permettra de mieux gérer votre stress et de contrôler plus efficacement votre poids. En bougeant, vous n'améliorez pas seulement votre bilan énergétique, vous agirez aussi directement sur vos niveaux de stress et, surtout, vous grandirez en confiance et en assurance.

