

Reflex 73

Le magazine de Kieser Training
Novembre 2021

Gérer son stress.
Faire le plein d'énergie
avec Kieser Training.

KIESER
TRAINING

Des chiffres solides

60

pour cent des Allemands se disent stressés sur le plan privé et/ou professionnel, selon une étude. À la première place des personnes éprouvant du stress, les 30 à 39 ans (82%), suivis de près par les 50 à 59 ans (76%). Dans ce groupe, une personne sur trois craint de ne plus pouvoir tenir longtemps le rythme de travail. (Étude de la TK «Entspann dich, Deutschland», 2016)

1

Parmi les principales sources de stress, les Allemands citent l'école, les études, le travail en **numéro 1**, tandis que la place numéro 2 revient aux attentes élevées envers soi-même. Suit ensuite, en numéro 3, le trop grand nombre de rendez-vous et de contraintes durant le temps libre. (Étude de la TK «Entspann dich, Deutschland», 2016)

80

pour cent de nos clients considèrent que leur entraînement vient contrebalancer le quotidien. 60% ont indiqué parvenir à mieux gérer le stress et un sur trois faisait état d'une meilleure qualité de sommeil. (Étude de la «Kieser Training fait de l'effet», 2009)

Sommaire

Impressum

Éditeur/droit d'auteur

Kieser Training AG
Hardstrasse 223
CH-8005 Zürich

Gérant avec pouvoir de représentation

Michael Antonopoulos

Directrice de la rédaction

Tania Schneider
reflex@kieser-training.com

Maquette

Alexander Frischhut
frischhut-design.com

Traduction

French online
Bureau de traduction
Chantal Asbrock

Relecture

Stämpfli AG
Staempfli.com

Impression

Mephisto Werbung
mephisto-chemnitz.de

Crédit photos

p. 4: Ruthild Creutziger
p. 5: Matthias Creutziger
p. 6: graphique épaule: Holger Vanselow; illustration 3D: département de développement de machines
p. 7: iStock
p. 8, 12: shutterstock
p. 9, 15: Frischhut Design Bureau
p. 10: Tania Schneider
p. 11: Rainer Nürnberg
p. 13: Markus Gerber
p. 14: Tania Schneider
p. 16: Verena Meier



[facebook.com/
KieserTrainingGlobal](https://facebook.com/KieserTrainingGlobal)

Abonnez-vous maintenant à la newsletter:

kieser-training.ch/fr/newsletter

Reflex paraît en ligne également.

kieser-training.ch/fr/reflex



Près de deux ans de pandémie viennent de s'écouler, une période émaillée de multiples restrictions et de nombreux défis. Peut-être avez-vous connu une réduction de vos horaires de travail ou été sans cesse sur la brèche, avez subi des pertes financières, voire perdu un être cher. À chacun de vous, nous voulons dire: nous sommes unis dans cette épreuve et nous vous souhaitons le meilleur!

Au mois de mai, nous avons perdu Werner Kieser, fondateur de notre entreprise, victime d'une défaillance cardiaque à l'âge de 80 ans. Le Covid-19 nous a également enlevé d'autres êtres chers dans notre environnement.

En revanche, ce que nous n'avons pas perdu, c'est notre confiance. Tout comme la certitude que la musculation renforce la santé physique et psychique et qu'elle aide à surmonter au mieux les crises et le stress.

Dans cet esprit, nous sommes heureux, chères lectrices, chers lecteurs, de vous voir nous rester fidèles et continuer à vous entraîner chez nous.

Restez en forme et gadez la force!

Cordialement,
Heiko Krink
CSO

4

Portrait

Matthias Creutziger puise de nouvelles forces après le Covid-19.

6

Bon à savoir

L'épaule et les muscles de la coiffe des rotateurs

La machine du mois: E4/5

7

Grand thème

Descendre en pression. Lâcher du lest. Maîtriser le stress

10

Guide

Faut-il s'entraîner quand on est malade?

12

Nouveaux enseignements de la science

Les épinards rendent-ils vraiment plus fort?

13

Quelques précisions

Le professeur Markus Gerber explique comment lutter contre le stress avec la musculation.

14

Recette

Le plein d'énergie avec un smoothie aux épinards

15

Kieser grandit

Ouvertures

Matthias Creuziger

est un photographe allemand de concert et de théâtre plusieurs fois récompensé. Dans ses clichés, il souhaite «rendre visible la musique et capturer l'intensité de l'instant».



Après le Covid-19

La force de Matthias Creutziger

Matthias Creutziger a survécu au Covid-19. Durant cinq semaines, le photographe était plongé dans le coma, entre la vie et la mort. Aujourd'hui, il a puisé de nouvelles forces et peut de nouveau s'entraîner, prendre des photos – et rire.

Texte: Tania Schneider

Lorsque Matthias Creutziger photographie de la musique, il veut la rendre perceptible et capturer l'intensité qui anime le musicien. Et quand il l'écoute, il oublie tout ce qui est autour de lui, et en partie la difficile période qu'il a traversée avec une forme grave de Covid-19. La musique a toujours compté pour Matthias Creutziger. Adolescent, il a fait de la batterie dans différents groupes et plus tard, il a signé des critiques de concerts de jazz, sa grande passion. Lorsqu'il s'est aperçu que les photographes passaient à côté, selon lui, du moment crucial du morceau, M. Creutziger s'est emparé de son appareil photo. Après un apprentissage de maçon, des études dans le génie civil et dix ans d'activité d'ingénieur en construction, le photojournalisme a été pour lui sa nouvelle activité professionnelle de prédilection. Dans les années 80, il a suivi l'appel du Semperoper de Dresde, pour lequel il a photographié des musiciens et des opéras pendant 14 ans. «Le travail photographique à l'opéra était très exigeant et souvent physiquement astreignant. Les nombreuses représentations, les tournées à travers le monde, l'équipement lourd à porter... Sou-

vent, je ne savais plus le soir ce que j'avais photographié le matin.» Ces efforts physiques importants lui ont valu une colonne cervicale «abîmée» et de forts maux de tête – et c'est ainsi que M. Creutziger est arrivé chez Kieser Training il y a 17 ans. Après un scepticisme initial, le photographe a rapidement été convaincu par le concept rationnel. «J'aime la dimension spartiate et le calme. C'est un repos pour l'esprit. Et au bout de six mois, mes douleurs avaient disparu.» En outre, il affirme n'avoir jamais été malade depuis le début de l'entraînement. «Tout du moins jusqu'à ce que cette saleté arrive.» Par saleté, M. Creutziger désigne le Covid-19 qu'il a contracté. Il a d'abord pensé qu'il s'agissait d'une simple infection grippale. «Mais rapidement, j'ai eu une très forte toux et beaucoup de fièvre. Ma femme a fait venir l'ambulance, j'étais déjà dans un semi-délire.» Matthias Creutziger a alors immédiatement été conduit aux soins intensifs et placé en coma artificiel dès le lendemain. Durant cinq semaines, les médecins ont lutté pour le garder en vie et écarter toutes les complications: embolie pulmonaire, fibrillation auriculaire du cœur, insuffisance rénale, throm-

boses, diabète, etc. À trois reprises, ils ont tenté de le sortir du coma, pour n'y parvenir qu'au bout de cinq semaines. M. Creutziger a des souvenirs très précis. «Les médecins m'ont dit où j'étais et que j'avais déjà surmonté le pire.» M. Creutziger observe un

moment de silence et essaie de garder son calme. «J'ai vécu pendant cinq semaines dans un monde parallèle, avec des visions profondes. Je suis heureux de m'en être sorti.» À son réveil, il pesait 20 kilos de moins. «Tous mes muscles avaient fondu, je ne pouvais plus me tenir debout ni marcher. J'ai dû tout réapprendre.» Il indique que le combat a été difficile. M. Creutziger est heureux d'avoir pu quitter la clinique sur ses deux pieds. «Les médecins m'ont dit que c'est grâce à la musculation que j'ai pu me remettre en selle si rapidement.» Une fois sor-



Le musicien de jazz Mats Gustafsson

trouvé le niveau d'avant le coronavirus, d'un point de vue musculaire», dit-il en riant. Âgé de 69 ans, Matthias Creutziger pourrait normalement être en retraite, mais il travaille encore en indépendant. «J'apprécie de photographier désormais uniquement ce que je souhaite.» Selon ses dires, la musique et la photo auraient sur lui un effet thérapeutique. Quand on lui demande si le Covid-19 a changé sa vision de la vie, il répond par l'affirmative. «Je dis plus rapidement ce que je pense. Je n'ai aucune compréhension envers ceux qui ne se font pas vacciner.»

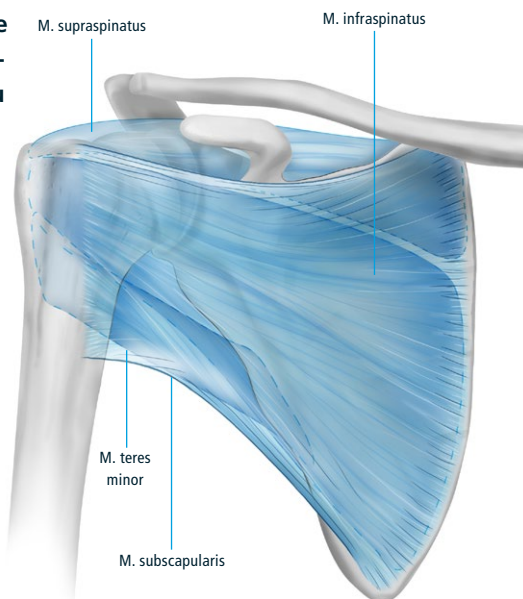
retrouvé le niveau d'avant le coronavirus, d'un point de vue musculaire», dit-il en riant. Âgé de 69 ans, Matthias Creutziger pourrait normalement être en retraite, mais il travaille encore en indépendant. «J'apprécie de photographier désormais uniquement ce que je souhaite.» Selon ses dires, la musique et la photo auraient sur lui un effet thérapeutique. Quand on lui demande si le Covid-19 a changé sa vision de la vie, il répond par l'affirmative. «Je dis plus rapidement ce que je pense. Je n'ai aucune compréhension envers ceux qui ne se font pas vacciner.»

L'épaule et les muscles de la coiffe des rotateurs

L'épaule est notre articulation la plus mobile. Mais elle est aussi très exposée aux blessures et aux fortes sollicitations du quotidien. Des mesures l'ont montré: lorsque nous soulevons une verseuse de café de 1,5 kilo le bras tendu, ce sont des forces représentant 105% du poids du corps qui s'exercent en moyenne. Toutefois, l'amour du café n'est pas la seule bonne raison de renforcer les muscles de la coiffe des rotateurs.

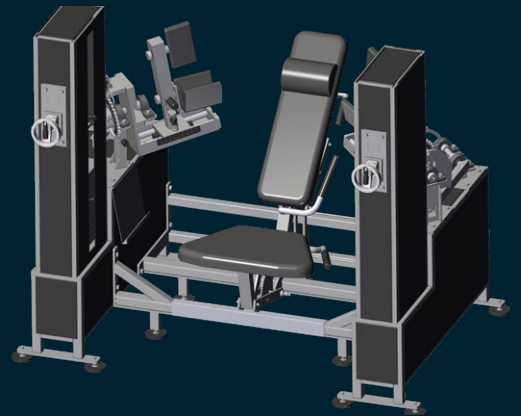
L'épaule est un complexe composé de trois os – l'omoplate, la clavicule et l'humérus – et de quatre articulations. L'une d'entre elles est l'articulation de l'épaule à proprement parler, ou articulation scapulaire, qui relie l'humérus à l'omoplate. Sa grande mobilité dépend de l'interaction étroite entre ces structures. D'une part, elle est favorisée par l'écart de taille: l'articulation scapulaire dispose en effet d'une «tête» (condyle) assez grande et d'une cavité plus petite, ce qui limite le guidage osseux. Néanmoins, en plus d'agrandir la liberté de mouvement, cela limite la stabilité au sein de l'articulation, ce qui s'accompagne d'un risque de blessures accru. L'épaule est principalement stabilisée par les muscles. Ceux de la coiffe des ro-

tateurs, notamment, sont ici importants. Il s'agit de quatre muscles qui viennent envelopper et stabiliser l'épaule, telle une coiffe. Il est donc préférable que ce groupe musculaire soit suffisamment musclé. Une



machine pour les épaules, la E4/5, promet un tel résultat. Le renforcement de la coiffe des rotateurs en vaut la peine, car il peut aider à préserver la mobilité et la stabilité de l'épaule, à mieux supporter les sollicitations et à prévenir les douleurs. Cet entraînement est aussi un exercice important dans la rééducation contre les douleurs à l'épaule. Adressez-vous à nous si vous souhaitez intégrer cette machine dans votre programme!

La machine du mois, la E4/5



Un beau morceau!

Notre nouvelle machine pour l'épaule

À qui doit-on cette merveille? À nos collaborateurs du département de développement des machines et de recherche, car ils ont entièrement revu cette machine pour les épaules. Avec notre nouvelle E4/5, vous entraînez vos coiffes des rotateurs avec encore plus de confort.

Les avantages:

- La machine peut être réglée de façon encore plus personnalisée.
- Vous pouvez entraîner les deux côtés simultanément et gagner ainsi du temps.
- Les bras peuvent être amenés dans la position de départ sans charge.
- Vous pouvez régler séparément la position de départ et d'arrivée et ainsi vous entraîner parfaitement avec une mobilité réduite.
- Les axes de l'épaule et de la machine coïncident, ce qui prévient les leviers indésirables.

Cette machine vous intéresse? Elle sera introduite progressivement dans les studios.

Descendre en pression. Lâcher du lest.

Maîtriser le stress

Texte: Tania Schneider

Nous ne pouvons pas nous en débarrasser totalement. Et nous ne devrions pas non plus, car le stress est un mécanisme vital. Toutefois, la pratique d'une activité physique permet de mieux résister au stress négatif.

«Désolé, je ne peux pas, c'est le stress ici», m'a dit récemment ma voisine. Travailleur indépendante, elle élève seule ses jumeaux âgés de 2½ ans. Il était 20h00, les enfants étaient couchés et elle voulait utiliser ce temps «libre» pour honorer un délai important le lendemain.

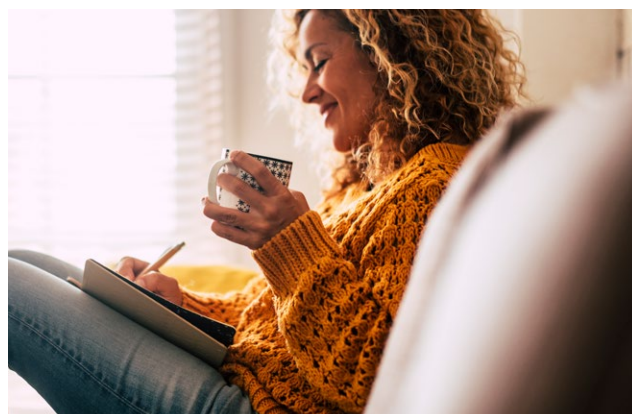
Qu'est-ce que le stress?

Dans le langage courant, nous désignons généralement par le terme de «stress» un sentiment négatif et oppressant. Nous nous sentons sous pression, nous sommes fébriles, irrités ou nerveux. Donner une définition du stress n'est pas si facile. Le terme «stress» vient de l'anglais. Il désigne une valeur physique et signifie pression, contrainte ou tension. Dans un contexte médico-scientifique, le médecin et biochimiste Hans Selye (1907–1982) a marqué ce mot de son empreinte. H. Selye est en effet considéré comme l'un des premiers

chercheurs se consacrant au stress. Au fil du temps, la recherche sur le stress est devenue de plus en plus interdisciplinaire. Le phénomène de stress complexe est considéré depuis différentes perspectives à l'aide de modèles théoriques, ce qui complique la tâche de définition uniforme du stress. Le professeur Markus Gerber, chercheur sur le stress du département Sport et santé psychique de l'Université de Bâle, explique le stress de la façon suivante: «Le stress peut être compris au sens large comme un concept d'équilibre dont le statu quo (homéostasie) est troublé par des stimulations internes et externes et qui peut être contrebalancé par des processus d'adaptation.»

Qu'est-ce qu'un facteur de stress?

Dans la recherche consacrée au stress, on distingue facteur de stress et réaction au stress. «Un facteur de stress est un déclencheur de stress. Toute stimulation externe ou interne peut devenir un facteur de stress si elle déränge l'équilibre au sein du système de notre organisme», explique M. Gerber. En guise d'exemple de facteurs de stress physiologiques, on peut ainsi citer la chaleur, le



froid ou le bruit. Les contrariétés et les conflits sur le lieu de travail, la mauvaise ambiance ou le harcèlement moral sont des exemples de facteurs de stress psychosociaux. La perte de contrôle, le surmenage ou le manque de sollicitation, tout comme la pression des délais, font partie des facteurs de stress psychiques.

Qu'est-ce qu'une réaction au stress?

Une réaction au stress est la réponse de l'organisme au facteur de stress et il résulte d'une interaction avec celui-ci. «Notre organisme essaie de s'adapter pour rétablir l'équilibre perturbé», indique M. Gerber. Ces réactions peuvent être subdivisées en réactions physiques, mentales, émotionnelles et comportementales. Parmi les réactions mentales, on trouve par exemple les

pensées négatives, les blocages de la pensée ou les troubles de la concentration. Au rang des réactions émotionnelles, on compte notamment la nervosité, l'irritabilité accrue ou la peur. Les stratégies d'évitement telles que la télévision, l'alcool ou la médication abusive font partie des réactions au stress comportementales. En guise de réponse physique, notre corps sécrète un cocktail hormonal contenant notamment l'hormone du stress, le cortisol, de l'adrénaline et de la noradrénaline. Il s'ensuit une augmentation de la glycémie, de la fréquence cardiaque et du pouls. La musculature du cœur et du squelette est davantage irriguée, tandis que l'activité d'autres organes est mise en veilleuse. Le rythme respiratoire

Suite à la p. 8

augmente et nous commençons à transpirer. En bref: notre corps est prêt pour le combat ou la fuite, ou encore pour des exploits physiques ou intellectuels. En soi, le stress n'a donc rien de négatif, c'est un mécanisme essentiel nous permettant de réagir à notre environnement, de nous adapter, de nous développer et de survivre.

Le stress est subjectif

L'ampleur de la réaction à un facteur de stress dépend notamment de sa fréquence, sa diversité, sa durée et son intensité. Toutefois, l'évaluation subjective joue également un grand rôle dans l'étude moderne du stress. Si nous avons l'impression de pouvoir maîtriser une situation avec nos aptitudes existantes, le stress peut être positif (eustress) et nous pousser à des performances remarquables. À l'inverse, nous vivons la situation de stress comme négative (distress), si, dans des situations importantes, nous avons l'impression de ne pas pouvoir résoudre un problème.

Le stress permanent est une menace pour la santé

En l'absence de repos, notre corps se trouve constamment en état d'alerte. Et cela peut rendre malade. «Le stress conduit à une dégradation du bien-être et, sur la durée, à la possibilité d'apparition de troubles psychiques chroniques et physiques, ou

de maladies. Dans le pire des cas, on peut mourir des sollicitations du stress», souligne M. Gerber. Parmi les effets, on recense les maux de tête ou de ventre, les troubles du sommeil ou la fatigue. À long terme, le stress affaiblit notre système immunitaire, ce qui nous expose à un nombre accru de rhumes et consorts.

De surcroît, le stress peut favoriser les comportements dangereux pour la santé, tels que la consommation excessive de nicotine, d'alcool et de médicaments. Markus Gerber entrevoit un autre facteur: «Le stress est le bloqueur d'activité physique numéro 1. Dans une étude portant sur des étudiants, nous avons pu montrer que dans les phases de stress, le comportement en matière de santé s'était dégradé dans tous les domaines pendant les périodes de stress. Les personnes ont moins dormi, mangé moins sainement et elles pratiquaient moins d'activité physique.» Il n'est donc pas étonnant que le stress soit souvent associé à une obésité viscérale, qui augmente à son tour le risque de maladies cardiovasculaires.

Stress et muscle

Nos muscles réagissent eux aussi au stress. Au-delà des effets d'adaptation positifs, tels qu'une circulation

sanguine accrue, le stress – s'il est constant – peut conduire à une tension permanente des muscles allant jusqu'à des crampes. Des migraines, des céphalées de tension ou des maladies musculosquelettiques peuvent aussi y être associées. Par ailleurs, certaines hormones du

aussi de remédier au stress. Markus Gerber fait le point: «L'activité physique est une mesure efficace de prévention et de maîtrise du stress quotidien.» Le chercheur distingue quatre modes d'action différents: «L'activité physique peut aider à réduire les facteurs de stress, à renforcer nos ressources personnelles, à atténuer les réactions au stress et à renforcer la santé.»



*L'activité physique libère
et donne des ailes.*

stress induisent une dégradation des protéines musculaires, tandis que d'autres causent des dégâts oxydatifs. Cela réduit la force musculaire et entrave la qualité et le fonctionnement de cette dernière. En conséquence, le risque de blessures musculosquelettiques augmente en présence de sollicitations, même normales. Comment y remédier?

Amélioration de la compétence face au stress

La gestion du stress peut s'apprendre, notamment dans le cadre de formations visant à le surmonter, qui visent à développer une «compétence face au stress». Les caisses d'assurance maladie ou des coachs spécialement formés proposent ainsi des documents d'information ou des cours. La pratique d'une activité physique permet elle

Réduire les facteurs de stress par l'activité physique

À titre préventif, l'activité physique peut contribuer à éviter ou limiter l'apparition des facteurs de stress. L'exercice physique déploie probablement son plus grand effet dans le cadre des affections chroniques, qui constituent elles-mêmes de facteurs de stress importants.» Les douleurs dorsales chroniques en sont un exemple. La musculation peut ainsi aider à les prévenir, à les soulager ou à les éliminer. «Dans ce contexte, on parle de coping instrumental ou de gestion du stress axée sur la résolution des problèmes. En clair: vous pouvez agir activement contre le stress en ne donnant pas aux éléments déclencheurs le loisir d'apparaître», précise M. Gerber.

Renforcer ses ressources par l'activité physique

L'activité physique atténue également le stress lorsqu'elle renforce les ressources personnelles et nous rend plus résistants face aux facteurs de stress et dans notre réponse au stress. L'auto-efficacité figure parmi les ressources pouvant potentiellement être renforcées par l'exercice physique. On entend par là, d'une part, les compétences motrices et la capacité à planifier et à persévérer en dépit des obstacles. Mais il s'agit aussi, d'autre part, de la conviction

de pouvoir relever les défis par ses propres moyens. La musculation peut favoriser le sentiment d'auto-efficacité et contribuer à une plus grande estime de soi. Combiné à une vision du monde positive, cela concourt à des réactions moins fortes face au stress.

Limiter les réactions au stress

Il existe encore un autre effet atténuant le stress. Markus Gerber donne plus de détails: «L'activité physique peut réduire nos réactions physiologiques et psychologiques au

stress et atténuer les conséquences néfastes pour la santé.» Ainsi par exemple, la réponse hormonale (p. ex. sécrétion de cortisol) et cardiovasculaire (p. ex. le rythme cardiaque) peut réduire leur amplitude et diminuer sur la durée.

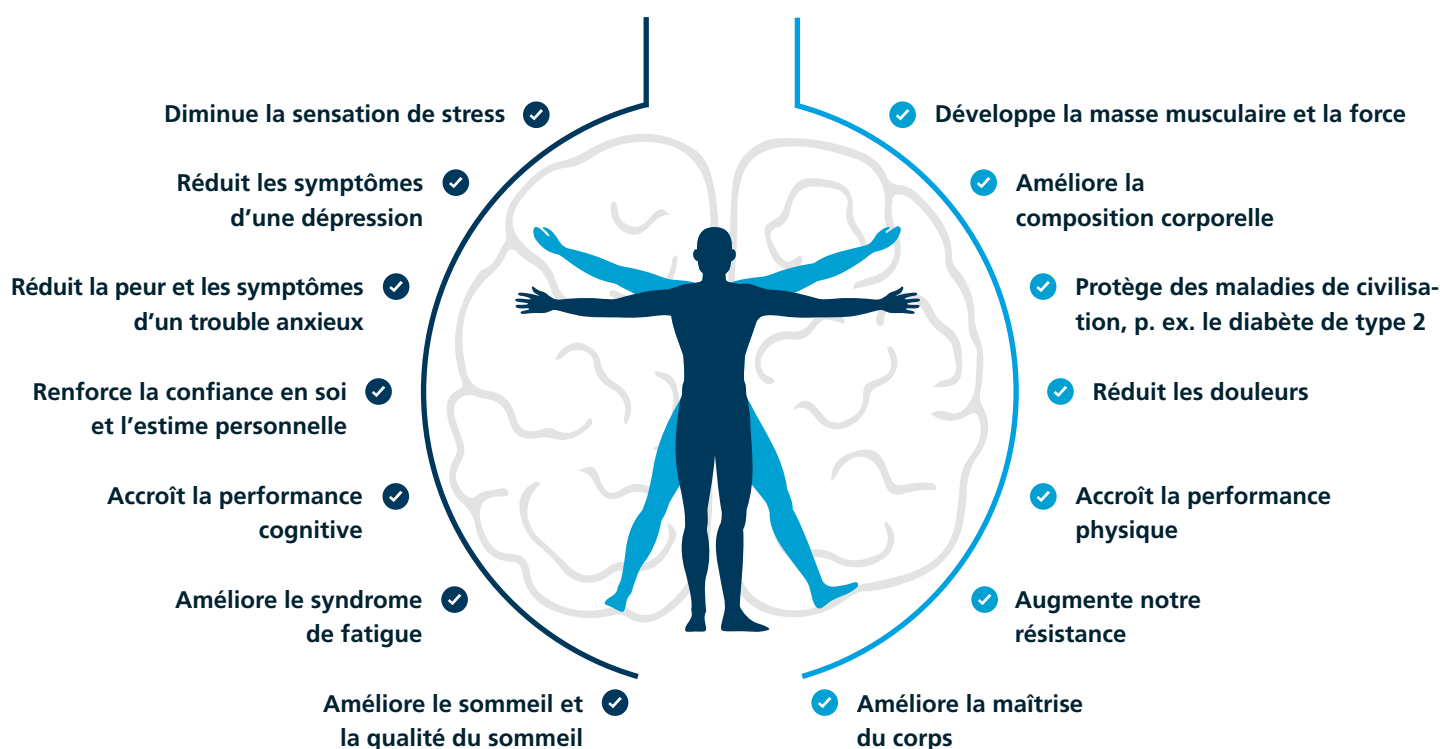
Renforcer la santé par une activité physique

Par ailleurs, l'activité physique booste notre santé et ainsi notre résistance au stress. «Elle agit quasiment sur les mêmes facteurs de risques de santé que le stress – mais comme un contrepoids

compensatoire.» De plus, on suppose que les personnes disposant d'une bonne santé du fait de la pratique d'une activité physique modérée sont capables de supporter plus longtemps un stress élevé – sans conséquences physiques ou psychiques. Pour résumer: l'activité physique aide à renforcer notre résistance, à réagir calmement et à rester en bonne santé face au stress. Il s'agit donc de ne pas lâcher, de continuer l'entraînement et de garder son calme – même quand tout ne se passe pas comme on l'avait escompté.

Effets psychiques

Effets physiques



S'entraîner quand on est malade?

Interview: Tania Schneider avec D^r méd. Martin Weiß

Les personnes souffrant de stress chronique sont davantage sujettes aux infections grippales. Et par mauvais temps, un refroidissement est vite arrivé. À quel moment faut-il s'accorder une pause dans l'entraînement et quand doit-on s'y remettre? Le médecin D^r méd. Martin Weiß répond aux principales questions.

Puis-je m'entraîner quand je souffre d'une infection grippale?

Il n'est pas facile de distinguer une infection grippale banale d'une atteinte par le coronavirus. Concrètement, cela nécessite un arrêt de l'entraînement: si vous ressentez les premiers signes d'une infection grippale, vous devriez rester chez vous, contacter votre médecin et décider avec lui de la suite des choses. Ainsi, vous vous assurez de ne mettre personne en danger, ni vous ni les autres. Pour savoir si vous êtes effectivement porteur du coronavirus, la solution la plus fiable est d'effectuer un double test PCR. Je recommande la vaccination dans tous les cas. Pour nous, la question de savoir si on doit s'entraîner relève du sens des responsabilités.

Que se passerait-il dans mon organisme si je m'entraînais malgré une infection grippale?

Les faits sont là: un entraînement régulier ne permet de développer nos défenses immunitaires que lorsque nous sommes en bonne santé. Lorsque nous sommes malades, une pause s'impose. Une infection grippale est un facteur de stress pour l'organisme et même en présence d'un simple refroidissement, notre corps a besoin de toutes ses forces pour les défenses immunitaires. Si la musculation vient s'ajouter en tant que facteur de stress, l'organisme est encore affaibli et l'effet est contre-productif. Je vois régulièrement des personnes qui, alors qu'une infection grippale vient de se déclarer, se lancent dans une bonne randonnée en montagne. Le lendemain, elles se sentent souvent mieux. Cela peut s'expliquer: lorsque nous pratiquons une activité physique à haut niveau, nous déclenchons le système de myokines. Le muscle produit des substances messagères d'un effet de type hormonal. L'une de ces substances est l'interleukine-6, dont nous savons qu'elle aide à surmonter une infection. Malgré tout, pratiquer une activité



physique lorsque l'on souffre d'une infection grippale, c'est jouer avec le feu. Dans des cas rares, on risque en effet une myocardite, c'est-à-dire une inflammation du muscle cardiaque.

En présence de quels signes physiques dois-je arrêter l'entraînement?

En cas de température corporelle accrue ou de fièvre. Ce que beaucoup ignorent, c'est que dès 37,5 °C, le corps a besoin de repos et de ménagement. Dans les faits, nous n'avons pas tous la même température de base. C'est pourquoi nous devrions écouter notre propre corps. Si vous vous sentez déjà épuisé et à plat à 37,3 °C, il est préférable de renoncer à tout type d'activité physique. En continuant à vous entraîner, vous courez un risque de myocardite, qui est potentiellement mortelle. Il est possible de l'éviter facilement en marquant une pause dans l'entraînement.

À propos de pause: quand est-ce que je peux reprendre?

Si une myocardite a été diagnostiquée, vous devez cesser l'entraînement ou la pratique d'une activité physique pendant six mois. En cas d'infection grippale, la fièvre devrait avoir cessé depuis au moins trois jours et le bon état de santé général devrait être rétabli. Chose très importante pour la reprise après une maladie ou une pause: il faut réduire ses charges d'entraînement. Et ce, à titre indicatif, de 10 à 20%, selon la maladie et la durée de l'arrêt de l'entraînement. Le mieux est d'en parler avec l'une de nos monitrices ou l'un de nos moniteurs.



Pour nos projets d'expansion, nous recherchons des franchisés en Allemagne, en Autriche et en Suisse.

Devenez entrepreneur(e) – avec nous comme partenaire fort.

**Une marque solide et un concept qui fonctionne,
aperçu des atouts:**

- 40 ans d'expérience de la franchise
- concept fondé scientifiquement
- savoir-faire basé sur 171 studios
- propres départements de recherche et de développement de machines
- analyses de site fondées et protection du territoire et de la marque
- propre centre de formation et solides partenaires éducatifs

Ce qui compte pour nous:

- Expérience en tant que cadre
- Formation commerciale ou études terminées
- Ressources financières (fonds propres)

Jens Russkowski

Tél.: +49 221 206 51 0,

E-mail: fnm@kieser-training.com



Pour plus d'informations:
scanner le code QR ou
kieser-training.com/fr/franchisage

**KIESER
TRAINING**



Popeye avait-il raison?

Texte: département de recherche

Beaucoup d'entre nous savent qui est Popeye et qu'il tire sa force musculaire extraordinaire de la consommation d'épinards. Mais ce que l'on sait moins, c'est comment les épinards déploient un tel effet.

Popeye est apparu à une époque où les épinards étaient considérés comme particulièrement riches en fer. Le fer est une substance minérale essentielle impliquée dans différents processus physiologiques qui agissent positivement sur la performance physique et la résistance à la fatigue. Pour cette raison, on supposait que les épinards pouvaient augmenter la force. En réalité, les épinards contiennent moins de fer qu'on ne le pensait. Les 35 milligrammes de fer aux 100 grammes mesurés dans l'épinard sec ont à tort été attribués aux épinards frais.

Toutefois, ceux-ci se composent à env. 90% d'eau et ils ne contiennent donc qu'env. 3,5 milligrammes de fer aux 100 grammes. Le gain de force de Popeye ne venait donc pas du fer. Popeye imputait pour sa part l'effet positif des épinards à leur forte teneur en vitamine A. Effectivement, les épinards en contiennent beaucoup. Malgré tout, même si cela est important pour la santé, l'effet sur les muscles est moindre. Des études récentes montrent que Popeye avait peut-être quand même raison et que les épinards renforcent effectivement les muscles. Deux éléments constitutifs entreraient ici en jeu: l'ecdystérone et les nitrates. L'ecdystérone est produit par certaines plantes pour se protéger des prédateurs. Dans des études menées sur des animaux et in vitro, il a été possible de détecter un effet anabolisant et améliorant la performance. Néanmoins, dans les rares études réalisées jusqu'à pré-

sent sur des êtres humains, l'ecdystérone était administré sous forme concentrée. Pour parvenir aux mêmes quantités avec des épinards frais, il faudrait, avec une teneur en ecdystérone de 0,01%, selon l'étude, entre 120 et 2000 grammes d'épinards par jour. On ignore encore actuellement si l'ecdystérone agit sur l'être humain, comment, à quel moment, et combien de cette substance notre corps pour-

montrent qu'une prise accrue de nitrates ou d'aliments riches en nitrates est susceptible de diminuer la tension mais aussi d'accroître l'efficacité de la contraction du muscle squelettique. C'est-à-dire qu'avec une dépense temporelle et énergétique identique,



rait tirer des épinards. Par ailleurs, l'effet positif des nitrates alimentaires est imputé à la biodisponibilité accrue de monoxyde d'azote (NO), qui a de nombreuses fonctions, telles que la régulation du débit sanguin, la contractilité musculaire, le développement cellulaire musculaire et l'homéostasie glycémique et calcique. Des études

on peut fournir plus de travail musculaire. On ignore toutefois dans quelles conditions précises cet effet peut être obtenu. La recherche en est ici à ses débuts. Nous avons hâte de savoir comment évolueront les connaissances concernant Popeye et ses épinards. D'ici là: savourez vos épinards, mais n'en attendez pas trop.

Lutter contre le stress avec la musculation

Interview de Tania Schneider avec le professeur Markus Gerber, de l'Université de Bâle, Département du sport, de l'activité physique et de la santé, section Sport et santé psychique

Professeur Gerber, vous formez l'hypothèse que l'activité physique peut aider dès l'apparition du stress. Pouvez-vous nous donner un exemple?

Une personne qui dort mal est souvent sujette au stress le lendemain. Et quand vous êtes stressé, il est souvent plus difficile de bien dormir la nuit suivante. Dans de nombreuses études, nous avons pu montrer qu'avec de très courts programmes d'entraînement, on observait des effets positifs sur la qualité du sommeil perçue subjectivement comme mauvaise et sur les paramètres de sommeil objectifs. Si vous pratiquez une activité physique régulière, vous restez plus longtemps dans la phase de sommeil profond. Tout cela peut avoir un effet positif sur le niveau de stress.

La musculation peut-elle me permettre de renforcer mes ressources personnelles dans la gestion du stress?

Lorsque vous vous entraînez sur une machine jusqu'à l'épuisement local, vous devez vous dépasser, tenir bon et lutter. Cela renforce votre autoefficacité. Vous apprenez alors l'expérience: «Je vais y arriver!» Et ce mécanisme peut s'avérer utile lorsque, par exemple, vous êtes face à une réaction au stress dans le domaine psychosocial.

«Vous vous entraînez non seulement pour votre santé physique, mais aussi psychique et mentale.»

Vous dites que dans le processus de stress, l'activité physique aide à limiter ma réaction à celui-ci?

Oui, nous tablons ici sur ce que l'on appelle l'hypothèse d'adaptation croisée au facteur de stress. Pour faire court, il s'agit de la chose suivante: si vous exposez régulièrement votre corps à une stimulation de stress suffisante, cela conduit à long terme à des effets d'adaptation pour les stimulations psychosociales. Un tel effet croisé peut s'exprimer tant par une accoutumance et une réaction atténuée (habituation) que par une sensibilisation et une réaction renforcée (sensitization). Ces deux aspects contribuent à une diminution du stress et ils aident le corps à mieux faire face aux sollicitations.



Qu'en est-il des effets sur la santé?

L'activité physique va très clairement dans le sens de la protection de la santé. Ces effets sont présents non seulement en cas d'affections physiques mais aussi pour les problèmes liés au stress, notamment dans les troubles dépressifs. De nombreux individus pensent que l'entraînement d'endurance est le plus à même d'aider. Mais nous avons pu prouver que la musculation et l'entraînement d'endurance avaient un effet comparable – et même que la musculation avait légèrement l'avantage. Cela vaut aussi dans une large mesure pour les troubles anxieux, les syndromes de stress post-traumatique, etc.

L'activité physique peut-elle être contre-productive? Cela fait partie des idées fréquemment exprimées.

Nous entendons par exemple que dans le cadre d'un burnout, il serait mieux de mettre au calme ces personnes exténuées afin de ne pas épuiser l'énergie restante par la pratique d'exercice physique. Toutefois, nous avons pu prouver qu'au bout de trois mois seulement, un entraînement avait des effets très positifs. Chez les personnes très stressées en particulier, l'activité physique peut montrer des effets protecteurs très positifs.

Combien de temps dure cet effet protecteur?

Nous savons qu'il existe une «post-exercise window». Cela veut dire qu'après l'entraînement, vous êtes plus relaxé durant quatre heures et votre corps sécrète par exemple moins de cortisol lorsqu'il réagit. Savoir cela permet de planifier judicieusement votre entraînement. Si c'est le matin que votre exposition au stress est la plus forte, il est judicieux de faire un entraînement le matin. Une séance de 30 minutes produit également des effets favorables sur vos fonctions exécutives, c'est-à-dire que vous pouvez gérer les stimulations de stress de façon plus constructive et développer plus facilement des solutions. Au-delà de cet effet immédiat, nous avons aussi attesté d'effets à plus long terme sur les fonctions exécutives. La bonne nouvelle, c'est que vous en profitez dès le premier entraînement – au moins en ce qui concerne le bien-être mental et la performance intellectuelle.

Booster de force: le smoothie aux épinards

Avec ce smoothie aux épinards simple et savoureux, vous apportez différentes substances nutritives à vos muscles après l'entraînement. Le séré maigre, le lait et les amandes sont source de protéines – indispensables pour le développement musculaire. Un vrai délice!

Ingrédients

75 g de séré maigre
100 ml de lait (1,5% de
matières grasses)
25 g d'amandes en poudre
60 g d'épinards
Jus de ½ citron vert

Jus de ½ orange
50 g de concombre
env. 40 g de glace pilée
év. de la menthe

C'est parti!

Lavez les épinards et le concombre. Coupez le concombre en rondelles. Pressez le citron vert et l'orange. Mélangez tous les ingrédients dans un mixer haute performance et réduisez-les en smoothie. Pour ceux qui aiment, il est possible d'ajouter un peu de menthe.

Conseil: ce smoothie peut parfaitement être emporté.

1 portion (415 g); 305 kcal, 20,2 g de protéines,
15,2 g de lipides, 19,4 g de glucides



Conseil

Les protéines sont essentielles pour la croissance musculaire.

Notre recommandation:

- ✓ Consommez quotidiennement 1,5 à 2,2 grammes de protéines par kilogramme de masse corporelle.
- ✓ Répartissez les besoins journaliers totaux sur plusieurs portions.
- ✓ Consommez une portion d'environ 20 à 30 grammes toutes les 3 à 5 heures.
- ✓ Les seniors peuvent augmenter un peu la dose, soit env. 30 à 40 grammes de protéines par prise.
- ✓ Consommez de préférence une portion juste après la musculation.

Kieser grandit

Ouvertures en Australie



Kieser Northcote

Level 1, 3 Separation Street
Northcote VIC 3070
Tél: +61 (0)3 9977 5995



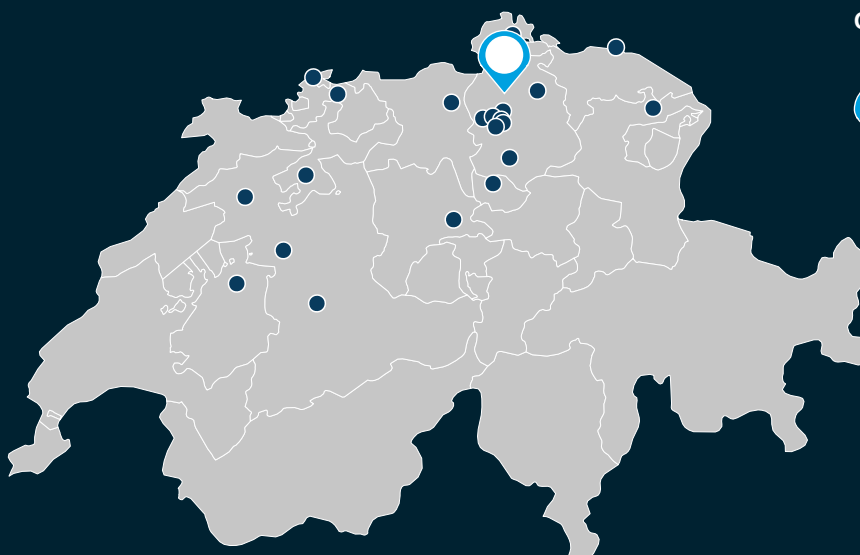
Kieser Werribee

Level 1, 285 Heaths Road
Werribee VIC 3030
Tél: +61 (0)3 8764 3344



Kieser Hobart

110 Argyle Street
Hobart TAS 7000
Tél: +61 (0)3 6142 3880



Ouverture en Suisse



Kieser Circle

The Circle 69 – Airport CH
8058 Zurich
Tél: +41 (0)44 446 80 98
zuerich8@kieser-training.com



KIESER
TRAINING