

## Mythe du mois de Novembre

### **« Je dois faire des abdominaux pour perdre du ventre ! »**

Faux, ce n'est pas 100 redressements assis par jour qui vont faire une différence sur votre gras viscéral (abdominal).

En fait, la perte de poids localisé grâce à un exercice de musculation est impossible. Lors d'un exercice, le muscle et le gras ne se parlent pas ; ils sont deux tissus complètement indépendants qui ne communiquent pas l'un avec l'autre. D'abord, le muscle va utiliser le glucose présent dans la circulation sanguine afin de créer de l'adénosine triphosphate (ATP) comme carburant. Il est aussi capable, grâce à des méthodes de dégradation, d'utiliser les lipides et les protéines afin de créer de l'ATP. Ensuite, le muscle et le gras qui sont près l'un de l'autre n'ont aucun lien ensemble quant à la fabrication d'ATP. Ce n'est donc pas le gras localisé près du muscle qui lui fournit directement l'énergie : il puise dans les réserves de l'ensemble du corps

Que dois-je faire alors pour perdre du ventre ?

Je dois dépenser plus d'énergie quotidiennement en augmentant mon nombre de pas par jour. En ajoutant au moins 2 séances de musculation (45 à 60min) et 150 min d'entraînement cardiovasculaire par semaine, vous êtes sur la bonne voie. L'endurance cardiovasculaire peut s'améliorer à la marche, en vélo, à la nage, à la course et même sur les machines musculaires !

Bougez davantage, mangez mieux et dormez entre 7h et 9h et vous aurez beaucoup plus de chance de perdre du ventre que de perdre votre temps à faire la planche abdominale sans fin. Et non, ce n'est malheureusement pas UN exercice de musculation miraculeux qui vous fera perdre du gras.

Roxanne Archambault  
Kinésiologue  
Centre ÉPIC