

PAR L'AUTEUR DU BEST-SELLER N°1 DU NEW YORK TIMES
« 8 SEMAINES POUR EN FINIR AVEC LE DIABÈTE SANS MÉDICAMENTS »

Dr MICHAEL MOSLEY

Préface de Frédéric COELHO,
Coach sportif



LA
RÉVOLUTION
**GYM
FAST**

3 x 10 MIN DE SPORT
PAR SEMAINE POUR UN
NOUVEAU CORPS

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Répondant aux dernières études en date sur **l'entraînement à haute intensité (HIT)**, *La révolution Gymfast* court-circuite les séances de sport fastidieuses et les régimes au long cours. Elle prouve qu'il suffit de peu pour améliorer votre état de santé général : **dix minutes d'activité physique trois fois par semaine à n'importe quel moment de la journée et n'importe où.**

Découvrez tous les bénéfices :

- ★ réduction de votre appétit et perte de poids rapide ;
- ★ baisse de votre taux de glycémie et des risques de maladies ;
- ★ diminution de votre taux de mauvais cholestérol ;
- ★ réduction des risques de cancer et de diabète ;
- ★ amélioration de votre tonus musculaire ;
- ★ augmentation de votre espérance de vie.



Découvrez l'impact extraordinaire des efforts courts et intenses, quel que soit votre âge ou votre condition générale.

Le **D^r Michael Mosley**, médecin, est connu en Grande-Bretagne pour ses documentaires scientifiques diffusés sur différentes chaînes comme la BBC et Discovery Channel. Il est l'auteur du *Régime Fast*, de *8 semaines pour en finir avec le diabète sans médicaments* et de *L'intelligence naturelle de l'intestin*. Il a été nommé Journaliste Médical de l'Année par la British Medical Association. Avec la collaboration de **Peta Bee**, journaliste spécialisée en sport.

Préface de **Frédéric Coelho**, coach sportif. Spécialiste dans la préparation de runners (Team Tomtom) et de jeunes golfeurs auprès de la Fédération française, il utilise la méthode Révolution Gymfast avec ses clients.

ISBN : 979-10-285-0973-6



9 791028 509736

17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Photographie :
© Alexander Yakovlev,
AdobeStock
Design : Stéphanie Aguado
RAYON : SANTÉ

DR MICHAEL MOSLEY ET PETA BEE

LA RÉVOLUTION GYMFAST

L E D U C . S
P R A T I Q U E

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le Régime Fast, 2014.

Les Nouvelles Recettes antidiabète, 2017.

8 semaines pour en finir avec le diabète sans médicaments, 2017.

L'Intelligence naturelle de l'intestin, 2018.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Édition originale anglaise :

© 2013, Parenting Matters Limited and Peta Bee

Titre de l'édition originale : *FastExercise*

Illustrations : Nathalie Lees

Tous droits réservés pour tous pays.

Édition publiée avec l'autorisation d'Atria Books,
une division de Simon & Schuster, Inc., New York.

Édition française :

Traduction : Cécile Capilla

Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2018 LEDUC.S Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0973-6

Sommaire

| | |
|--|-----|
| Préface de Frédéric Coelho | 5 |
| Avant-propos | 9 |
| Introduction | 15 |
| Chapitre 1. La vérité sur l'exercice physique | 23 |
| Chapitre 2. Qu'est-ce que la Gymfast ? | 51 |
| Chapitre 3. Gymfast : les exercices | 93 |
| Chapitre 4. La Gymfast en pratique | 149 |
| Chapitre 5. Les conseils de Michael pour une vie active | 163 |
| Chapitre 6. Bon à savoir... | 177 |
| Remerciements | 202 |
| Notes bibliographiques | 203 |
| À propos des auteurs | 211 |
| Index | 212 |
| Table des matières | 219 |

Préface

de Frédéric Coelho

« Tout ce que je sais est que je ne sais rien. »

SOCRATE

Je suis coach sportif depuis huit ans, ce qui m'a permis d'accompagner des centaines de personnes pour les mener à leurs objectifs respectifs, à travers des dizaines de méthodes différentes pour chacun. Lorsqu'on m'a contacté pour préfacier le livre de Michael Mosley, j'étais ravi et fier d'obtenir ce privilège. Michael Mosley est un médecin et journaliste respecté, très intéressé par l'exercice physique et ses effets sur la santé. Je suis moi-même passionné par l'activité sportive, c'est pourquoi je me suis empressé d'accepter.

Ce livre a changé ma conception de l'activité physique, a bouleversé ma façon de travailler et me conduit à penser le HIT (activité physique à haute intensité) comme une petite révolution dans la pratique de l'activité physique. Si vous n'avez pas peur de sortir de votre zone de confort, si vous manquez de temps ou si vous n'aimez pas spécialement le sport, n'hésitez plus, cette découverte est pour vous ! Laissez-vous surprendre, puis convaincre, comme ça l'a été pour moi.

En effet, à la lecture du premier chapitre de *La Révolution Gymfast*, j'ai été très surpris par ce que Michael Mosley affirmait : le jogging ne mène que rarement à une perte de poids. Le scientifique remettait en cause la base de mon travail qui, pourtant, conduisait à de nombreux succès en amincissement pour les clients que je coachais. Selon moi, le running était l'activité physique qui permettait de brûler le plus de calories à l'heure, et je ne m'étais pas préparé, en lisant ce livre, à remettre en cause mes propres méthodes de travail.

Je fus surpris d'apprendre pourquoi l'endurance ne faisait pas mincir... et l'explication donnée m'apparut comme une évidence. Les femmes qui avaient participé à une étude australienne sur les effets de 40 minutes de pédalage en vélo, à raison de 3 fois par semaine, durant 12 semaines, se dédouanaient de manger après avoir réalisé leur exercice. Au bout de 12 semaines, elles avaient grossi de 500 g en moyenne (mesure DEXA). Tout s'expliquait !

Michael Mosley aiguïsa ma curiosité une seconde fois, en affirmant que « 10 minutes d'activité physique à haute intensité (HIT), 3 fois par semaine, permet d'obtenir des résultats optimaux sur la santé et de mincir, quelle que soit la condition physique au départ ». Dans un premier temps, j'entrepris des recherches pour vérifier ces études. Il a suffi de taper dans la barre de recherche Google « training haute intensité + études » pour me rendre compte que la majorité des résultats convergeaient vers ceux annoncés par Michael et son équipe. Je découvrais par ailleurs l'étude du Docteur Tremblay (1994), qui mit en exergue l'influence positive du HIT sur la perte de poids des sportifs. Selon lui, un programme d'entraînement par intervalles à haute intensité de 15 semaines entraînerait une perte de masse grasseuse neuf fois plus importante qu'un entraînement classique d'endurance de 20 semaines.

Fort de ces découvertes, j'ai décidé de mettre en pratique, sur moi puis auprès de clients volontaires, cette méthode dont les effets semblaient si impressionnants. Je ne fus pas déçu.

Mon protocole a été le suivant :

- Echantillon : deux hommes et deux femmes, afin que la parité soit respectée.
- Durée du test : 1 mois. Volontairement court, pour identifier ce que je nomme l'effet « boost », qui encourage à poursuivre l'effort.
- Perte de poids attendue : en moyenne 2 kg, de façon similaire à 1 mois de running.
- Exercice réalisé : 10mn de corde à sauter, 3 fois par semaine.

Et voici les résultats observés :

- Homme 1 : perte de 1,5 kg et gain de pourcentage de muscle.
- Homme 2 : Pas de résultat. Le principe de se donner à fond après une journée de travail ne lui convenait pas.
- Femme 1 : perte de poids 1,3 kg et gain en pourcentage de muscle. Commentaires élogieux sur la silhouette.
- Femme 2 : maintien du poids mais perte de tour de cuisse mesurée, d'environ 2cm pour chaque jambe. Commentaire élogieux sur sa silhouette.

En pratique, nul doute donc que la méthode fonctionne très efficacement. Mais qu'en est-il des effets du HIT sur la santé ? Je pris contact avec Michael Mosley afin de lui poser directement deux questions essentielles.

À la première question « N'est-il pas dangereux pour le cœur de pratiquer le HIT ? », Michael répond : « *Il est très peu probable que cette forme d'exercice engendre des problèmes. Toutefois, c'est une bonne idée de commencer très progressivement et de dire aux*

gens qui éprouvent des symptômes de douleur thoracique de stopper l'exercice et de consulter. Cette forme d'exercice court et de haute intensité a été appliquée sur des personnes de plus de 60 ans sédentaires, elles n'ont eu aucun problème. »

Puis, à la deuxième « A-t-on un peu plus de recul sur les effets du HIT à moyen terme ? », il explique que « *Les bénéfiques à long terme n'ont pas encore été étudiés. Nous savons toutefois que le HIT améliore la VO₂ max et la sensibilité à l'insuline. Ces deux indicateurs sont extrêmement importants pour la santé future. »*

La méthode semble donc définitivement révolutionnaire. La Gymfast promet d'optimiser son temps pour un maximum de résultat sur votre santé. Et ça fonctionne !

Moi qui étais sceptique à ce que je ne connaissais pas, il me semble évident qu'il faut, comme l'affirme Socrate, dépasser ses *a priori*. C'est maintenant votre tour. Osez découvrir les choses sous un angle nouveau. Grâce à ce livre vous comprendrez comment les dernières études scientifiques démontrent que 10mn d'activité physique 3 fois par semaine peuvent changer votre vie !

Mais surtout, surtout, souvenez-vous que le secret de la réussite est lié à votre assiduité. Einstein disait « il n'y a que les idiots qui espèrent des résultats différents en continuant de faire les mêmes choses ».

À bon entendeur, Go Go Go !

FRÉDÉRIC COELHO,
coach sportif

Avant-propos

Ces deux dernières années, j'ai remarqué une transformation étonnante chez le D^r Michael Mosley. Il n'avait plus rien de l'homme mûr que j'avais rencontré la première fois ; à la place, j'ai vu des muscles efficaces qui se débarrassaient rapidement des sucres et des graisses absorbés à chaque repas et qui s'ancraient dans ses artères. J'aime à penser que je suis pour quelque chose dans sa transformation : en 2011, pour les besoins d'un documentaire, nous avons mis Michael à l'épreuve dans notre laboratoire et l'avions converti à l'entraînement à haute fréquence (appelé HIT).

À l'époque, Michael cherchait des solutions pour combattre un diabète héréditaire de type II, sachant que ces solutions allaient forcément inclure des séances de sport, idéalement sous forme d'exercices aussi brefs et efficaces que possible. Nous nous étions rencontrés parce que mon équipe à Édimbourg venait de terminer une étude qui prouvait que quelques minutes de pédalage intense au quotidien pouvaient diminuer les facteurs de risque de diabète.

Je l'admets, ces affirmations semblent absurdes. Nous « savons » tous que pour profiter des bénéfices de l'exercice physique, constater une évolution de l'aérobie et de la forme du métabolisme, il faut des heures d'entraînement. Mais est-ce la vérité ?

J'ai couru mon premier marathon à l'âge de 12 ans à Renfrew, en Écosse. Au cours de la décennie suivante, j'ai dû courir plus de 30 000 km et j'ai passé des heures à faire du sport. C'était ce que la science préconisait pour améliorer son endurance aérobie.

Avant même d'entrer à la fac de Glasgow (pour devenir dentiste !), je lisais avec avidité les ouvrages scientifiques sur le sport. En préparant ma thèse sur la physiologie de l'exercice physique, je me suis rendu compte que la science du sport classique, appliquée par seulement quelques athlètes ou Scandinaves à l'hygiène de vie exemplaire, ne prouvait pas de façon irréfutable comment l'exercice peut modifier l'état de santé et la physiologie du grand public.

Pourtant, ce n'est pas dans un amphithéâtre que j'ai connu le HIT, mais sur une piste de course. Au début de la saison d'athlétisme, mon coach, John Toner, me faisait courir 3 × 200 m avec 3 minutes de récupération entre les séries. Ce n'était pas un entraînement classique pour un coureur de marathon, mais cela avait au moins l'avantage de ne pas durer longtemps. Et cela m'intriguait.

La dernière année que j'ai passée à Glasgow, j'ai décidé d'entreprendre, comme projet de fin d'études, une étude sur l'impact de l'entraînement. Nous avons travaillé avec les jeunes espoirs de notre club d'athlétisme et les avons soumis à un entraînement à haute fréquence pendant 10 semaines. Nous avons constaté une amélioration de leurs performances et une efficacité qui allait au-delà de celle apportée par un entraînement classique. J'ai présenté mes conclusions lors de ma première conférence scientifique organisée par l'Université McMaster, là où était né le HIT moderne basé sur le pédalage.

Depuis, j'ai passé 20 ans à étudier la physiologie, l'exercice et la génomique de l'être humain pour tenter d'expliquer le lien entre l'exercice physique et la santé. Ces dix dernières années, dans nos laboratoires universitaires au Royaume-Uni, en Scandinavie et avec des collègues au Canada, nous avons soumis des centaines de volontaires à diverses formes de HIT. Les tests médicaux ont montré que quelques minutes de HIT effectués trois fois par semaine, peuvent avoir des bénéfices similaires à ceux que l'on obtient par des heures d'exercices physiques traditionnels.

Par ailleurs, ces conclusions émanent d'études indépendantes menées dans plusieurs pays, notamment par le Professeur Martin Gibala, à l'Université McMaster au Canada, Niels Vollaard, à l'Université de Bath, et Ulrik Wisloff en Norvège.

Si nous avons conduit ces recherches, c'est parce que nous nous intéressons au temps, ou plutôt au manque de temps. Il y a des bonnes raisons de faire du sport, et cela, nous le savons tous. Outre améliorer notre forme physique générale, il y a des bénéfices à long terme, comme la réduction des facteurs de risques de cancer, de diabète et de maladies cardio-vasculaires.

Mais nous savons aussi que faire du sport demande du temps et des efforts. Le manque de temps est la raison la plus souvent évoquée pour éviter de pratiquer une activité physique organisée.

Je pense que nous disposons désormais de suffisamment de données pour pouvoir recommander la pratique de petits exercices à haute fréquence qui sont une alternative efficace et sans risque aux séances de sport habituelles. Ainsi, l'excuse du « manque de temps » n'est plus valable. J'espère que les gens s'y soumettront plus docilement et pourront adopter une approche qui améliorera leur hygiène de vie. Ce qui est super avec le HIT,

c'est que l'on peut faire des exercices aussi bien sur son lieu de travail qu'à la maison, sans avoir à planifier sa séance à l'avance ni rater un épisode de sa série préférée.

Je suis également persuadé que la science du sport n'en est qu'à ses balbutiements. Nos connaissances en génomique et métabolomique aideront à personnaliser des conseils par rapport à notre mode de vie.

Autrefois, nous pensions que tout le monde retirait les mêmes bénéfices de l'exercice physique et que, si ce n'était pas le cas, c'était parce que les gens se relâchaient. Aujourd'hui, nous savons que la façon dont chacun répond à l'exercice physique est unique et nous pouvons nous servir de test de génomique pour définir des objectifs personnalisés.

Début 2013, près d'un million de personnes aux États-Unis s'étaient déjà inscrites à des tests de génomique dans l'espoir de mieux comprendre leur santé et d'éviter les facteurs à risques liés à leurs gènes. Les conseils personnalisés sont les meilleurs, ils devraient réduire les maladies chroniques et, en fin de compte, soulager nos services médicaux publics. En associant des solutions simples comme le HIT avec la haute technologie comme la définition du profil ADN, nous espérons identifier le protocole d'exercice optimal qui aiderait à mieux contrôler les facteurs de risques propres à chaque individu et non pas à une « moyenne » abstraite de la population.

Les recherches sont essentielles, mais si on ne traduit pas cette « science » en guide pratique que chacun pourrait utiliser, les découvertes n'auront aucun impact.

Je recommande donc *La Révolution Gymfast* car ce n'est pas seulement un compte rendu actualisé des études qui ont été menées jusqu'ici, mais également un ouvrage qui démystifie une science relativement complexe, ouvrant les yeux de chacun sur la facilité avec laquelle l'exercice physique peut s'intégrer à la vie quotidienne.

En suivant les conseils de Michael et Peta et des chercheurs, vous pourriez réduire vos risques de maladies chroniques et, qui sait ?, éprouver même du plaisir à faire de l'exercice pour la première fois !

Professeur JAMIE TIMMONS
Décembre 2013

Pour Clare, Alex, Jack, Daniel et Kate
– pour qui je veux rester fort et en forme.

Introduction

En tant que journaliste médical, je suis souvent confronté à des affirmations qui semblent trop bien pour être vraies, et c'est souvent le cas. De temps en temps, après avoir effectué des recherches, je change d'avis, reconnaissant que ce qui paraissait grotesque au premier abord pourrait avoir un fond de vérité. Comme l'a dit l'économiste John Maynard Keynes : « Quand les faits changent, je change d'avis. »

Cela m'est arrivé début 2012, quand j'ai entendu parler du jeûne par intermittence. Au départ, j'étais très sceptique. Je croyais que ce serait une sorte de variante du « détox » ou autres conseils largement discrédités sur le fonctionnement du corps humain. Quoi qu'il en soit, j'ai décidé d'en savoir plus. On venait de m'apprendre que j'étais à deux doigts de devenir diabétique, avec un excédent de graisse viscérale (celle qui s'accumule dans l'abdomen). Mon père avait succombé à une conséquence du diabète et je me voyais suivre le même chemin.

Je me suis donc intéressé aux différentes façons de perdre du poids et d'améliorer mon état de santé – notamment le taux d'insuline – en changeant mon alimentation. J'ai découvert une étude menée aux États-Unis et au Royaume-Uni qui démontrait que l'on pouvait obtenir des bénéfices et perdre rapidement de la

graisse en limitant l'apport calorique quelques jours par semaine et non pas au quotidien.

En approfondissant mes recherches, j'ai découvert que les bienfaits du jeûne intermittent avaient été testés sur de nombreux animaux et êtres humains. J'ai contacté des experts, testé la méthode moi-même et filmé un documentaire pour la BBC. Puis en janvier 2013, j'ai rédigé un ouvrage avec Mimi Spencer, *Le Régime Fast*, qui résumait les conclusions de toutes ces recherches. Nous l'avons appelé le régime 5:2 (manger normalement cinq jours par semaine et limiter son apport calorique les deux autres jours). En suivant cette méthode, j'ai perdu plus de 9 kg de graisse et ma glycémie est redevenue normale. Même s'il ne s'agissait que d'une expérience personnelle (et les anecdotes personnelles ne sont pas une science exacte), mes résultats étaient comparables à ceux d'un certain nombre d'études sur le jeûne intermittent.

Nous ne connaissons pas encore le schéma idéal de la diète par intermittence, ni les véritables bénéfices à long terme ou les pièges éventuels, mais depuis la parution de ce livre, des milliers de personnes ont suivi le régime 5:2, perdu du poids et m'ont contacté pour me dire combien c'était facile. Je suis ravi que de nouvelles études soient en cours.

Dans *Le Régime Fast*, j'avais à peine abordé le côté activité physique. Or le régime et l'exercice sont complémentaires. Ils vont de pair, comme Fred Astaire et Ginger Rogers, ou Batman et Robin. De plus, comme nous le verrons, il y a des parallèles intéressants dans la façon dont la science transforme notre vision de l'alimentation et du sport.

Avant de tourner le documentaire sur le jeûne, j'étais tombé sur une nouvelle méthode d'exercice qui se développait rapidement,

le HIIT (*High Intensity Interval Training* ou entraînement alternant des phases de haute intensité et des phases de récupération active), communément appelé HIT.

L'un des pionniers de cette approche radicalement différente de l'activité physique s'appelle Jamie Timmons. Il est professeur en biologie des systèmes à l'Université de Loughborough, où est installé le Centre des études et des recherches olympiques qui possède l'un des meilleurs départements d'études du sport au Royaume-Uni.

Lorsque nous nous sommes rencontrés, Jamie m'a dit quelque chose que j'ai trouvé grotesque. Il a prétendu que j'obtiendrais les principaux bénéfices du sport en faisant seulement trois minutes d'exercices intenses par semaine. Il a ajouté que si j'étais prêt à essayer, il était persuadé qu'en quatre semaines seulement, ma biochimie serait radicalement modifiée. Cela me semblait improbable, mais hautement intrigant. Alors j'ai effectué tous les tests requis et je m'y suis mis. Les résultats que je présente page 67 ont été pour moi une révélation.

Depuis ma première discussion avec Jamie en 2011, les études sur le HIT se sont multipliées et leurs résultats sont régulièrement publiés. Même au cours des 18 mois passés à rédiger cet ouvrage, de nouvelles études ont fourni des preuves supplémentaires sur les courtes phases d'exercice intense qui apporteraient les mêmes bénéfices, voire davantage, que les séances de sport traditionnelles. Parmi les bienfaits, on compte :

- ① une amélioration de la capacité et de l'endurance aérobie ;
- ② une diminution du taux de graisse ;
- ③ une force accrue dans les membres supérieurs et inférieurs ;
- ④ une meilleure sensibilité à l'insuline.

Les conclusions de ces études forment la base de ce que j'ai appelé « Exercices Express », une façon pratique et agréable d'obtenir des résultats optimaux en un minimum de temps.

Peta Bee, qui a rédigé l'ouvrage avec moi, est une journaliste sportive et un coach émérite. Elle a passé toute sa carrière à étudier les affirmations de l'industrie du sport et du fitness. Contrairement à moi, elle adore l'activité physique. Son expérience inestimable m'a aidé à transformer la théorie en pratique.

La dynamo et le flemmard

La motivation de Michael

Peta et moi n'avons pas du tout la même vision de l'exercice physique. Elle est sportive depuis toujours. Elle court des marathons pour le plaisir et adore les séances d'entraînement intenses. Elle a passé ces 20 dernières années à réfléchir, écrire et entraîner d'autres personnes pour partager sa passion.

Pour ma part, je déteste tout ce qui est activité physique. Je n'éprouve aucun plaisir à m'entraîner ou à repousser mes limites. Je partage plutôt le point de vue de l'astronaute Neil Armstrong qui a dit un jour : « Je pense que tout être humain a un nombre défini de battements de cœur. Je n'ai pas l'intention de gâcher les miens en courant ou en faisant de l'exercice. » Comme celui de l'acteur Peter O'Toole qui a déclaré : « Le seul exercice que je fais, c'est marcher derrière le corbillard d'amis qui en ont fait. »

Je l'admets, c'est un peu exagéré. À 56 ans aujourd'hui, je ressens le besoin et j'apprécie le fait d'être actif. Je suis persuadé que nous sommes nés pour bouger. Pendant mes études de médecine, je faisais beaucoup de sport, je

courais, je nageais. Quand j'ai commencé à travailler, je n'avais plus le temps d'en faire.

Mais ne vous méprenez pas : je ne suis pas un gros flemmard. J'adore le ski, les randonnées, nager dans la mer. J'aime bouger. Je ne pense pas à ces activités comme à « de l'exercice », quelque chose que l'on fait parce qu'on croit qu'on doit le faire.

Pour moi, « exercice » est synonyme de salle de sport. Cela signifie aller courir dehors quand il pleut et qu'il fait froid, piétiner sur un tapis de course, transpirer sur un vélo d'appartement ou en soulevant des haltères. Et monter sur une balance pour vous peser et constater, incrédule, que vous n'avez pas perdu un gramme. Pour moi, on endure l'exercice, c'est une corvée effectuée par nécessité, pas par plaisir.

Alors si je fais de l'exercice, je veux que ça soit simple, rapide, vite fait et bien fait. Outre les études scientifiques à ce sujet, c'est ce qui m'a attiré dans le HIT. Évidemment, Peta s'est mise au HIT pour d'autres raisons.

La motivation de Peta

Contrairement à Michael, j'aime l'exercice physique et le sentiment de bien-être que cela me procure. J'aime tester mon endurance et ma force, et j'apprécie la fatigue qui vient avec le fait d'être physiquement épuisée.

Ma passion pour le sport est née à l'école élémentaire lorsque je me suis inscrite à l'athlétisme. J'ai même couru pour défendre les couleurs du pays de Galles adolescente et jeune adulte. Ma curiosité pour tenter de comprendre comment le corps répond à un effort intense, comment il peut toujours repousser ses limites, m'a poussée à étudier le côté scientifique du sport à l'université. C'est à cette époque que j'ai appris les principes de base de la physiologie et de la biomécanique. Cela a consolidé mon point de vue

→

sur la forme physique et comment l'atteindre. Le fitness est devenu le sujet principal de ma carrière de journaliste et, au cours de ces 20 dernières années, j'ai écrit des articles sur la science du sport et de la cardio, et leur impact sur la santé et la longévité.

Quant au HIT, durant toutes mes années où je me suis entraînée et ai étudié la pratique de l'exercice physique, je n'ai jamais trouvé autre chose qui produise une sensation de bien-être physique et mentale similaire. Je suppose que d'une certaine manière, je suis l'incarnation vivante de l'éternelle « sportive express », même si je ne m'en suis rendu compte que récemment. J'ai découvert le concept des efforts courts et intenses, entrecoupés de miniphases de récupération lorsque j'ai débuté les entraînements d'athlétisme. Plusieurs fois par semaine, j'alternais le sprint et le jogging sur la piste d'athlétisme, une pratique que je poursuis encore aujourd'hui lorsque je grimpe une colline, quand je cours autour d'un terrain de foot, que je zigzague entre les réverbères ou le long d'une rangée d'arbres.

Aujourd'hui âgée de 45 ans, je suis une maman qui travaille et n'ai plus le temps, ou disons plus honnêtement, plus envie de passer une heure par jour à entretenir ma forme physique. Bien sûr, j'aimerais compenser la prise de poids des femmes de mon âge, me sentir bien et – évidemment – avoir une silhouette aussi parfaite que possible. Et j'aimerais aussi avoir un corps performant. Et tout cela, je le voudrais rapidement. Pour moi, c'est l'intérêt principal du HIT. Si vous voulez découvrir une méthode pour retrouver la forme rapidement sans trop de contraintes, poursuivez la lecture de ce livre !

Il faut s'interroger sur le rôle de la science. C'est en faisant des expériences que l'avis général est remis en question et parfois modifié. Que deviennent alors les préjugés sur l'exercice physique ? Les idées reçues telles que :

- pour obtenir un maximum de résultats, il faut faire beaucoup d'exercice d'intensité moyenne ;
- si vous faites de l'exercice, vous perdrez du poids ;
- faire des étirements avant l'effort améliore les performances et réduit le risque de blessures ;
- tout le monde tire des bénéfices de l'exercice physique.

Au fil des pages de ce livre, nous analyserons ces idées reçues et bien d'autres. Dans la première partie, Michael revient sur l'histoire et la science du HIT, et sur ses tentatives d'appliquer la théorie. Dans la seconde partie, Peta a compilé une série d'« Exercices Express » testés et éprouvés, et elle vous donne des conseils et des astuces pour intégrer le HIT dans votre vie quotidienne.

Nous aimerions que vous doutiez de nos conclusions comme nous avons douté de celles d'autres personnes. Nous avons inclus de nombreuses références de rapports scientifiques dont nous nous sommes inspirés pour que vous puissiez juger par vous-même. Toutes ces études sont disponibles sur Internet, en version intégrale ou sous forme de résumé sur des sites gratuits.

Nous sommes très reconnaissants envers les nombreux scientifiques et volontaires qui ont consacré du temps et des efforts pour découvrir les tenants et les aboutissants de l'exercice physique, et qui se sont soumis à des séances éprouvantes dans l'espoir de trouver les meilleures façons de pratiquer une activité physique.

Évidemment, cela ne conviendra pas à tout le monde, mais nous espérons que cet ouvrage vous fournira les informations nécessaires pour vous créer un entraînement efficace et agréable qui vous corresponde.

Ce livre s'adresse donc à ceux qui, comme Michael, n'aiment pas trop bouger, mais qui veulent rester en forme et limiter leur taux de graisse de la façon la plus efficace et rapide possible. Il s'adresse aussi à ceux qui, comme Peta, adorent bouger et en tirer profit. Enfin, ce livre s'adresse à toutes les personnes curieuses de la manière dont fonctionne leur corps et qui aiment remettre en question les idées reçues. Bonne lecture !

Chapitre 1

La vérité sur l'exercice physique

Même par une journée grise et froide, quand la dernière chose dont on ait envie est d'enfiler une paire de baskets et sortir, il y a de bonnes raisons de le faire. La pratique régulière d'une activité physique est un puissant anti-âge qui joue aussi bien sur la santé que sur le psychisme, allant du renforcement des os au meilleur fonctionnement du cerveau, en passant par la réduction des risques de cancer et l'amélioration de l'humeur. En plus, vous aurez une plus jolie silhouette à la plage.

Pourtant l'exercice, comme le régime, est un domaine où les idées fausses sont légion. Il y a un fossé entre ce que les scientifiques savent du sport et ce qui est pratiqué dans les salles de gym ou les parcours de santé dans les jardins publics. Ces dernières années, de nouvelles études ont chamboulé ce que nous pensions établi.

En se fondant sur les dernières études en date, ce livre révélera, entre autres :

- ① comment se remettre en forme en quelques minutes par jour ;
- ② pourquoi certaines personnes obtiennent plus de résultats que d'autres ;
- ③ pourquoi une longue séance d'exercice de faible intensité comme le jogging n'entraîne que rarement une perte de poids.

Cette dernière affirmation est la plus surprenante et la plus décourageante. Après tout, si nous sommes nombreux à pratiquer le jogging ou à nous inscrire dans un club de sport, c'est parce que nous pensons que cela nous aidera à perdre quelques kilos : si on brûle des calories, on perd du poids.

Ah, si seulement c'était aussi simple ! Étude après étude, les scientifiques ont démontré que l'exercice de faible intensité, comme le jogging ou la natation, ne fait que rarement perdre du poids. Si vous voulez perdre de la graisse, l'exercice intense est la solution.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



En finir avec le cholestérol, c'est malin
Anne Dufour & Carole Garnier



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E