



↳ mytho

40 LÉGENDES SPORTIVES

"DÉMÊLONS LE VRAI DU FOU"



« En gras »

BIENVENUE DANS UN VOYAGE OÙ NOUS DÉCONSTRUISONS LES MYTHES ET DÉMYSTIFIONS LES IDÉES REÇUES SUR LE SPORT. PEUT-ÊTRE AVEZ-VOUS DÉJÀ ENTENDU DIRE QUE LA COURSE À PIED EST NUISIBLE POUR LES GENOUX, OU QUE SOULEVER DES POIDS RENDRA INÉVITABLEMENT LES FEMMES TROP MUSCLÉES. CES CROYANCES, RÉPANDUES ET SOUVENT ACCEPTÉES SANS QUESTION, ONT EN RÉALITÉ ÉTÉ MISES À L'ÉPREUVE PAR LA SCIENCE, ET LES RÉSULTATS POURRAIENT VOUS SURPRENDRE.

DANS CE LIVRE, NOUS ALLONS REMETTRE EN QUESTION CES IDÉES FAUSSES ET EXPLORER CE QUE LA RECHERCHE MODERNE A À NOUS DIRE. MAIS NE VOUS ARRÊTEZ PAS LÀ. LORSQUE VOUS ENTENDEZ UNE NOUVELLE INFORMATION, QUE CE SOIT SUR LE SPORT OU TOUT AUTRE SUJET, PRENEZ LE TEMPS DE **VÉRIFIER SA VÉRACITÉ**. LA SCIENCE ÉVOLUE CONSTAMMENT, ET CE QUE NOUS SAVONS AUJOURD'HUI PEUT ÊTRE REMIS EN QUESTION DEMAIN. C'EST POURQUOI IL EST CRUCIAL DE S'APPUYER SUR DES SOURCES FIABLES ET DE RESTER CURIEUX.

GARDEZ À L'ESPRIT QUE MÊME LES INFORMATIONS QUE VOUS DÉCOUVRIREZ ICI POURRAIENT ÊTRE RÉVISÉES PAR LA RECHERCHE FUTURE. CE QUI IMPORTE, C'EST D'ADOPTER UNE APPROCHE RÉFLÉCHIE ET INFORMÉE POUR VOUS AIDER À FAIRE DES CHOIX ÉCLAIRÉS. ALORS, PRÉPAREZ-VOUS À EXPLORER, À REMETTRE EN QUESTION, ET À DÉCOUVRIR LA VÉRITÉ DERRIÈRE LES MYTHES DU SPORT. VOTRE QUÊTE DE LA VÉRITÉ COMMENCE ICI.



« Qué voilà quoi ! »

« On rigole, on rigole mais ... »



1. LA MUSCULATION COUPE LA CROISSANCE CHEZ LES JEUNES

2. LES FEMMES DEVIENDRONT TROP MUSCLÉES SI ELLES FONT DE LA MUSCULATION

3. IL FAUT S'ÉTIRER AVANT L'EXERCICE POUR PRÉVENIR LES BLESSURES

5. LES SUPPLÉMENTS SONT NÉCESSAIRES POUR OBTENIR DES RÉSULTATS

4. IL FAUT SOUFFRIR POUR OBTENIR DES RÉSULTATS ("NO PAIN, NO GAIN")

6. COURIR DÉTRUIT LES GENOUX

7. LE CARDIO EST LA SEULE MANIÈRE DE PERDRE DU POIDS

8. IL FAUT BOIRE 8 VERRES D'EAU PAR JOUR

9. LES ABDOMINAUX SE FONT AVEC DES CENTAINES DE CRUNCHS

10. LE SPORT INTENSE EST LE SEUL MOYEN DE PERDRE DU POIDS

11. PLUS ON TRANSPIRE, PLUS ON PERD DE GRAISSE

12. LE MATIN EST LE MEILLEUR MOMENT POUR S'ENTRAÎNER

13. LES PERSONNES ÂGÉES NE DEVRAIENT PAS FAIRE DE MUSCULATION

15. FAIRE DU SPORT PERMET DE MANGER CE QUE L'ON VEUT

4. LES BOISSONS SPORTIVES SONT NÉCESSAIRES POUR TOUS LES ATHLÈTES

16. IL FAUT ÉVITER LES GRAISSES POUR ÊTRE EN FORME

18. LE BASKETBALL FAIT GRANDIR

17. IL FAUT ÉVITER LES GLUCIDES POUR PERDRE DU POIDS

19. UTILISER UNE VESTE DE SUDATION POUR PERDRE DU POIDS

20. J'ÉTAIS BON ! MAIS TU CONNAIS , LIGAMENTS CROISÉS

21. LES ÉTIREMENTS APRÈS L'EXERCICE POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES

22. LES PROTÉINES EN POUDRE SONT INDISPENSABLES POUR LES MUSCLES

23. IL FAUT ÉVITER DE MANGER AVANT DE S'ENTRAÎNER POUR BRÛLER PLUS DE GRAISSE

24. LES EXO DE CARDIO SONT MEILLEURS QUE LA MUSCULATION POUR LA SANTÉ CARDIAQUE

25. IL FAUT ATTENDRE D'AVOIR SOIF POUR BOIRE DE L'EAU

26. LES PERSONNES EN SURPOIDS NE DEVRAIENT PAS COURIR

27. IL FAUT ARRÊTER DE FAIRE DU SPORT EN CAS DE DOULEUR

28. PRODUCTION DE LACTATE, PAS D'ACIDE LACTIQUE

29. EN SQUAT, LES GENOUX NE DOIVENT PAS DÉPASSER LA POINTE DES PIEDS

30. IL FAUT ATTENDRE AU MOINS 1H APRÈS AVOIR MANGÉ POUR NAGER

31. LES EXERCICES D'ENDURANCE SONT MAUVAIS POUR LA MASSE MUSCULAIRE

32. LES ABDOMINAUX CIBLÉS BRÛLENT LA GRAISSE ABDOMINALE

33. LE REPOS COMPLET EST LA MEILLEURE FAÇON DE RÉCUPÉRER APRÈS UNE BLESSURE

34. LES SPORTIFS DOIVENT ÉVITER LE CAFÉ CAR IL DÉSHYDRATE

35. LES COURBATURES SONT UN SIGNE D'UN BON ENTRAÎNEMENT

36. IL EST MUSCLÉ EN HAUT MAIS PAS EN BAS, IL NE TRAVAILLE PAS DU TOUT LE BAS

37. DÉCRASSER LES POUMONS AVEC DU CARDIO

38. J'AI DES GROS OS DONC JE NE PEUX PAS PERDRE DE POIDS

39. LA GYMNASTIQUE COUPE LA CROISSANCE

40. LES PERSONNES MINCES PEUVENT MANGER TOUT CE QU'ELLES VEULENT SANS PRENDRE DE POIDS.



« Faut qu'on parle sérieusement »



1. LA MUSCULATION COUPE LA CROISSANCE CHEZ LES JEUNES

CE MYTHE PRÉTEND QUE LA MUSCULATION ARRÊTE LA CROISSANCE CHEZ LES ADOLESCENTS. EN RÉALITÉ, LA MUSCULATION, LORSQU'ELLE EST PRATIQUÉE CORRECTEMENT AVEC UNE SUPERVISION APPROPRIÉE, PEUT ÊTRE BÉNÉFIQUE POUR LES JEUNES, AMÉLIORANT LEUR FORCE, LEUR DENSITÉ OSSEUSE ET LEUR SANTÉ GÉNÉRALE SANS AFFECTER NÉGATIVEMENT LEUR CROISSANCE.



2. LES FEMMES DEVIENDRONT TROP musclées SI ELLES FONT DE LA MUSCULATION

BEAUCOUP PENSENT QUE LES FEMMES QUI SOULÈVENT DES POIDS DEVIENDRONT RAPIDEMENT TRÈS MUSCLÉES. CEPENDANT, EN RAISON DES NIVEAUX PLUS FAIBLES DE TESTOSTÉRONE, LES FEMMES NE DÉVELOPPENT GÉNÉRALEMENT PAS DE GRANDES MASSES MUSCULAIRES COMME LES HOMMES. LA MUSCULATION CHEZ LES FEMMES SERT SURTOUT À AMÉLIORER LA FORCE, TONIFIER LES MUSCLES ET AFFINER LA SILHOUETTE, SANS ENTRAÎNER UNE PRISE DE MASSE EXCESSIVE.

« C'est pas de la discrimination homme ! »

3. IL FAUT S'ÉTIRER AVANT L'EXERCICE POUR PRÉVENIR LES BLESSURES

LES ÉTIREMENTS STATIQUES AVANT UNE SÉANCE PEUVENT EN RÉALITÉ DIMINUER LA PERFORMANCE ET N'ONT PAS PROUVÉ LEUR EFFICACITÉ POUR PRÉVENIR LES BLESSURES. UN ÉCHAUFFEMENT APPROPRIÉ AVEC DES MOUVEMENTS DYNAMIQUES EST PLUS RECOMMANDÉ.

4. IL FAUT SOUFFRIR POUR OBTENIR DES RÉSULTATS ("NO PAIN, NO GAIN")

CE MYTHE DIT QU'IL FAUT TOUJOURS RESENTIR DE LA DOULEUR POUR QUE L'EXERCICE SOIT EFFICACE. EN RÉALITÉ, SI L'EFFORT EST IMPORTANT POUR PROGRESSER, LA DOULEUR PEUT AUSSI SIGNALER UNE BLESSURE OU UN EXCÈS. IL EST DONC ESSENTIEL D'ÉCOUTER SON CORPS ET DE BIEN RÉCUPÉRER POUR PROGRESSER DE MANIÈRE SAIN ET DURABLE.



5. LES SUPPLÉMENTS SONT NÉCESSAIRES POUR OBTENIR DES RÉSULTATS

BEAUCOUP PENSENT QUE LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES SONT ESSENTIELS POUR ATTEINDRE LEURS OBJECTIFS SPORTIFS. POURTANT, UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE PEUT GÉNÉRALEMENT FOURNIR TOUS LES NUTRIMENTS NÉCESSAIRES. LES SUPPLÉMENTS PEUVENT ÊTRE UTILES DANS CERTAINS CAS, MAIS ILS NE SONT PAS INDISPENSABLES POUR TOUT LE MONDE.



« Qui il y a des gens qui ont dit ça »

6. COURIR DÉTRUIT LES GENOUX

CERTAINS PENSENT QUE LA COURSE À PIED CAUSE DES DOMMAGES IMPORTANTS AUX GENOUX. TOUTEFOIS, DES ÉTUDES MONTRENT QUE LA COURSE À PIED RÉGULIÈRE PEUT RENFORCER LES ARTICULATIONS ET LES STRUCTURES ENVIRONNANTES. LES BLESSURES SURVIENNENT SOUVENT EN RAISON D'UNE MAUVAISE TECHNIQUE, D'UN SURENTRAÎNEMENT OU DE CHAUSSURES INADAPTÉES.



7. Le CARDIO EST LA SEULE MANIÈRE DE PERDRE DU POIDS

SI LE CARDIO AIDE À BRÛLER DES CALORIES, LA MUSCULATION JOUE ÉGALEMENT UN RÔLE CRUCIAL DANS LA PERTE DE POIDS EN AUGMENTANT LE MÉTABOLISME DE BASE. CEPENDANT, POUR MAXIMISER LES RÉSULTATS, UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE EST TOUT AUSSI ESSENTIELLE. UN PROGRAMME D'EXERCICE ÉQUILIBRÉ, INCLUANT À LA FOIS DU CARDIO, DE LA MUSCULATION ET UNE NUTRITION APPROPRIÉE, EST SOUVENT PLUS EFFICACE POUR LA PERTE DE POIDS ET LA SANTÉ GLOBALE.





8. IL FAUT BOIRE 8 VERRES D'EAU PAR JOUR

L'IDÉE QU'IL FAUT ABSOLUMENT BOIRE 8 VERRES D'EAU PAR JOUR N'EST PAS BASÉE SUR DES PREUVES SOLIDES. LES BESOINS EN EAU VARIENT EN FONCTION DE NOMBREUX FACTEURS TELS QUE L'ÂGE, LE SEXE, LE NIVEAU D'ACTIVITÉ ET LE CLIMAT. ÉCOUTER SA SOIF EST SOUVENT UNE MEILLEURE APPROCHE POUR RESTER HYDRATÉ.

« *Never mind, I'll find
someone like you* »

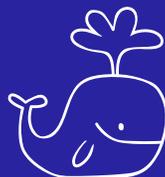
9. LES ABDOMINAUX SE FONT AVEC DES CENTAINES DE CRUNCHS

FAIRE DES CENTAINES DE CRUNCHS CHAQUE JOUR NE GARANTIT PAS DES ABDOMINAUX VISIBLES. LA RÉDUCTION DE LA GRAISSE CORPORELLE AUTOUR DE L'ABDOMEN, ESSENTIELLE POUR DES ABDOMINAUX VISIBLES, DÉPEND PRINCIPALEMENT DE L'ALIMENTATION ET DE L'EXERCICE GLOBAL, INCLUANT DES EXERCICES DE MUSCULATION ET DU CARDIO.

"C'est comme faire la sieste en comptant les moutons... sauf que les moutons ne viennent jamais !"

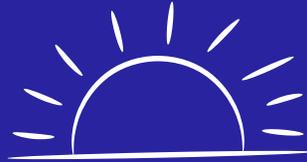
10. Le SPORT INTENSE est Le seul MOYEN DE PERDRE DU POIDS

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE INTENSE N'EST PAS LA SEULE MANIÈRE DE PERDRE DU POIDS. DES ACTIVITÉS PLUS DOUCES COMME LA MARCHÉ, LE YOGA, OU LE VÉLO PEUVENT ÉGALEMENT ÊTRE TRÈS EFFICACES, SURTOUT LORSQU'ELLES SONT COMBINÉES AVEC UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET UNE GESTION DU STRESS.



11. PLUS ON TRANSPIRE, PLUS ON PERD DE GRAISSE

LA TRANSPARATION EST PRINCIPALEMENT UNE
MANIÈRE POUR LE CORPS DE RÉGULER SA
TEMPÉRATURE ET NON UNE INDICATION DIRECTE DE
PERTE DE GRAISSE. LA PERTE DE POIDS OBSERVÉE
IMMÉDIATEMENT APRÈS UNE SÉANCE DE
TRANSPARATION EST ESSENTIELLEMENT DE L'EAU, ET
NON DE LA GRAISSE.



12. Le MATIN est Le meilleur moment pour s'entraîner

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'ENTRAÎNER EST CELUI QUI CONVIENT LE MIEUX À SON EMPLOI DU TEMPS ET À SES PRÉFÉRENCES PERSONNELLES. QUE CE SOIT LE MATIN, L'APRÈS-MIDI OU LE SOIR, L'IMPORTANT EST DE TROUVER UN MOMENT OÙ L'ON EST LE PLUS MOTIVÉ ET RÉGULIER.





« C'est pas très
gentil »

13. Les personnes Âgées ne DEVRAIENT PAS FAIRE DE MUSCULATION

LA MUSCULATION EST BÉNÉFIQUE POUR LES PERSONNES DE TOUT ÂGE, Y COMPRIS LES PERSONNES ÂGÉES. ELLE PEUT AIDER À MAINTENIR LA MASSE MUSCULAIRE, LA DENSITÉ OSSEUSE ET AMÉLIORER L'ÉQUILIBRE, CE QUI RÉDUIT LE RISQUE DE CHUTES ET DE BLESSURES.

14. LES BOISSONS SPORTIVES SONT nécessaires pour tous les athlètes

LES BOISSONS SPORTIVES PEUVENT ÊTRE UTILES POUR LES ATHLÈTES D'ENDURANCE QUI S'ENTRAÎNENT INTENSÉMENT PENDANT DE LONGUES PÉRIODES. CEPENDANT, POUR LA PLUPART DES EXERCICES MODÉRÉS, L'EAU EST SUFFISANTE ET LES BOISSONS SPORTIVES PEUVENT APPORTER DES CALORIES ET DU SUCRE NON-NÉCESSAIRES.



15. FAIRE DU SPORT PERMET DE MANGER CE QUE L'ON VEUT

BIEN QUE L'EXERCICE AUGMENTE LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES, UNE ALIMENTATION DÉSÉQUILBRÉE ET EXCESSIVE EN CALORIES PEUT ANNULER LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE. UNE NUTRITION APPROPRIÉE EST ESSENTIELLE POUR ATTEINDRE ET MAINTENIR SES OBJECTIFS DE SANTÉ ET DE FORME PHYSIQUE.

16. IL FAUT ÉVITER LES GRAISSES POUR ÊTRE en FORME

TOUTES LES GRAISSES NE SONT PAS MAUVAISES. LES GRAISSES SAINES, COMME CELLES PROVENANT DES AVOCATS, DES NOIX, DES GRAINES, ET DES POISSONS GRAS, SONT ESSENTIELLES POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET JOUENT UN RÔLE IMPORTANT DANS LE MAINTIEN DE LA SANTÉ GLOBALE.



17. IL FAUT ~~ÉVITER~~ LES GLUCIDES POUR PERDRE DU POIDS

LES GLUCIDES SONT UNE SOURCE IMPORTANTE D'ÉNERGIE. LA CLÉ EST DE CHOISIR DES GLUCIDES COMPLEXES COMME LES LÉGUMES, LES FRUITS, LES GRAINS ENTIERS, ET D'ÉVITER LES GLUCIDES RAFFINÉS ET SUCRÉS. UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE INCLUANT DES GLUCIDES COMPLEXES EST ESSENTIELLE POUR LA SANTÉ ET LA PERFORMANCE SPORTIVE.



"Si c'était vrai, Wemby aurait dû arrêter à 12 ans !"

18. Le BASKETBALL FAIT GRANDIR

CE MYTHE SUGGÈRE QUE JOUER AU BASKETBALL PEUT AUGMENTER LA TAILLE D'UNE PERSONNE. BIEN QUE LE BASKETBALL ET D'AUTRES ACTIVITÉS PHYSIQUES PUISSENT STIMULER LA CROISSANCE CHEZ LES JEUNES EN RAISON DE LEURS EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LA SANTÉ GÉNÉRALE ET LA FORME PHYSIQUE, LA TAILLE EST PRINCIPALEMENT DÉTERMINÉE PAR LA GÉNÉTIQUE ET LES FACTEURS HORMONAUX. JOUER AU BASKETBALL NE CHANGERA PAS SIGNIFICATIVEMENT CES FACTEURS.



19. UTILISER une VESTE DE SUDATION POUR PERDRE DU POIDS

L'IDÉE QUE PORTER UNE VESTE DE SUDATION PEUT AIDER À PERDRE DU POIDS RAPIDEMENT EST RÉPANDUE. EN RÉALITÉ, CES VESTES AUGMENTENT LA TRANSPIRATION, CE QUI PEUT ENTRAÎNER UNE PERTE DE POIDS TEMPORAIRE DUE À LA PERTE DE LIQUIDE. CEPENDANT, CETTE PERTE DE POIDS EST PRINCIPALEMENT DE L'EAU ET NON DE LA GRAISSE. POUR UNE PERTE DE POIDS DURABLE, IL EST IMPORTANT DE COMBINER UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE AVEC UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.

"Sinon, pourquoi pas un sauna portable ?"

"J'étais trop fort, même pour mes ligaments !"

Allez c'est bon ou blague !

20. J'ÉTAIS BON ! MAIS TU CONNAIS , LIGAMENTS CROISÉS

LES BLESSURES AUX LIGAMENTS CROISÉS (COMME LE LIGAMENT CROISÉ ANTÉRIEUR, LCA) SONT GRAVES ET NÉCESSITENT SOUVENT UNE RÉÉDUCATION ET PARFOIS UNE CHIRURGIE. CEPENDANT, CELA NE SIGNIFIE PAS NÉCESSAIREMENT LA FIN D'UNE CARRIÈRE EN FOOTBALL OU DANS D'AUTRES SPORTS. AVEC UN TRAITEMENT APPROPRIÉ, UNE RÉÉDUCATION ET UN RETOUR PROGRESSIF À L'ACTIVITÉ, DE NOMBREUX ATHLÈTES PEUVENT REPRENDRE LE FOOTBALL OU D'AUTRES SPORTS. IL EST ESSENTIEL DE SUIVRE LES CONSEILS DE PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ ET DE NE PAS PRÉCIPITER LE RETOUR À L'ENTRAÎNEMENT INTENSIF POUR ÉVITER LES RECHUTES.

21. Les étirements après l'exercice pour les douleurs musculaires

LES ÉTIREMENTS STATIQUES APRÈS L'EXERCICE NE PRÉVIENNENT PAS LES DOULEURS MUSCULAIRES. BIEN QU'ILS PUISSENT AMÉLIORER LA FLEXIBILITÉ, LA MEILLEURE FAÇON DE PRÉVENIR LES DOULEURS MUSCULAIRES EST DE S'ÉCHAUFFER CORRECTEMENT AVANT L'EXERCICE, DE S'ENTRAÎNER DE MANIÈRE PROGRESSIVE ET D'INCLURE DES PÉRIODES DE RÉCUPÉRATION APPROPRIÉES.



*"Sans elles, comment faisaient
les muscles avant ?"*

22. LES PROTÉINES EN POUDRE SONT INDISPENSABLES POUR LES MUSCLES

LES PROTÉINES EN POUDRE PEUVENT ÊTRE UN COMPLÉMENT PRATIQUE POUR AUGMENTER L'APPORT EN PROTÉINES, MAIS ELLES NE SONT PAS INDISPENSABLES. UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE CONTENANT DES SOURCES NATURELLES DE PROTÉINES COMME LA VIANDE, LE POISSON, LES ŒUFS, LES PRODUITS LAITIERS, LES LÉGUMINEUSES, ET LES NOIX EST GÉNÉRALEMENT SUFFISANTE POUR LA PLUPART DES PERSONNES, MÊME CELLES PRATIQUANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE INTENSE.

23. IL FAUT ÉVITER DE MANGER AVANT DE S'ENTRAÎNER POUR BRÛLER PLUS DE GRAISSE

S'ENTRAÎNER À JEUN PEUT FONCTIONNER POUR CERTAINES PERSONNES, MAIS CE N'EST PAS NÉCESSAIREMENT PLUS EFFICACE POUR BRÛLER LES GRAISSES. POUR DE NOMBREUX INDIVIDUS, MANGER UN PETIT REPAS OU UNE COLLATION AVANT L'EXERCICE PEUT AMÉLIORER LA PERFORMANCE ET FOURNIR L'ÉNERGIE NÉCESSAIRE POUR UN ENTRAÎNEMENT EFFICACE.

24. Les exo de Cardio sont meilleurs que la musculation pour la santé cardiaque

LE CARDIO EST EXCELLENT POUR LA SANTÉ CARDIAQUE, MAIS LA MUSCULATION EST ÉGALEMENT BÉNÉFIQUE. DES ÉTUDES MONTRENT QUE LA MUSCULATION PEUT AMÉLIORER LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE, RÉDUIRE LA PRESSION ARTÉRIELLE, ET AMÉLIORER LE MÉTABOLISME. UN PROGRAMME DE FITNESS ÉQUILIBRÉ INCLUANT À LA FOIS DU CARDIO ET DE LA MUSCULATION EST IDÉAL POUR LA SANTÉ GLOBALE.



25. IL FAUT ATTENDRE D'AVOIR SOIF POUR BOIRE DE L'EAU

ATTENDRE D'AVOIR SOIF POUR BOIRE DE L'EAU N'EST PAS TOUJOURS UNE BONNE STRATÉGIE, SURTOUT LORS D'EXERCICES INTENSES OU PAR TEMPS CHAUD. LA SOIF EST SOUVENT UN SIGNE TARDIF DE DÉSHYDRATATION. IL EST IMPORTANT DE BOIRE DE L'EAU RÉGULIÈREMENT TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE ET D'AUGMENTER LA CONSOMMATION EN FONCTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DES CONDITIONS ENVIRONNEMENTALES.



26. Les personnes en SURPOIDS ne DEVRAIENT PAS COURIR

LA COURSE À PIED PEUT ÊTRE BÉNÉFIQUE POUR LES PERSONNES EN SURPOIDS, À CONDITION QU'ELLES COMMENCENT PROGRESSIVEMENT ET UTILISENT DES TECHNIQUES APPROPRIÉES. LA MARCHÉ, LA NATATION, OU LE VÉLO PEUVENT ÉGALEMENT ÊTRE DE BONNES ALTERNATIVES POUR RÉDUIRE L'IMPACT SUR LES ARTICULATIONS TOUT EN AMÉLIORANT LA FORME PHYSIQUE.



*« Si vous plaît faites
passer le message ! »*

27. IL FAUT ARRÊTER DE FAIRE DU SPORT en CAS DE DOULEUR

IL EST IMPORTANT DE DISTINGUER ENTRE LES DOULEURS MUSCULAIRES NORMALES APRÈS L'EXERCICE ET LES DOULEURS INDIQUANT UNE BLESSURE. SI UNE DOULEUR PERSISTE OU S'AGGRAVE, IL EST ESSENTIEL DE CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ. CEPENDANT, RESTER ACTIF AVEC DES EXERCICES MODIFIÉS OU ALTERNATIFS PEUT SOUVENT AIDER À LA RÉCUPÉRATION ET À MAINTENIR LA CONDITION PHYSIQUE.



28. PRODUCTION DE LACTATE, PAS D'ACIDE LACTIQUE



CONTRAIREMENT À UNE IDÉE REÇUE, L'ACIDE LACTIQUE N'EXISTE PAS DANS LE CORPS. CE QUI EST PRODUIT DURANT UN EFFORT INTENSE, C'EST LE LACTATE, QUI EST UNE SOURCE D'ÉNERGIE POUR LES MUSCLES. LA SENSATION DE BRÛLURE PENDANT L'EXERCICE EST DUE À L'ACCUMULATION D'IONS HYDROGÈNE, ET LES DOULEURS MUSCULAIRES SONT CAUSÉES PAR DE PETITES DÉCHIRURES DANS LES FIBRES MUSCULAIRES.



29. En SQUAT, Les Genoux ne doivent PAS DÉPASSER LA POINTE DES PIEDS

CE MYTHE RÉPANDU PRÉTEND QU'IL EST DANGEREUX POUR LES GENOUX DE DÉPASSER LES ORTEILS PENDANT UN SQUAT. EN RÉALITÉ, LA BIOMÉCANIQUE DES SQUATS VARIE SELON LA MORPHOLOGIE INDIVIDUELLE. POUR BEAUCOUP, IL EST TOUT À FAIT NATUREL ET SÛR QUE LES GENOUX DÉPASSENT LÉGÈREMENT LES ORTEILS. CE QUI COMPTE, C'EST DE MAINTENIR UNE BONNE POSTURE GLOBALE ET D'ÉVITER DE SE PENCHER EXCESSIVEMENT VERS L'AVANT.



30. IL FAUT ATTENDRE AU MOINS 1H APRÈS AVOIR MANGÉ POUR NAGER

CE MYTHE SUGGÈRE QUE NAGER JUSTE APRÈS AVOIR MANGÉ PEUT CAUSER DES CRAMPES ET DES NOYADES. EN RÉALITÉ, UNE LÉGÈRE ACTIVITÉ APRÈS UN REPAS EST GÉNÉRALEMENT SANS DANGER. IL EST TOUTEFOIS RECOMMANDÉ D'ÉVITER LES EXERCICES INTENSES IMMÉDIATEMENT APRÈS AVOIR MANGÉ POUR PERMETTRE UNE BONNE DIGESTION.

« *Askip* ! »

31. Les exercices d'endurance sont mauvais pour la masse musculaire

FAIRE DES EXERCICES D'ENDURANCE COMME LE RUNNING OU LE CYCLISME N'ENTRAÎNE PAS NÉCESSAIREMENT UNE PERTE DE MASSE MUSCULAIRE. AU CONTRAIRE, CES ACTIVITÉS PEUVENT AMÉLIORER LA CONDITION CARDIOVASCULAIRE ET L'ENDURANCE MUSCULAIRE. UN PROGRAMME ÉQUILIBRÉ QUI INCLUT À LA FOIS DES EXERCICES D'ENDURANCE ET DE MUSCULATION EST IDÉAL POUR LA SANTÉ GLOBALE.

32. Les ABDOMINAUX CIBLÉS BRÛLENT LA GRAISSE ABDOMINALE

FAIRE DES EXERCICES CIBLÉS POUR LES
ABDOMINAUX NE BRÛLE PAS SPÉCIFIQUEMENT LA
GRAISSE ABDOMINALE. LA PERTE DE GRAISSE SE
PRODUIT DE MANIÈRE GLOBALE DANS LE CORPS
GRÂCE À UNE COMBINAISON D'EXERCICE RÉGULIER,
DE CARDIO ET DE MUSCULATION, AINSI QUE D'UNE
ALIMENTATION SAINE.



Froid + repos complet + massage = nul

33. LE REPOS COMPLET EST LA MEILLEURE FAÇON DE RÉCUPÉRER APRÈS une BLESSURE

BIEN QUE LE REPOS SOIT IMPORTANT POUR LA RÉCUPÉRATION,
UNE APPROCHE ACTIVE DE LA RÉÉDUCATION, INCLUANT DES
EXERCICES LÉGERS ET SPÉCIFIQUES, PEUT SOUVENT ACCÉLÉRER
LE PROCESSUS DE GUÉRISON ET RENFORCER LES MUSCLES
ENVIRONNANTS. IL EST CRUCIAL DE SUIVRE LES CONSEILS D'UN
PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ POUR UNE RÉCUPÉRATION
OPTIMALE.



34. Les SPORTIFS DOIVENT ÉVITER Le CAFÉ CAR IL DÉSHYDRATE

LE CAFÉ EST SOUVENT ACCUSÉ DE PROVOQUER UNE DÉSHYDRATATION EN RAISON DE SON EFFET DIURÉTIQUE LÉGER.

CEPENDANT, DES RECHERCHES MONTRENT QUE LA CONSOMMATION MODÉRÉE DE CAFÉ NE DÉSHYDRATE PAS SIGNIFICATIVEMENT ET PEUT MÊME CONTRIBUER À L'APPORT HYDRIQUE TOTAL. DE PLUS, LA CAFÉINE PEUT AMÉLIORER LA PERFORMANCE SPORTIVE EN AUGMENTANT LA VIGILANCE ET L'ENDURANCE.



Là ici, j'ai beaucoup trop parlé !

35. Les COURBATURES SONT UN SIGNE D'UN BON ENTRAÎNEMENT

BEAUCOUP CROIENT QUE RESSENTIR DES COURBATURES (DOMS - DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS) EST UN SIGNE D'UN BON ENTRAÎNEMENT. CEPENDANT, LES COURBATURES NE SONT PAS NÉCESSAIREMENT UN INDICATEUR DE L'EFFICACITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT. ELLES SONT SIMPLEMENT LE RÉSULTAT DE MICRODÉCHIRURES MUSCULAIRES, SOUVENT CAUSÉES PAR DE NOUVEAUX EXERCICES OU UNE AUGMENTATION SOUDAINE DE L'INTENSITÉ. UN BON ENTRAÎNEMENT PEUT SE FAIRE SANS PROVOQUER DE COURBATURES ET L'ABSENCE DE DOULEUR NE SIGNIFIE PAS QUE L'ENTRAÎNEMENT N'A PAS ÉTÉ BÉNÉFIQUE. IL EST IMPORTANT DE SE CONCENTRER SUR DES PROGRÈS COHÉRENTS, LA BONNE FORME, ET UNE RÉCUPÉRATION ADÉQUATE PLUTÔT QUE DE RECHERCHER SYSTÉMATIQUEMENT LES COURBATURES.

36. IL EST MUSCLÉ en HAUT MAIS PAS en BAS, IL ne TRAVAILLE PAS DU TOUT Le BAS

IL EST COURANT DE SUPPOSER QUE QUELQU'UN AVEC UN HAUT DU CORPS MUSCLÉ ET UN BAS DU CORPS MOINS DÉVELOPPÉ NÉGLIGE L'ENTRAÎNEMENT DES JAMBES. CEPENDANT, LA GÉNÉTIQUE JOUE UN RÔLE SIGNIFICATIF DANS LA RÉPARTITION MUSCULAIRE ET LA RÉPONSE À L'ENTRAÎNEMENT. CERTAINES PERSONNES PEUVENT TROUVER QU'IL EST PLUS DIFFICILE DE DÉVELOPPER CERTAINS GROUPES MUSCULAIRES, COMME LES MOLLETS, MÊME AVEC UN ENTRAÎNEMENT RÉGULIER. LA TAILLE ET LA FORME DES MUSCLES SONT ÉGALEMENT LARGEMENT DÉTERMINÉES PAR DES FACTEURS GÉNÉTIQUES ET CERTAINES PERSONNES PEUVENT AVOIR DES MOLLETS NATURELLEMENT PLUS PETITS MALGRÉ UN ENTRAÎNEMENT INTENSIF. IL EST DONC INCORRECT DE JUGER L'ENGAGEMENT D'UNE PERSONNE DANS SON ENTRAÎNEMENT UNIQUEMENT SUR LA BASE DE L'APPARENCE DE CERTAINS GROUPES MUSCULAIRES.

J'abuse là oh !



37. IL FAUT FAIRE DU CARDIO POUR DÉCRASSER LES POUMONS

LE CARDIO AMÉLIORE LA CAPACITÉ PULMONAIRE ET LA CIRCULATION SANGUINE, MAIS IL NE NETTOIE PAS LES POUMONS. LES POUMONS ONT LEURS PROPRES MÉCANISMES DE NETTOYAGE NATURELS, COMME LES CILS ET LE MUCUS, QUI ÉLIMINENT LES PARTICULES ET LES TOXINES.



Hey ! Fumer tue !



38. J'AI DES GROS OS, DONC JE NE PEUX PAS PERDRE DE POIDS

LE MYTHE SELON LEQUEL UNE OSSATURE PLUS LOURDE EXPLIQUE LE SURPOIDS EST INFONDÉ. LA STRUCTURE OSSEUSE REPRÉSENTE ENVIRON 15 % DU POIDS CORPOREL ET LES VARIATIONS DANS LA DENSITÉ OSSEUSE SONT MARGINALES. LES DIFFÉRENCES DE POIDS SIGNIFICATIVES ENTRE INDIVIDUS SONT DUES PRINCIPALEMENT À LA GRAISSE CORPORELLE ET À LA MASSE MUSCULAIRE, NON À LA TAILLE DES OS. POUR GÉRER SON POIDS, IL EST PLUS EFFICACE DE SE CONCENTRER SUR L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

39. LA GYMNASTIQUE ~~COUPE LA~~ CROISSANCE

LA GYMNASTIQUE N'AFFECTE PAS LA CROISSANCE DES JEUNES. LES ÉTUDES MONTRENT QUE L'EXERCICE RÉGULIER, Y COMPRIS LA GYMNASTIQUE, FAVORISENT LA SANTÉ OSSEUSE ET LA CROISSANCE. LA CROISSANCE EST PRINCIPALEMENT RÉGULÉE PAR DES FACTEURS GÉNÉTIQUES ET HORMONAUX, NON PAR L'EXERCICE PHYSIQUE.

Hey mais c'est la dernière !

40. Les personnes minces peuvent MANGER TOUT CE QU'ELLES VEULENT SANS PRENDRE DE POIDS.

MÊME LES PERSONNES NATURELLEMENT MINCES DOIVENT MAINTENIR UNE BALANCE ÉNERGÉTIQUE POUR RESTER EN FORME. ELLES PEUVENT AVOIR UN MÉTABOLISME PLUS RAPIDE OU UNE MEILLEURE RÉGULATION DE LA FAIM, MAIS UNE CONSOMMATION EXCESSIVE DE CALORIES OU DE NUTRIMENTS MALSAINS PEUT ENTRAÎNER DES PROBLÈMES DE SANTÉ, MÊME SI CELA N'ENTRAÎNE PAS TOUJOURS UNE PRISE DE POIDS VISIBLE.



CONCLUSION

VOILÀ, VOUS AVEZ MAINTENANT EXPLORÉ UNE MULTITUDE DE MYTHES COURANTS DANS LE MONDE DU SPORT ET DE LA REMISE EN FORME. J'ESPÈRE QUE CE VOYAGE VOUS A PERMIS DE CLARIFIER CERTAINS MALENTENDUS ET DE DÉCOUVRIR DES VÉRITÉS SOUVENT CACHÉES DERRIÈRE LES IDÉES REÇUES.

N'HÉSITÉZ PAS À PARTAGER CES INFORMATIONS AVEC VOS PROCHES AFIN QU'ILS PUISSENT EUX AUSSI BÉNÉFICIER D'UNE COMPRÉHENSION PLUS PRÉCISE DES FAITS. COMME JE L'AI MENTIONNÉ PRÉCÉDEMMENT, IL EST TOUJOURS IMPORTANT DE **VÉRIFIER LES INFORMATIONS** QUE VOUS RECEVEZ. VOUS POUVEZ ENCORE VÉRIFIER LES FAITS QUE JE VOUS AI PRÉSENTÉS EN CONSULTANT LES SOURCES SCIENTIFIQUES LISTÉES À LA FIN DE CE LIVRE.

MERCI INFINIMENT POUR VOTRE LECTURE ET VOTRE ENGAGEMENT À DÉMYSTIFIER LE MONDE DU SPORT. VOTRE CURIOSITÉ ET VOTRE DÉSIR D'APPRENDRE SONT LES PREMIERS PAS VERS UNE VIE PLUS SAINTE ET PLUS ÉCLAIRÉE.

BONNES DÉCOUVERTES ET BON ENTRAÎNEMENT !

« *Bref !* »

FAIGENBAUM AD, MYER GD. RESISTANCE TRAINING AMONG YOUNG ATHLETES: SAFETY, EFFICACY AND INJURY PREVENTION EFFECTS. *BR J SPORTS MED*. 2010 JAN;44(1):56-63. DOI: 10.1136/BJSM.2009.068098. Epub 2009 NOV 27.

HANDELSMAN DJ, HIRSCHBERG AL, BERMON S. CIRCULATING TESTOSTERONE AS THE HORMONAL BASIS OF SEX DIFFERENCES IN ATHLETIC PERFORMANCE. *ENDOCR REV*. 2018 OCT 1

CHAAABENE H, BEHM DG, NEGRA Y, GRANACHER U. ACUTE EFFECTS OF STATIC STRETCHING ON MUSCLE STRENGTH AND POWER: AN ATTEMPT TO CLARIFY PREVIOUS CAVEATS. *FRONT PHYSIOL*. 2019 NOV 29

MILLER RH, KRUPENEVICH RL. MEDIAL KNEE CARTILAGE IS UNLIKELY TO WITHSTAND A LIFETIME OF RUNNING WITHOUT POSITIVE ADAPTATION: A THEORETICAL BIOMECHANICAL MODEL OF FAILURE PHENOMENA. *PEERJ*. 2020 AUG

MAYO CLINIC HOW MUCH SHOULD YOU DRINK EVERY DAY? MAYO CLINIC

BAKER LB. PHYSIOLOGY OF SWEAT GLAND FUNCTION: THE ROLES OF SWEATING AND SWEAT COMPOSITION IN HUMAN HEALTH. *TEMPERATURE (AUSTIN)*. 2019 JUL 17

CANNATARO R, CIONE E, BONILLA DA, CERULLO G, ANGELINI F, D'ANTONA G. STRENGTH TRAINING IN ELDERLY: AN USEFUL TOOL AGAINST SARCOPENIA. *FRONT SPORTS ACT LIVING*. 2022 JUL 18

LOWERY LM. DIETARY FAT AND SPORTS NUTRITION: A PRIMER. *J SPORTS SCI MED*. 2004 SEP 1

MALINA RM. PHYSICAL ACTIVITY AND TRAINING: EFFECTS ON STATURE AND THE ADOLESCENT GROWTH SPURT. *MED SCI SPORTS EXERC*. 1994 JUN;26

CLEVELANDCLINIC HUMAN GROWTH HORMONE (HGH)

HORMONAL RESPONSES IN STRENUOUS JUMPING EFFORT : JAPANESE JOURNAL OF PHYSIOLOGY 46 93 98.

HEALTH.CLEVELANDCLINIC.ORG/GOOD-CARB-BAD-CARB-DONT-BUY-INTO-4-MYTHS

WILLMOTT AGB, GIBSON OR, JAMES CA, HAYES M, MAXWELL NS. PHYSIOLOGICAL AND PERCEPTUAL RESPONSES TO EXERCISING IN RESTRICTIVE HEAT LOSS ATTIRE WITH USE OF AN UPPER-BODY SAUNA SUIT IN TEMPERATE AND HOT CONDITIONS. *TEMPERATURE (AUSTIN)*. 2018 MAR 13

HEIJNE A, AXELSSON K, WERNER S, BIGUET G. REHABILITATION AND RECOVERY AFTER ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT RECONSTRUCTION: PATIENTS' EXPERIENCES. *SCAND J MED SCI SPORTS*. 2008 JUN;18

ROTHSCHILD JA, KILDING AE, PLEWS DJ. WHAT SHOULD I EAT BEFORE EXERCISE? PRE-EXERCISE NUTRITION AND THE RESPONSE TO ENDURANCE EXERCISE: CURRENT PROSPECTIVE AND FUTURE DIRECTIONS. *NUTRIENTS*. 2020 NOV 12

ZOUHAL H, SAEIDI A, SALHI A, LI H, ESSOP MF, LAHER I, RHIBI F, AMANI-SHALAMZARI S, BEN ABDERRAHMAN A. EXERCISE TRAINING AND FASTING: CURRENT INSIGHTS. *OPEN ACCESS J SPORTS MED*. 2020 JAN 2

WILTSHIRE EV, POITRAS V, PAK M, HONG T, RAYNER J, TSCHAKOVSKY ME. "MASSAGE IMPAIRS POSTEXERCISE MUSCLE BLOOD FLOW AND "LACTIC ACID" REMOVAL". *MED SCI SPORTS EXERC*. 2010 JUN;42(6):1062-71.

AMA STYLE PAOLI A, CASOLO A, SAONCELLA M, BERTAGGIA C, FANTIN M, BIANCO A, MARCOLIN G, MORO T. EFFECT OF AN ENDURANCE AND STRENGTH MIXED CIRCUIT TRAINING ON REGIONAL FAT THICKNESS

BAECHLE, THOMAS R AND ROGER W. EARLE. ESSENTIALS OF STRENGTH TRAINING AND CONDITIONING 3RD ED. CHICAGO: HUMAN KINETICS, 2008

PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/? TERM=BONE+DENSITY+BODY+WEIGHT

ILLMEIER G, RECHBERGER JS. THE LIMITATIONS OF ANTERIOR KNEE DISPLACEMENT DURING DIFFERENT BARBELL SQUAT TECHNIQUES: A COMPREHENSIVE REVIEW. *J CLIN MED*. 2023 APR 19;12(8):2955. DOI: 10.3390/JCMI2082955. PMID: 37109294; PMCID: PMC10143703.

MAYO CLINIC MINUTE: SHOULD YOU WAIT 30 MINUTES TO SWIM AFTER EATING?

WRIGHT, R. W., HAAS, A. K., ANDERSON, J., CALABRESE, G., CAVANAUGH, J., HEWETT, T. E., ... WILLIAMS, G. (2015). ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT RECONSTRUCTION REHABILITATION: MOON GUIDELINES. *SPORTS HEALTH*, 7(3), 239–243.

HEIDERSCHEIT, B. C., SHERRY, M. A., SILDER, A., CHUMANOV, E. S., & THELEN, D. G. (2010). HAMSTRING STRAIN INJURIES: RECOMMENDATIONS FOR DIAGNOSIS, REHABILITATION, AND INJURY PREVENTION. *THE JOURNAL OF ORTHOPAEDIC AND SPORTS PHYSICAL THERAPY*, 40(2), 67–81.

MIDDELKOOP, M. V., RUBINSTEIN, S. M., KUIJPERS, T., VERHAGEN, A. P., OSTELO, R., KOES, B. W., & TULDER, M. W. (2010). A SYSTEMATIC REVIEW ON THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL AND REHABILITATION INTERVENTIONS FOR CHRONIC NON-SPECIFIC LOW BACK PAIN. *EUROPEAN SPINE JOURNAL*, 20(1), 19–39.

CIRER-SASTRE, R., BELTRÁN-GARRIDO, J. V., & CORBI, F. (2017). CONTRALATERAL EFFECTS AFTER UNILATERAL STRENGTH TRAINING: A META-ANALYSIS COMPARING TRAINING LOADS. *JOURNAL OF SPORTS SCIENCE & MEDICINE*, 16(2), 180–186.

NAP.NATIONALACADEMIES.ORG/READ/11537/CHAPTER/1#VII

MAYOCLINIC DO CAFFEINATED DRINKS, SUCH AS COFFEE OR ENERGY DRINKS, HYDRATE YOU AS WELL AS WATER?

CHEUNG, K., HUME, PA ET MAXWELL, L. (2003). DOULEURS MUSCULAIRES À APPARITION RETARDÉE : STRATÉGIES DE TRAITEMENT ET FACTEURS DE PERFORMANCE. *SPORTS MEDICINE*, 33(2), 145–164. [HTTPS://DOI.ORG/10.2165/00007256-200333020-00005](https://doi.org/10.2165/00007256-200333020-00005)

HOTFIEL, T., FRIEWALD, J., HOPPE, M., LUTTER, C., FORST, R., GRIM, C., BLOCH, W., HÜTTEL, M. ET HEISS, R. (2018). PROGRÈS DANS LES DOULEURS MUSCULAIRES À APPARITION RETARDÉE (DOMS) : PARTIE I : PATHOGENÈSE ET DIAGNOSTIC. *SPORTVERLETZUNG - SPORTSCHADEN*, 32(04), 243-250.

LINDSAY B. BAKER (2019) PHYSIOLOGY OF SWEAT GLAND FUNCTION: THE ROLES OF SWEATING AND SWEAT COMPOSITION IN HUMAN HEALTH. *TEMPERATURE*.

ROBINSON S, ROBINSON A.H. CHEMICAL COMPOSITION OF SWEAT. *PHYSIOL REV*. 1954 APR;34

DEHYDRATION, HYPERTHERMIA, AND ATHLETES: SCIENCE AND PRACTICE ROBERT MURRAY, PHD

DIETARY GUIDELINES FOR AMERICANS

CARB COUNTING AND DIABETES. [DIABETES.ORG/FOOD-NUTRITION](https://diabetes.org/food-nutrition)

MDPI AND ACS STYLE PAOLI, A.; CASOLO, A.; SAONCELLA, M.; BERTAGGIA, C.; FANTIN, M.; BIANCO, A.; MARCOLIN, G.; MORO, T. EFFECT OF AN ENDURANCE AND STRENGTH MIXED CIRCUIT TRAINING ON REGIONAL FAT THICKNESS: THE QUEST FOR THE "SPOT REDUCTION". *INT. J. ENVIRON. RES. PUBLIC HEALTH* 2021, 18, 3845. [HTTPS://DOI.ORG/10.3390/IJERPH18073845](https://doi.org/10.3390/IJERPH18073845)

CHICAGO/TURABIAN STYLE PAOLI, ANTONIO, ANDREA CASOLO, MATTEO SAONCELLA, CARLO BERTAGGIA, MARCO FANTIN, ANTONINO BIANCO, GIUSEPPE MARCOLIN, AND TATIANA MORO. 2021. "EFFECT OF AN ENDURANCE AND STRENGTH MIXED CIRCUIT TRAINING ON REGIONAL FAT THICKNESS: THE QUEST FOR THE "SPOT REDUCTION"" INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH AND PUBLIC HEALTH 18, NO. 7: 3845. [HTTPS://DOI.ORG/10.3390/IJERPH18073845](https://doi.org/10.3390/IJERPH18073845)

OUTCOACH 2024

www.outcoach9.com

