PROGRAMME OFFERT

Neuf semaines pour reprendre la main sur votre corps

Dr Nabile Bentaleb, docteur en médecine

Pourquoi ce programme

Quatre séances par semaine pendant neuf semaines, sans régime, pour faire reculer la graisse du ventre et regagner du muscle. C'est tout le programme. Le reste de ce document vous explique comment le faire, et pourquoi il marche.

Il s'appuie d'abord sur une étude menée à Clermont-Ferrand et publiée en 2016. Des femmes ménopausées, en surpoids et diabétiques, ont fait du vélo deux fois par semaine pendant seize semaines, sans rien changer à leur alimentation. Un groupe pédalait quarante minutes à allure modérée. L'autre faisait vingt minutes de fractionné très court, huit secondes vite, douze secondes doucement.

Au bout de quatre mois, le poids n'avait bougé dans aucun des deux groupes. Pourtant, seules les femmes du fractionné avaient perdu de la graisse abdominale (environ 8 %) et surtout de la graisse viscérale, celle qui entoure les organes (environ 24 %). La balance ne voyait rien. Le corps, lui, changeait.

Cette étude portait sur 17 femmes d'environ 69 ans. C'est peu, et vous n'êtes peut-être ni diabétique ni âgée de 69 ans. Mais le principe est solide et rejoint ce qu'on sait de l'effort intense chez la femme après 45 ans. C'est pour cela que le fractionné est au cœur de ce programme.

Ce qui change à la ménopause

Autour de la ménopause, la baisse des œstrogènes modifie la façon dont le corps range ses graisses. Elles quittent les hanches et les cuisses pour s'installer sur le ventre. En même temps, la masse musculaire diminue plus vite qu'avant. La grande étude américaine SWAN, qui suit des milliers de femmes depuis les années 1990, a montré qu'au début de la transition ménopausique, la graisse s'accumule deux fois plus vite qu'avant et la masse musculaire commence à baisser. Le poids, lui, n'accélère pas, ce qui explique qu'on ne voie rien sur la balance.

C'est pour cela que vous pouvez prendre du ventre sans avoir changé vos habitudes, et que ce qui marchait à 35 ans ne suffit plus. Le programme répond aux deux problèmes à la fois. Le fractionné s'attaque à la graisse du ventre. Le renforcement musculaire protège et reconstruit le muscle, et avec lui les os.

Ce que vous pouvez attendre

Neuf semaines, c'est un peu plus de la moitié de l'étude de Clermont-Ferrand. Assez pour sentir la différence dans votre souffle, votre énergie, votre façon de bouger, et souvent dans vos vêtements. Ne jugez pas vos progrès à la balance. Le tour de taille, que vous apprendrez à mesurer plus loin, en dira bien plus.

Avant de commencer

Si vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps, voyez votre médecin avant la première séance. C'est indispensable si l'une de ces situations vous concerne.

- Une maladie du cœur, une tension mal contrôlée ou un diabète traité.
- Des douleurs dans la poitrine, des malaises ou un essoufflement inhabituel à l'effort.
- Une opération récente, une douleur articulaire qui dure, ou une ostéoporose connue.
- Un traitement qui ralentit le cœur (bêtabloquant, par exemple). Votre fréquence cardiaque ne sera alors pas un bon repère, et vous utiliserez l'échelle d'effort décrite plus loin.

Pendant une séance, arrêtez-vous immédiatement en cas de douleur ou de serrement dans la poitrine, de vertige, de palpitations qui ne se calment pas au repos, ou d'un essoufflement qui vous empêche de parler même après la récupération. Si ces signes ne disparaissent pas en quelques minutes, appelez le 15.

Une courbature les deux jours qui suivent est normale, surtout les premières semaines. Une douleur vive dans une articulation ne l'est pas. Dans ce cas, remplacez l'exercice en cause par sa version plus douce ou laissez-le de côté quelques jours.

Le matériel. Pour la version maison, il vous faut des baskets, un tapis, une chaise solide, une bouteille d'eau et, si possible, une paire d'haltères légers (1 à 3 kg) et un élastique de résistance. Pour la version salle, un vélo d'appartement ou un vélo elliptique, et les machines de base que toute salle possède.

Savoir à quelle intensité vous travaillez

Une erreur fréquente consiste à s'entraîner toujours au même rythme moyen. Le fractionné marche parce que les phases rapides sont vraiment rapides et les phases lentes vraiment lentes. Vous avez trois façons de le vérifier, et la première suffit.

L'échelle d'effort de 0 à 10. Demandez-vous simplement à quel point c'est dur, 0 étant le repos complet et 10 l'effort le plus violent que vous puissiez imaginer.

Niveau	Ce que vous ressentez	Test de la parole	Où dans le programme
2 à 3	Facile, vous pourriez continuer une heure	Vous chantez	Échauffement, marche quotidienne
4 à 5	Vous sentez l'effort, la respiration s'accélère	Vous parlez en phrases complètes	Récupération du fractionné
6 à 7	C'est dur, mais tenable	Quelques mots à la fois	Fin des séries de renforcement
8 à 9	Très dur, vous ne tiendriez pas une minute	Impossible de parler	Phases rapides du fractionné

Le test de la parole. Pendant une phase rapide, vous ne devez pas pouvoir dire une phrase. Pendant la récupération, vous devez pouvoir parler de nouveau. Si vous pouvez discuter pendant les phases rapides, accélérez.

La fréquence cardiaque, si vous avez une montre. Chez la femme, la formule de Gulati estime la fréquence cardiaque maximale ainsi.

$$\text{FC max} = 206 - 0{,}88 \times \text{âge}$$

À 50 ans, cela donne 206 moins 44, soit environ 162 battements par minute. Dans l'étude de Clermont-Ferrand, les femmes du fractionné travaillaient entre 77 et 85 % de cette valeur, soit ici entre 125 et 138 battements. Sur des sprints de huit secondes, le cœur n'a pas le temps de monter tout de suite. C'est normal qu'il grimpe surtout à partir de la cinquième minute. Ce n'est qu'une estimation, à quelques battements près, et elle ne vaut rien si vous prenez un traitement qui ralentit le cœur.

Votre semaine type

Chaque semaine compte deux séances de fractionné, deux séances de renforcement et de la marche tous les jours. Comptez environ trois heures d'entraînement par semaine, marche comprise.

Jour	Séance	Durée
Lundi	Renforcement A	35 à 45 min
Mardi	Fractionné	25 à 30 min
Mercredi	Marche	30 min
Jeudi	Renforcement B	35 à 45 min
Vendredi	Marche	30 min
Samedi	Fractionné	25 à 30 min
Dimanche	Repos ou marche libre	

Vous pouvez déplacer les jours selon votre emploi du temps. Deux règles seulement. Laissez au moins un jour entre deux séances de renforcement, pour que le muscle ait le temps de se reconstruire. Et ne faites pas deux fractionnés deux jours de suite.

Si vous manquez une séance, ne la rattrapez pas en doublant le lendemain. Reprenez simplement le planning là où il en est. Une semaine à trois séances sur quatre reste une bonne semaine.

La marche quotidienne. Elle ne fait pas maigrir à elle seule, mais elle aide votre corps à mieux utiliser le sucre et les graisses entre les séances. Dix minutes de marche après le repas principal sont un bon début, si vous ne pouvez pas faire mieux.

Le fractionné, semaine par semaine

La séance repose sur un seul motif, repris de l'étude de Clermont-Ferrand. Huit secondes vite, douze secondes lentement, et on recommence. Une répétition dure donc vingt secondes, trois répétitions font une minute. En semaine 7, vous arriverez à la séance complète de l'étude, soixante répétitions d'affilée, soit vingt minutes.

Le déroulé de chaque séance

1. Échauffement de 5 minutes à un effort de 3 sur 10, en accélérant un peu sur la dernière minute.
2. Le corps de séance, selon votre semaine (tableau ci-dessous).
3. Retour au calme de 5 minutes à un effort de 2 à 3, jusqu'à ce que votre respiration redevienne normale.

Semaines	Corps de séance	Travail effectif
1 et 2	3 blocs de 10 répétitions, 2 min tranquilles entre les blocs	10 min
3 et 4	3 blocs de 15 répétitions, 2 min tranquilles entre les blocs	15 min
5 et 6	2 blocs de 30 répétitions, 3 min tranquilles entre les blocs	20 min
7, 8 et 9	60 répétitions d'affilée, comme dans l'étude	20 min

Si une étape vous paraît trop dure, restez une semaine de plus sur la précédente. Mieux vaut quatre séances bien faites qu'une séance forcée suivie d'une semaine d'arrêt.

Version salle

Le vélo d'appartement est le meilleur choix, parce que c'est l'outil de l'étude et qu'il ne fait pas souffrir les genoux. Pendant les huit secondes rapides, augmentez à la fois la résistance et la cadence, et pédalez aussi vite que possible (effort 8 à 9). Pendant les douze secondes lentes, baissez la résistance et pédalez tranquillement sans vous arrêter. Le vélo elliptique ou le rameur fonctionnent aussi, avec le même principe.

Version maison

Sans vélo, choisissez l'un de ces exercices pour les huit secondes rapides et marchez sur place pendant les douze secondes lentes.

- **Montées de marche.** Sur la première marche d'un escalier, montez et descendez le plus vite possible en alternant les jambes. Tenez la rampe si besoin.
- **Montées de genoux.** Sur place, levez les genoux vers les hanches à toute vitesse en balançant les bras.
- **Marche en côte.** Dehors, sur une pente, marchez le plus vite possible pendant les huit secondes, puis ralentissez sans vous arrêter.

Si vos genoux ou vos chevilles protestent, préférez les montées de genoux sans sauter, ou investissez dans un vélo d'appartement d'entrée de gamme. C'est l'achat le plus rentable de ce programme.

Un minuteur d'intervalles gratuit sur votre téléphone (cherchez « minuteur intervalles » ou « HIIT timer ») vous évitera de regarder la montre. Réglez-le sur 8 secondes de travail et 12 secondes de repos.

Le renforcement musculaire

Deux séances par semaine, une séance A et une séance B, qui font travailler tout le corps. Après un repas, c'est le muscle qui absorbe l'essentiel du sucre. Plus vous en avez, mieux votre métabolisme fonctionne, y compris au repos. Il porte aussi vos os. Chez des femmes ménopausées dont les os étaient fragiles, l'essai australien LIFTMOR a montré qu'un renforcement avec des charges lourdes, encadré, améliorait la densité osseuse sans augmenter les blessures.

Ne craignez pas de « prendre du volume ». Avec le niveau d'hormones d'une femme après 45 ans, c'est très improbable. Vous allez surtout gagner en fermeté, en force et en posture.

La progression

Semaines	Séries × répétitions	Effort	Repos entre les séries
1 à 3	2 × 12 à 15	5 à 6 sur 10, il vous resterait 4 répétitions en réserve	60 s
4 à 6	3 × 10 à 12	7 sur 10, il vous en resterait 2 ou 3	90 s
7 à 9	3 × 8 à 10	8 sur 10, il vous en resterait 1 ou 2	90 s à 2 min

Les trois premières semaines servent à apprendre les gestes. Ensuite, la règle est simple. Quand vous réussissez le haut de la fourchette sur toutes vos séries, augmentez la charge à la séance suivante. En salle, prenez le poids juste au-dessus. À la maison, passez à l'élastique plus dur, ajoutez un sac à dos chargé de livres, ou ralentissez la descente à trois secondes.

Séance A

Exercice	Version maison	Version salle
1. Squat	S'asseoir sur une chaise et se relever sans les mains, haltères contre la poitrine quand c'est trop facile	Presse à cuisses, ou squat avec un haltère tenu contre la poitrine
2. Poussée	Pompes les mains sur un plan de travail, puis sur une chaise, puis au sol sur les genoux	Développé couché avec haltères, ou machine à pectoraux
3. Fente arrière	Une main sur le dossier d'une chaise, reculer une jambe et descendre le genou vers le sol	Fentes arrière avec un haltère dans chaque main
4. Tirage	Rowing avec un haltère, une main et un genou en appui sur une chaise	Tirage horizontal à la poulie ou à la machine
5. Pont fessier	Allongée sur le dos, pieds au sol, soulever le bassin et serrer les fessiers	Pont fessier avec une charge sur le bassin, ou machine à fessiers
6. Gainage	Planche sur les avant-bras et les genoux, 20 à 40 s	Planche sur les avant-bras et les pieds, 20 à 45 s

Séance B

Exercice	Version maison	Version salle
1. Charnière de hanche	Soulevé de terre jambes presque tendues avec deux haltères, dos bien droit	Soulevé de terre roumain avec haltères ou barre
2. Poussée au-dessus de la tête	Développé épaules assise sur une chaise, avec haltères ou bouteilles d'eau	Développé épaules à la machine ou avec haltères
3. Montée sur marche	Monter sur une marche ou un step en poussant sur la jambe d'appui	Montée sur banc avec un haltère dans chaque main
4. Tirage vers le bas	Élastique accroché en haut d'une porte, tirer les coudes vers les côtes	Tirage vertical à la poulie haute
5. Mollets	Montée sur la pointe des pieds sur une marche, talons dans le vide	Mollets debout à la machine ou avec haltères
6. Gainage latéral	Sur l'avant-bras et les genoux, 15 à 30 s par côté	Sur l'avant-bras et les pieds, 20 à 40 s par côté

Avant chaque séance, échauffez-vous 5 minutes (marche rapide, cercles de bras, quelques squats sans charge), puis faites une série légère du premier exercice. Le gainage se compte en secondes plutôt qu'en répétitions, avec le même nombre de séries que les autres exercices.

Trois gestes à surveiller

- **Le dos.** Il reste droit sur tous les exercices, en particulier sur la charnière de hanche. Si vous arrondissez le dos, la charge est trop lourde.
- **Les genoux.** Pendant le squat et la fente, ils restent dans l'axe des pieds et ne rentrent pas vers l'intérieur.
- **La respiration.** Soufflez pendant l'effort, inspirez pendant le retour. Ne bloquez pas votre respiration, surtout si votre tension est élevée.

Manger sans faire de régime

Ce programme ne vous demande ni de compter les calories ni de supprimer un aliment. Les femmes de l'étude de Clermont-Ferrand n'avaient rien changé à leur assiette. Un régime strict, au contraire, ferait fondre une partie du muscle que vous êtes en train de construire. Cinq repères suffisent.

1. Des protéines à chaque repas. C'est le repère le plus important, parce que le muscle se construit avec. Pour les plus de 65 ans, les experts européens (groupe PROT-AGE) recommandent 1 à 1,2 g de protéines par kilo et par jour. C'est aussi une bonne cible pour vous si vous faites du renforcement. Pour une femme de 70 kg, cela fait 70 à 85 g par jour, soit 20 à 30 g à chacun des trois repas.

Aliment	Portion	Protéines (environ)
Blanc de poulet ou de dinde cuit	100 g	30 g
Poisson cuit	100 g	20 à 25 g
Œufs	2	12 g
Yaourt grec ou skyr	150 g	12 à 15 g
Lentilles ou pois chiches cuits	200 g	15 à 18 g
Fromage blanc	150 g	10 à 12 g

Le petit-déjeuner est souvent le repas le plus pauvre. Ajouter deux œufs, un skyr ou du fromage blanc change beaucoup de choses.

2. La moitié de l'assiette en légumes. Ils rassasient, apportent des fibres et ralentissent l'arrivée du sucre dans le sang. Crus, cuits, en soupe, surgelés, tout compte.

3. Des féculents complets, en portion raisonnable. Riz complet, pain au levain, quinoa, légumineuses. Les jours de fractionné, vous pouvez en manger un peu plus au repas qui suit la séance.

4. Moins de produits ultra-transformés et de boissons sucrées. Biscuits, plats préparés, sodas et jus de fruits sont les premiers à remplacer, avant de toucher à quoi que ce soit d'autre.

5. L'alcool, plus rarement. Il favorise la graisse du ventre, dégrade le sommeil et aggrave souvent les bouffées de chaleur. Réservez-le à quelques occasions.

Buvez de l'eau tout au long de la journée, et un grand verre après chaque séance. Si vous avez une maladie des reins, un diabète traité ou une alimentation particulière, parlez de vos apports en protéines à votre médecin avant de les augmenter.

Sommeil et stress

Une nuit courte vous donne plus faim le lendemain, surtout de sucre, et moins d'énergie pour vous entraîner. Le stress qui dure est, lui, associé à davantage de graisse sur le ventre. À la ménopause, les bouffées de chaleur et les réveils nocturnes rendent les deux plus fréquents. Vous ne réglerez pas tout en neuf semaines, mais quelques habitudes aident vraiment.

Pour mieux dormir

- **Des horaires réguliers.** Couchez-vous et levez-vous à peu près à la même heure, week-end compris. C'est la mesure la plus efficace et la plus négligée.
- **Une chambre fraîche.** Autour de 18 °C, avec une couette légère et un pyjama en coton. Gardez un verre d'eau fraîche à portée de main pour les bouffées de chaleur.
- **La lumière du matin.** Sortez dix à vingt minutes dans la matinée. La lumière du jour cale votre horloge interne et facilite l'endormissement le soir.
- **Le café avant 14 h.** La caféine reste longtemps dans le sang, et on y devient souvent plus sensible avec l'âge.
- **Le fractionné pas trop tard.** Si une séance en soirée vous empêche de dormir, déplacez-la au matin ou au midi.

L'activité physique régulière améliore elle-même le sommeil.

Pour faire baisser la pression

Cinq minutes de respiration lente par jour suffisent pour commencer. Inspirez par le nez pendant cinq secondes, expirez lentement pendant cinq secondes, soit six respirations par minute. Faites-le assise, le matin, ou avant de vous coucher. La marche quotidienne, surtout dehors, joue le même rôle.

Quand en parler à un médecin

Si vous ronflez fort, si on vous a vue arrêter de respirer pendant la nuit, ou si vous êtes épuisée au réveil malgré une nuit complète, parlez-en à votre médecin. Une apnée du sommeil devient plus fréquente après la ménopause et peut compliquer la perte de poids. De même, si les bouffées de chaleur ou les troubles du sommeil vous gâchent la vie, votre médecin ou votre gynécologue peut vous proposer des traitements.

Suivre vos progrès

Mesurez votre tour de taille une fois par semaine et oubliez la balance au quotidien. L'étude de Clermont-Ferrand l'a montré, le poids peut rester stable pendant que la graisse du ventre recule et que le muscle augmente.

Mesurer votre tour de taille

1. Le matin, à jeun, après être passée aux toilettes, debout, pieds légèrement écartés.
2. Repérez le bas de vos dernières côtes et le haut de l'os de la hanche. Placez le mètre ruban à mi-chemin entre les deux, bien horizontal tout autour du corps.
3. Mesurez à la fin d'une expiration normale, sans rentrer le ventre et sans serrer le ruban.
4. Notez le chiffre au demi-centimètre près, toujours le même jour de la semaine.

Pour situer ce chiffre, la Fédération internationale du diabète considère que le risque métabolique commence à augmenter au-delà de 80 cm chez la femme européenne. Au-delà de 88 cm, seuil retenu par les recommandations américaines, il est nettement plus élevé. Le seuil de 80 cm s'applique aussi aux femmes originaires du Maghreb et du Moyen-Orient. Ces seuils ne sont pas une note, ils vous donnent seulement une direction.

Le test de la chaise

Le jour de votre première séance, puis en semaine 9, faites ce test simple. Asseyez-vous au milieu d'une chaise sans accoudoirs, bras croisés sur la poitrine. Pendant 30 secondes, levez-vous complètement et rasseyez-vous autant de fois que possible. Notez le nombre. Ce test sert couramment à mesurer la force des jambes, et il progresse en général nettement en quelques semaines de renforcement.

Votre grille hebdomadaire

Remplissez une ligne chaque dimanche. Notez l'énergie et le sommeil de 0 (très mauvais) à 10 (excellent).

Semaine	Date	Tour de taille (cm)	Séances faites (sur 4)	Énergie (sur 10)	Sommeil (sur 10)	Une remarque
Départ						Test de la chaise :
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						Test de la chaise :

Votre bilan de la semaine 9

Comparez votre première et votre dernière ligne, puis répondez à ces questions par écrit.

- De combien de centimètres votre tour de taille a-t-il bougé ?
- Combien de levers de chaise faites-vous de plus qu'au départ ?
- Combien de séances avez-vous faites sur les 36 prévues ?
- Qu'est-ce qui est devenu plus facile dans votre vie de tous les jours (escaliers, courses, vêtements) ?
- Qu'est-ce qui vous a le plus freinée, et qu'est-ce qui vous aiderait à continuer ?

Et après ces neuf semaines

Le 31 décembre, vous aurez pris des habitudes que la plupart des gens n'arrivent jamais à installer. Gardez la même semaine type, continuez à augmenter les charges, et refaites le test de la chaise tous les deux mois.

Ce programme est le même pour toutes. Votre corps, lui, ne l'est pas. Votre histoire hormonale, votre sommeil, votre façon de manger et vos articulations changent ce qui marchera le mieux pour vous. C'est ce que je travaille en suivi individuel, sur trois mois.

Sur nabilebentaleb.com, vous trouverez mon livre *Votre corps vous parle* à télécharger gratuitement, le questionnaire pour faire le point sur votre corps, et la rubrique « Parlons de vous » pour prendre un premier rendez-vous avec moi.

Dr Nabile Bentaleb, docteur en médecine

Ce document donne des repères généraux. Il ne remplace pas une consultation médicale personnalisée.

Sources

- Maillard F. et al. High-intensity interval training reduces abdominal fat mass in postmenopausal women with type 2 diabetes. *Diabetes & Metabolism*, 2016, 42(6), 433-441. PubMed
- Greendale G.A. et al. Changes in body composition and weight during the menopause transition (étude SWAN). *JCI Insight*, 2019, 4(5), e124865. Article
- Watson S.L. et al. High-intensity resistance and impact training improves bone mineral density and physical function in postmenopausal women with osteopenia and osteoporosis: the LIFTMOR randomized controlled trial. *Journal of Bone and Mineral Research*, 2018, 33(2), 211-220. Résumé
- Bauer J. et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. *JAMDA*, 2013, 14(8), 542-559. Résumé
- Gulati M. et al. Heart rate response to exercise stress testing in asymptomatic women. *Circulation*, 2010, 122(2), 130-137. PubMed
- Fédération internationale du diabète, définition consensuelle du syndrome métabolique, 2005 (seuils de tour de taille). Présentation