**L’effort physique minimal pour rester en bonne santé**

**4 mn : « les intervalles d’exercice à haute intensité »** entraînement qui consiste à alterner des périodes courtes d’effort intense avec des temps de récupération également très brefs.

Vous pouvez monter des marches, courir, sauter à la corde, nager, pédaler, aussi vite que vous le pouvez, pendant un temps très court (quelques minutes au maximum) puis vous reposer le même temps.

Il faut répéter cette séquence quatre à sept fois, ce qui ne fait **en tout qu’une très courte période totale d’exercice.**

Chère lectrice, cher lecteur,

Les lecteurs de *Santé Nature Innovation* le savent : la pratique régulière du sport est indispensable à l’entretien de sa santé. Mais sans chercher à décrocher une médaille d’or aux JO ni à ressembler à Arnold Schwarzenegger, vous vous demandez peut-être bien :

« *Quelle est la quantité minimale de sport qui me permettra de rester en bonne santé ?*»

Autrement dit : « *sans chercher les performances ni à améliorer ma silhouette,* *que dois-je faire au minimum pour ne pas attraper de maladies provoquées par le manque d’activité physique*? »

Grâce à une nouvelle étude scientifique, nous approchons enfin de la réponse à cette question cruciale et lancinante.

La réponse est, semble-t-il : quatre minutes.

Cette étude, qui a été publiée le mois dernier dans la revue médicale *PLos One*, a été réalisée par des scientifiques norvégiens, de l’université norvégienne de Science et Technologie, à Trondheim [1].

Elle a établi que la façon la plus profitable de se maintenir en bonne santé était de faire des « intervalles d’exercice à haute intensité ».

**Un nouvel OVNI dans le paysage : « les intervalles d’exercice à haute intensité »**

Cette expression bizarre est tirée de l’anglais : *High Intensity Interval Training* (HITT).

C’est une méthode d’entraînement qui consiste à alterner des périodes courtes d’effort intense avec des temps de récupération également très brefs.

Vous pouvez monter des marches, courir, sauter à la corde, nager, pédaler, aussi vite que vous le pouvez, pendant un temps très court (quelques minutes au maximum) puis vous reposer le même temps.

Il faut répéter cette séquence quatre à sept fois, ce qui ne fait **en tout qu’une très courte période totale d’exercice.**

Ces dernières années, un grand nombre d’études sur le sujet ont montré que s’entraîner de cette façon pouvait être aussi efficace, sur le plan physiologique, que les longues séances d’endurance.

**La vie privée des singes**

Mais quand on y réfléchit, est-ce si étonnant ?

L’homme appartient à l’ordre des primates, qui regroupe les grands et les petits singes (ainsi que les lémuriens mais, désolé pour eux, ils sont hors sujet aujourd’hui).

Or, vous souvenez-vous de votre dernière visite au zoo ?

Contrairement aux singes que l’on voit dans les documentaires animaliers à la télévision, et qui sont filmés actifs, car c’est à ce moment-là que c’est intéressant, **les singes dans les zoos ou dans la nature sont pratiquement toujours assis, couchés, ou encore vautrés ou suspendus, à se balancer tout doucement**

Vous êtes là, vous les observez Rien ne se passe.

Vos enfants s’impatientent.

Ils crient pour les faire bouger. Ils tapent contre les vitres, lancent des cailloux ou un bout de sandwich (plus rarement des bananes : s’ils en ont, ils préfèrent les manger eux-mêmes).

Mais le brave chimpanzé, l’orang-outang ou le gorille, s’en moque. Il a l’air d’estimer qu’il n’est pas payé pour faire le singe, justement.

Après quelques minutes, vous décidez de continuer votre chemin vers l’enclos des castors où, espérez-vous, il y aura plus d’action.

Mais à peine avez-vous tourné le dos qu’une clameur s’élève. Des cris stridents, des oh et des ah !

C’est le singe qui, on ne sait pourquoi, s’est réveillé.

Tout est allé très vite. En quelques secondes, il est monté à dix mètres de hauteur. Vous n’avez que le temps de l’apercevoir se rattraper à une corde, faire deux pas en équilibre sur une branche vertigineuse puis s’accroupir à nouveau dans un coin.

La foule est traversée d’un frisson de joie. Tous les visages se sont éclairés. Mais le spectacle est déjà fini.

L’épisode vous a toutefois remotivé pour attendre. Les enfants sont à nouveau intéressés par les singes. Tout le monde espère que l’événement va se reproduire sous peu.

Une minute passe. Puis deux. Puis cinq.

Toujours rien. Vous commencez à vous demander si, par hasard, vous ne seriez pas tombé sur *le seul moment de la journée où le singe aura bougé*

Vous reprenez votre visite du zoo.

**Les êtres humains sont pareils**

Certes, certains de nos ancêtres ont développé des techniques de chasse consistant à « courser » des animaux pendant des heures et des heures dans la savane, jusqu’à épuisement de la bête. Les Hottentots de Namibie et d’Afrique du Sud (désert du Kalahari) ont ainsi développé des capacités incroyables d’endurance.

Mais en général, l’homme n’est pas comme ça. **Lui aussi, il aime surtout traîner, faire la sieste. Assis dans un café, il fume, joue plus au moins aux cartes, attend que le temps passe**

C’est dans ses gènes !

Si vous lui en donnez le choix, il préfère (en général) s’asseoir dans son canapé devant la télé prendre sa voiture, plutôt que de marcher s’asseoir sur un télésiège plutôt que de remonter la piste les skis sur le dos

On peut trouver ça triste, **mais c’est comme ça.**

D’un autre côté, l’homme est capable de réagir au quart de tour en cas de danger ou s’il est motivé. Annoncez-lui qu’il a gagné au loto et il se dresse comme un ressort.

Criez « Au feu ! » ou expliquez-lui qu’un trésor est caché en haut d’un réverbère, il partira en courant et réalisera peut-être d’étonnantes prouesses physiques.

La semaine dernière, mon petit dernier, Lucien, 2 ans, s’est réveillé à 5 h 30 du matin. Alors que tout le monde dormait, il a escaladé la barrière que nous avions posée pour l’empêcher de tomber dans l’escalier, et il est descendu vers la cuisine (ou plutôt vers le frigo).

Malheureusement pour lui, le rez-de-chaussée de la maison était sous alarme, pour la nuit.

Elle s’est déclenchée quand il est arrivé en bas des marches. Toute la famille a été réveillée d’un coup et nous nous sommes tous retrouvés sur le palier du premier étage. Nous n’avons eu que le temps de voir arriver Lucien qui littéralement volait sur les marches, puis franchir d’un bond la barrière (un mètre de haut !), tant il était terrorisé par la sirène qui hurlait derrière lui.

Jamais nous n’aurions pensé que ce petit bonhomme fût capable d’un tel saut. Un champion !

Mais nous connaissons tous des mères de famille qui ont surpassé les exploits des rugbymen pour rattraper un petit en train de basculer dans le vide ou de traverser une route passante.

Tout cela pour dire que nous, êtres humains, sommes faits pour les efforts **brefs et violents**.

Et il n’est pas étonnant que, finalement, la science découvre que c’est ce qu’il y a de meilleur pour nous maintenir en bonne santé.

**Se remettre au sport sans douleur**

Les exercices à haute intensité ne sont pas recommandés si vous n’avez plus fait de sport depuis des années, surtout si vous êtes cardiaque. Allez-y doucement au début. Reprenez une activité physique douce.

Mais dans un second temps, quand vous commencerez à retrouver votre forme, ces exercices seront plus efficaces que l’endurance pour maintenir et améliorer votre santé.

« *Une des principales raisons pour renoncer au sport est que les gens pensent ne pas avoir le temps*», explique Arnt Erik Tjonna, en post-doctorat à l’université norvégienne de Science et Technologie, qui a dirigé l’étude [2].

Avec ses collègues, il a rassemblé vingt-six personnes en surpoids et sédentaires, afin de tester sur elles les exercices d’intervalles à haute intensité de quatre minutes.

Après un bref échauffement, ils leur ont demandé de courir à 90 % de leur rythme cardiaque maximal  un effort intense, où « vous ne pouvez pas prononcer des phrases entières, mais seulement des mots » , pendant quatre fois quatre minutes, avec trois minutes de repos en marchant doucement, et ce trois fois par semaine pendant dix semaines.

À la fin du programme, les hommes avaient augmenté leur capacité d’endurance de 10 % de plus que ceux qui avaient fait de simples exercices d’endurance, beaucoup plus longs et pénibles.

Leur métabolisme et leur santé cardio-vasculaire s’étaient améliorés : moins de sucre dans le sang (glycémie), une pression artérielle moindre, même s’ils n’avaient pas beaucoup perdu de graisse corporelle.

« *Il ne s’agit pas d’un régime amincissant*», a expliqué le Dr Tjonna. « *Le but est d’être en meilleure santé lorsque vous n’avez pas le temps de faire plus.* »

Une bonne nouvelle, en somme.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis

**Sources :**

[1] [Low- and high-volume of intensive endurance training significantly improves maximal oxygen uptake after 10-weeks of training in healthy men](http://clic2.sante-nature-innovation.fr/t/EQ/AANqTQ/AAOHqA/I-k/-4A/AALc7A/AQ/PRf0)
[2] [The 4-Minute Workout](http://clic2.sante-nature-innovation.fr/t/EQ/AANqTQ/AAOHqA/I-k/-4A/AALc7Q/AQ/XLpq)