



EXERCICE AÉROBIQUE ET ANAÉROBIQUE

Cette capsule porte sur deux formes d'activité physique très différentes, mais tout aussi importantes l'une que l'autre pour vous tenir en forme : l'exercice aérobique et anaérobique. Les deux formes apportent de nombreux bienfaits non négligeables.

DIFFÉRENCES ENTRE LES 2 FORMES D'EXERCICES

1. **Oxygène** : Aérobique signifie «avec oxygène» et anaérobique «sans oxygène». Les exercices aérobiques exigent un apport en oxygène ; ils intensifient le rythme et la profondeur de la respiration, ce qui a pour effet d'augmenter l'apport en oxygène. Les exercices anaérobiques ne dépendent pas d'un apport en oxygène et durent moins longtemps. Ces exercices brefs et intenses ne permettent pas d'augmenter l'alimentation en oxygène, ce qui amène le corps à produire de l'acide lactique et provoque une fatigue musculaire plus rapide. Toutefois, les bienfaits de l'exercice anaérobique ne reposent pas sur l'endurance, de sorte que cette réaction n'est pas nocive.
2. **Durée** : En général, les exercices aérobiques visent l'endurance et ont donc pour effet de maintenir un rythme cardiaque plus élevé durant une période prolongée. Les exercices anaérobiques sont habituellement plus intenses et nécessitent une bouffée d'énergie sur de courts intervalles de temps.

**2018 Tournée
chiropratique.com**

6 jan. 2018 - Mont-Comi

13 jan. 2018 - St-Sauveur

20 jan. 2018 - Sutton

27 jan. 2018 - Mont Blanc

3 fév. 2018 - Mont Orford

10 fév. 2018 - Belle Neige

24 fév. 2018 - Chantecler

3 mars 2018 - Le Relais

10 mars 2018 - Mont Gabriel

**Courez la chance de gagner un
voyage de ski d'une semaine
pour deux à Panorama, C-B**

offert par Gendronski

Pour plus d'infos

chiropratique.com

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part les cas de CNESST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



- Rythme cardiaque** : Les deux formes d'exercices contribuent à l'accélération du rythme cardiaque : la différence réside dans le niveau et le maintien. De façon générale, les exercices aérobiques augmentent de façon continue le rythme cardiaque à un niveau qui se situe entre 70 et 80 % de votre fréquence cardiaque maximale. Vous serez essoufflé, mais pas au point d'en perdre le souffle. Par contre, les exercices anaérobiques peuvent vous amener à un niveau de 80 à 90 % de votre fréquence cardiaque maximale, une zone intense que vous ne pouvez maintenir que durant de brèves périodes. Un entraînement anaérobique extrême peut vous pousser à 100 % de votre fréquence cardiaque maximale. Les bienfaits de cette forme d'exercice reposent sur ce que vous accomplissez durant ces bouffées d'intensité.
- Dépense énergétique** : Lors d'activités aérobiques, votre corps utilise l'oxygène pour décomposer les glucides et les lipides pour y puiser de l'énergie. Si vous avez assez d'énergie et d'oxygène, vous pouvez utiliser vos muscles à une intensité aérobie durant une période prolongée ; vos muscles pourront continuer à se contracter sans avoir besoin de repos. Au contraire, lors d'exercices anaérobiques, l'apport en oxygène est insuffisant pour procurer à votre corps l'énergie dont il a besoin pour maintenir un tel niveau d'intensité. Comme nous l'indiquions au paragraphe 1, l'acide lactique s'accumule dans les muscles, ce qui contribue à leur fatigue et à votre essoufflement.
- Bienfaits pour la santé** : Les exercices aérobiques sont excellents pour votre santé cardiovasculaire. Ils contribuent également à l'humeur, à la santé mentale, à la souplesse, au maintien du poids et à une diminution des risques de maladie. De leur côté, les exercices anaérobiques favorisent l'augmentation de la masse musculaire maigre et de la densité osseuse. La pratique d'exercices anaérobiques renforce le corps et le prépare pour les activités aérobiques, et vice-versa. Tout bon programme de mise en forme devrait inclure les deux formes d'exercice, pour votre santé physique, votre santé mentale et votre bien-être.

L'IMPORTANT DES 2 FORMES

Il est important d'intégrer dans votre quotidien des exercices aérobiques et anaérobiques, afin de renforcer votre système cardiovasculaire, de même que votre colonne vertébrale, vos muscles et votre système nerveux. La Société canadienne de physiologie de l'exercice recommande aux personnes de 18 à 64 ans de faire 150 minutes d'activités aérobiques d'intensité modérée à élevée par semaine, ainsi que des activités de renforcement des muscles et des os au moins deux jours par semaine¹.

TYPES D'EXERCICES À PRATIQUER

- Exercices aérobiques** – Voici quelques exercices aérobiques très simples qui vous sont déjà familiers : course, vélo, marche rapide, danse et la plupart des cours de conditionnement physique de votre gym local.
- Exercices anaérobiques** – Voici quelques exercices anaérobiques courants qui feront travailler vos muscles : sprint, poids et haltères, exercices avec bandes de résistance et entraînement par intervalles.

Pour mieux comprendre les exercices qui vous conviennent, consultez votre chiropraticien ou chiropraticienne de famille.

Source et références: Association chiropratique canadienne | chiropratique.ca

1. Société canadienne de physiologie de l'exercice. Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 18 à 64 ans. http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_adults_fr.pdf. Tiré le 5 juin 2017. <https://www.chiropractic.ca/fr/blogue/5-differences-entre-les-exercices-aerobiques-et-anaerobiques-et-limportance-des-deux/> Consulté le 17-01-18

Association des chiropraticiens du Québec | chiropratique.com | [facebook.com/AssoDesChirosQc](https://www.facebook.com/AssoDesChirosQc) | twitter.com/AssoChiroQc | blogue.chiropratique.com