

# Les bienfaits de la musculation sur la santé

## LE BIEN-ÊTRE

L'activité physique favorise la libération d'endorphine. Cette substance est un « tranquillisant naturel » qui permet de diminuer le stress.

La pratique régulière de la musculation donne un corps tonique, fort et sain. Se sentir bien dans son corps permet d'avoir davantage confiance en soi.

De plus, ces atouts esthétiques sont importants dans notre société, où l'image tient une place importante.

## AMÉLIORER SA SILHOUETTE

Les efforts d'endurance, de type course à pieds, sont bénéfiques, mais ils ne tonifieront pas tous les muscles de votre corps : comme les fessiers, l'arrière du bras, ou vos abdominaux.

La musculation permet de faire travailler tous ces muscles de manière très ciblée.

Le volume musculaire est difficile à obtenir chez les femmes. Il demande un entraînement et une diététique spécifique. Donc, rassurez-vous, mesdames, la pratique de la musculation ne vous donnera pas de gros muscles !

Pour les hommes, une pratique régulière vous permettra de développer vos pectoraux, d'avoir un dos puissant, des épaules plus large...

Si vous souhaitez améliorer votre silhouette, rendez-vous dans un [club](#) FFHMFAC, un animateur vous aidera dans votre démarche.

## LA PRÉVENTION DU MAL DE DOS

Une grande partie des douleurs au dos sont des douleurs musculaires.

Le renforcement des muscles du dos permet la prévention et la diminution du mal de dos chronique (Publication de Dannels et coll. Faculté de médecine de l'Université de Gand – 2001).

Des muscles toniques maintiennent bien la colonne vertébrale.

De plus, les abdominaux et lombaires, notamment, jouent un rôle dans l'équilibre du bassin, qui est le support de la colonne vertébrale.

Une musculature tonique et équilibrée est donc un élément prépondérant pour éviter d'être trop cambré ou d'avoir le dos voûté. C'est un élément de prévention des pincements vertébraux qui causent la célèbre sciatique.

Sans compter qu'une meilleure posture est également appréciable au niveau esthétique.

### **LUTTE CONTRE LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT**

Le maintien d'une bonne tonicité musculaire est un enjeu important pour la mobilité et l'autonomie des séniors.

Les exercices de musculation sont effectués dans des positions stables, avec des mouvements bien contrôlés, et à un rythme individualisé. Les charges peuvent être réglées de manière précise.

Les exercices très localisés sur un muscle (appelés exercices analytiques) produisent peu de stress cardio-vasculaire. C'est pourquoi la musculation peut être pratiquée très longtemps dans l'âge.

La musculation, associée à une alimentation équilibrée, est un élément de prévention efficace contre l'**ostéoporose**. En effet, quand les muscles se contractent, ils exercent une traction sur les os. Cette sollicitation conduit l'os à se renforcer, en accumulant du calcium.

Des études montrent qu'un programme de musculation permet de réduire les chutes des séniors.

### **EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LA CIRCULATION**

L'exercice physique, en général, tonifie notre cœur, et active la circulation du sang.

Pendant un exercice de musculation, le sang afflue dans le muscle pour y apporter les éléments nécessaires à l'effort et pour éliminer les toxines. Les tissus sont ainsi mieux oxygénés et les toxines mieux drainées.

De plus, les mouvements de nos articulations stimulent la circulation lymphatique. Les toxines s'accumulent moins, ce qui tend à réduire la formation de cellulite, par exemple.

### **[Les Clubs Associatifs où vous pouvez pratiquer](#)**