Marche vs. Musculation pour la perte de poids après 40 ans : laquelle choisir ?

Devriez-vous marcher davantage ou soulever des poids si vous souhaitez perdre du poids après 40 ans ?

Devriez-vous marcher davantage ou soulever des poids si vous voulez perdre du poids après 40 ans ?

Pour la plupart des gens, la réponse utile n'est pas l'un ou l'autre.

Il s'agit de comprendre ce que chaque activité fait de mieux.

La marche est excellente parce qu'elle est répétable

La marche augmente l'activité physique totale sans nécessiter beaucoup d'équipement ou de récupération.

Une marche rapide peut contribuer aux objectifs de condition physique aérobique, brûler de l'énergie et améliorer la capacité de travail.

Elle est également facile à moduler.

Dix minutes comptent.

Trente minutes comptent.

Plusieurs courtes marches tout au long de la journée comptent.

Pour les personnes qui n'ont pas fait d'exercice de manière constante, la marche peut être le moyen le plus simple d'augmenter le mouvement hebdomadaire sans créer de courbatures telles que le plan s'effondre.

La musculation protège ce qu'un régime peut vous coûter

Lorsque le poids corporel diminue, tous les tissus perdus ne sont pas automatiquement de la graisse.

La préservation du muscle est primordiale.

L'entraînement en résistance donne aux muscles une raison de rester forts pendant que l'on tente de modifier sa composition corporelle.

Il soutient également la fonction physique et la santé osseuse.

Cela devient de plus en plus pertinent avec l'âge car la masse musculaire et la force ont tendance à décliner si elles ne sont pas sollicitées.

Laquelle brûle le plus de calories ?

Cette question est généralement moins utile qu'il n'y paraît.

Différents entraînements brûlent différentes quantités d'énergie selon la taille du corps, la durée, l'intensité et la condition physique.

Mais la gestion durable du poids ne se gagne pas en trouvant l'exercice unique affichant le chiffre calorique le plus élevé sur une montre.

La marche peut souvent être pratiquée plus fréquemment.

La musculation crée un stimulus musculaire que la marche ne fournit pas.

Elles se complètent mutuellement.

Après 40 ans, le muscle mérite plus d'attention - pas moins

Le muscle vous aide à rester assez fort pour la vie quotidienne.

Il soutient la mobilité et l'indépendance.

Il donne également sa forme à votre corps.

Si votre seule stratégie est de faire baisser le chiffre sur la balance, vous pourriez finir par atteindre un poids inférieur sans construire le corps ou la capacité que vous souhaitiez réellement.

C'est pourquoi un plan de « perte de gras » ne devrait pas traiter l'entraînement en résistance comme une décoration facultative.

Une meilleure combinaison hebdomadaire

Un débutant pourrait soulever des poids deux fois par semaine et marcher la plupart des jours.

Un pratiquant intermédiaire pourrait s'entraîner en force trois jours et effectuer deux ou trois séances de cardio dédiées tout en continuant à marcher régulièrement.

Les recommandations de santé publique préconisent généralement une combinaison d'activités aérobiques et de renforcement musculaire plutôt que d'en choisir une seule.

Devez-vous atteindre 10 000 pas ?

Aucune loi universelle n'exige exactement 10 000 pas.

Utilisez les pas comme un outil de comportement, pas comme un score moral.

Si votre moyenne actuelle est de 3 500, viser 5 000 ou 6 000 peut être un premier objectif plus judicieux que de forcer 10 000 immédiatement.

Qu'en est-il du HIIT ?

L'entraînement par intervalles à haute intensité peut être utile pour les personnes qui l'apprécient et y sont préparées physiquement.

Il n'est pas obligatoire pour la perte de gras.

Un programme dont vous pouvez récupérer et que vous pouvez répéter a généralement plus de valeur qu'un entraînement théoriquement supérieur que vous évitez.

La nutrition compte toujours

L'exercice contribue à la gestion du poids, mais il ne peut pas rendre l'apport énergétique non pertinent.

Cela ne nécessite pas de s'affamer ou d'éliminer des groupes alimentaires entiers.

Cela signifie adapter votre mode d'alimentation à votre objectif tout en conservant suffisamment de protéines, de micronutriments et d'énergie totale pour soutenir la santé et l'entraînement.

L'activité physique produit également des bénéfices majeurs pour la santé même lorsque la balance ne change pas radicalement. Les directives américaines soulignent spécifiquement que l'exercice profite à la santé indépendamment de la variation du poids corporel.

La réponse

Marchez parce que les humains profitent du mouvement.

Soulevez des poids parce que les muscles ont besoin d'une raison pour rester forts.

Ajustez la nutrition parce que le changement de masse grasse n'est pas contrôlé par l'exercice seul.

Et arrêtez de demander à un seul type d'exercice de tout faire.

Sources & lectures complémentaires

Ces références soutiennent les déclarations relatives à la santé et à l'activité physique de cet article. Aucune source n'approuve VanityStrong, ses produits ou ses programmes.

National Institute on Aging - How Can Strength Training Build Healthier Bodies as We Age? — https://www.nia.nih.gov/news/how-can-strength-training-build-healthier-bodies-we-age
Healthy People 2030 - Aerobic and Muscle-Strengthening Activity — https://odphp.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity/increase
U.S. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition — https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Prochaine étape VanityStrong : utilisez le Fit Quiz pour trouver un programme de force

adapté à votre emploi du temps, et associez-le à une marche régulière. Si la nutrition est votre plus grand obstacle, explorez le Meal Blueprint séparément.

Passer le Fit Quiz

Liens de ce guide

Lire ce guide en ligne (version accessible) — https://vanitystrong.com/fr/articles/walking-vs-strength-training-for-weight-loss-after-40

Voir les programmes — https://vanitystrong.com/fr/programs

Centre d'aide — https://vanitystrong.com/fr/support

VanityStrong propose une éducation au fitness et au bien-être général, et non un diagnostic ou un traitement médical. Les besoins individuels varient. Consultez un professionnel de santé qualifié lorsque cela est approprié.