



Le vrai vs le faux

Entraînement & nutrition au féminin

Un guide gratuit offert par Coach Math

Entraînement & nutrition au féminin

Le vrai contre le faux — 7 idées reçues passées au crible

Tu as sûrement entendu mille conseils contradictoires sur « comment une femme devrait s'entraîner ». Voici sept des idées les plus répandues, triées entre ce que la science soutient et ce qui relève du mythe. L'objectif : que tu t'entraînes avec confiance plutôt qu'avec des peurs.

FAUX — « Soulever lourd va te rendre trop musclée. »

Les femmes développent du muscle dans des proportions semblables aux hommes en valeur relative, mais partent d'une masse musculaire et d'un taux de testostérone bien plus bas : la prise de volume reste lente et progressive. Soulever des charges te rend plus forte, plus tonique et protège tes os — pas « énorme du jour au lendemain ».

VRAI — « La musculation protège tes os. »

L'entraînement en résistance, surtout à intensité modérée à élevée, améliore la densité osseuse, un enjeu majeur à l'approche de la ménopause. C'est un des meilleurs investissements santé à long terme.

FAUX — « Il faut s'entraîner complètement différemment selon la phase du cycle. »

Les données actuelles ne montrent pas d'effet clair et constant de la phase du cycle sur la force ou les gains musculaires. Adapter l'intensité à comment tu te sens est utile ; bâtir tout ton programme autour du cycle n'est pas justifié par la science.

VRAI — « Les protéines comptent vraiment. »

Pour soutenir le muscle, viser environ 1,6 g de protéines par kg de poids corporel par jour est un repère solide, réparti sur la journée. Manger trop peu de protéines freine tes résultats, peu importe ton entraînement.

FAUX — « Le cardio à jeun fait fondre la graisse plus vite. »

Sur la durée, c'est le déficit énergétique total et la régularité qui comptent, pas le moment du cardio. Le cardio à jeun n'a pas d'avantage magique pour la perte de gras.

VRAI — « Manger trop peu peut saboter tes résultats ET ta santé. »

Un apport énergétique chroniquement insuffisant (faible disponibilité énergétique) peut perturber le cycle, la densité osseuse, l'énergie et l'humeur. Manger assez n'est pas un obstacle à la transformation : c'en est le carburant.

FAUX — « La balance est le meilleur indicateur de progrès. »

Ton poids fluctue de 1 à 2 kg en quelques jours (eau, cycle, digestion). Mesures, photos, force en séance et énergie racontent une histoire bien plus fiable que ce seul chiffre du matin.

Et maintenant ?

Ces repères sont un point de départ. La vraie différence vient d'un plan bâti pour TOI et d'un suivi régulier. C'est exactement ce que je fais avec mes clientes. Découvre comment on peut travailler ensemble sur coachmathfitness.com.

Note : ce guide est informatif et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de la santé, notamment en cas de grossesse, post-partum, condition médicale ou trouble de l'alimentation.