

Reflex 75

Le magazine de Kieser Training
Juin 2022

Nouvelle présentation

Nouvelles rubriques avec
guide, recettes et
exercices pour le dos

Dr Wimmer
en entretien avec
Kieser Training

KIESER
TRAINING

61

61% des participants à une étude ont indiqué souffrir de mal de dos au cours d'une année. Les femmes étaient plus souvent touchées que les hommes. Les personnes interrogées d'un certain âge font état de crises douloureuses par mois nettement plus fréquentes que les plus jeunes. Près d'un sixième des personnes interrogées souffre de mal de dos chronique. (von der Lippe et al., 2021, Journal of Health Monitoring)

46

46% des personnes interrogées ont déclaré avoir des douleurs cervicales au cours d'une année. (von der Lippe et al., 2021, Journal of Health Monitoring)

53

Pour 53% des interrogés, les douleurs sont deux fois plus fréquentes dans le bas que dans le haut du dos (27%). (von der Lippe et al., 2021, Journal of Health Monitoring)

Impressum

Éditeur/Droit d'auteur
Kieser Training AG
Hardstrasse 223, CH-8005 Zurich

Directrice de la rédaction
Tania Schneider
reflex@kieser-training.com

Traduction
Stämpfli AG
staempfli.com

Impression
Mephisto Werbung
mephisto-chemnitz.de

P.6,9: Holger Vanselow
P.7: Peter Kersting
P.8: Verena Meier
P.10,11: Aempathy GmbH
P.12,13: Verena Meier
P.14,15: Tania Schneider
P.16: David Greuzinger

Gérant avec pouvoir de représentation
Michael Antonopoulos

Maquette
Alexander Frischhut
frischhut-design.com

Relecture
D^r Philippa Söldenwagner-Koch
lektoratbilingual.de

Crédit photos
Page de couverture: Aempathy GmbH
P.4,7: Adobe Stock

Lisez également Reflex en ligne: kieser-training.ch/fr/reflex

Abonnez-vous maintenant à la newsletter:

kieser-training.ch/fr/newsletter



facebook.com/KieserTrainingGlobal

Sommaire

4

Grand thème

Télétravail, quarantaine et C^{ie}:
des poisons pour le dos

8

La machine du mois

Avec la machine d'extension lombaire,
renforcez maintenant le bas de votre dos

9

Être fort

Conseil d'entraînement: lancez-vous
maintenant dans l'entraînement assisté
par ordinateur

10

La savoir crée la force

Entretien avec le D^r Wimmer

12

Portrait

«Je n'abandonne jamais!»
Comment Gabriel Chrysostomides s'est remis
sur pied grâce à Kieser après une fracture
vertébrale

14

Le mythe

Faire des abdos pour perdre du ventre?

16

Alimentation

Recette pour gagner du muscle:
salade croquante avec falafels



Chères lectrices, Chers lecteurs,

Comment va votre dos? Ressentez-vous l'effet du temps passé loin de nos studios au cours de ces deux dernières années? Faites-vous partie des deux tiers de la population qui souffrent de mal de dos? Par chance, vous êtes chez nous entre de bonnes mains. Pour maîtriser son quotidien ou pratiquer son sport préféré – le dos est la base de toute activité. À l'aide de la «machine du mois», la «LE – Lumbar Extension», nous vous expliquons comment renforcer le bas de votre dos. Le D^r Wimmer s'est lui aussi entraîné récemment sur cette machine. C'est un client enthousiaste et je me réjouis tout particulièrement d'avoir pu convaincre ce sympathique et éloquent médecin de devenir notre ambassadeur. Dans l'entretien, découvrez le D^r Wimmer, posez des questions et profitez de son expertise.

Toujours un peu plus de force – ensemble tout l'été.

Cordialement,

Heiko Krink
CSO

Un dos musclé nous porte tout au long de notre vie. Un entraînement spécifique pour la musculature profonde est très utile!

Texte: Tania Schneider

Un dos entraîné peut supporter beaucoup de choses. Toutefois, le confinement, le télétravail, la quarantaine ou la pandémie ont laissé des traces. Faute d'entraînement, beaucoup de nos clientes et clients ressentent à nouveau des douleurs dorsales et cervicales. Il importe donc d'autant plus de remettre son dos en forme de façon ciblée, voire de débiter un entraînement thérapeutique.

Durant des années, Antonia N. a souffert d'un violent mal de dos, qu'elle a tenté de maîtriser de différentes manières sans suc-

cès, jusqu'à ce qu'elle commence la musculation chez Kieser Training, non sans un certain scepticisme initial. Trois semaines d'entraînement plus tard seulement, ses douleurs avaient disparu. Néanmoins, le coronavirus a alors fait son apparition, et avec lui le confinement. Les studios ont été fermés pendant près de six mois. Résultat: les douleurs d'Antonia sont rapidement revenues.

«Beaucoup de clientes et clients sont dans le même cas qu'Antonia», déclare Matthias Dahl. Dans les studios d'entraînement Kieser de Berlin Charlottenbourg



Suite à la p. 6

Notre entraînement pour le dos:

- ✓ développe la force des muscles extenseurs dorsaux profonds, qui assurent le bon maintien et la stabilité nécessaire de votre colonne vertébrale,
- ✓ vise à accroître la mobilité de votre colonne vertébrale,
- ✓ soulage ou élimine 80% des douleurs dorsales et cervicales chroniques,
- ✓ peut contribuer à éviter les opérations des disques intervertébraux,
- ✓ accroît le bien-être et la qualité de vie.

et Reinickendorf, ce médecin s'occupe du conseil médico-sportif depuis 20 ans. «Lorsque nous avons pu rouvrir les établissements après le confinement, notre clientèle était vraiment contente de pouvoir se réentraîner.»

«Après cette longue pause forcée dans leur entraînement, la plupart des clientes et clients avaient l'impression d'être rouillés, affaiblis ou ramollis, ou ils ressentaient de nouveau des contractures, des douleurs au dos ou à la nuque», rapporte le médecin berlinois. Il s'agit pour lui d'une conséquence logique et tragique de la pandémie: «Lorsque l'on ne s'entraîne pas pendant un certain temps, on perd du muscle, c'est-à-dire également les muscles profonds du dos et ainsi le corset musculaire naturel de soutien et de protection.» Les études le confirment: le confinement, les mesures de distanciation sociale, la quarantaine et l'infection ont entraîné une diminution de l'activité physique, un accroissement de la durée de station assise et une moins bonne alimentation, ce qui a conduit à son tour

à une fonte de la masse musculaire, des pertes de fonction et une dégradation de la composition corporelle. Cela peut aller de pair avec de nombreuses maladies de civilisation telles que des affections cardiovasculaires, du diabète, de l'ostéoporose ou encore un mal de dos.

«Selon les études, le temps que nous passons assis a augmenté d'environ trois heures par jour depuis la pandémie – c'est un problème pour le dos.»

Matthias Dahl, médecin

«Parce que nous restons assis longtemps et surtout par manque de musculation, resp. de résistance musculaire, les muscles sont sous-sollicités en permanence», précise M. Dahl. «Cela affaiblit notamment le plancher pelvien, les muscles des hanches, les abdominaux, les muscles des jambes et du fessier, mais aussi les muscles dorsaux

profonds, qui soutiennent notre colonne vertébrale. Tandis que la stabilisation musculaire s'amenuise, les corps vertébraux, les disques et les articulations vertébrales sont sous pression.» Mais que se passe-t-il alors exactement dans le système?

Corps vertébraux

Les corps vertébraux sont les supports de notre colonne vertébrale. Lorsque le corset musculaire s'affaiblit, l'unité spinale fonctionnelle corps vertébral-disque-corps vertébral devient instable et les corps vertébraux voisins peuvent se déplacer les uns par rapport aux autres. «Du fait de cette instabilité, il peut survenir davantage de blocages des articulations vertébrales ou de pincements au niveau des articulations intervertébrales», explique Matthias Dahl. «Ces deux phénomènes peuvent être très douloureux.» Autre conséquence d'une inactivité physique prolongée: comme tous les os, les vertèbres ont régulièrement besoin de sollicitations intenses de traction, de compression et de flexion. Celles-ci sont en effet transmises aux os via les ligaments et les tendons, elles stimulent les cellules de régénération osseuse, encouragent la formation osseuse,

induisent le stockage de sels minéraux. «Mais s'il n'y a pas de sollicitation adéquate sur une période prolongée, l'os devient poreux», précise M. Dahl. «L'enchaînement est fatal, car l'ostéoporose peut conduire à des fractures vertébrales.»

Disques intervertébraux

Le manque de sollicitation a également des effets sur les disques qui se situent entre les vertèbres. Les disques se composent d'un anneau fibreux externe et d'un noyau gélatineux riche en liquide, qui fait le tampon et écarte les corps vertébraux adjacents. «Les disques intervertébraux ont besoin d'une alternance permanente de sollicitations et de non-sollicitations, pour leur échange de liquide et leur approvisionnement», explique M. Dahl. Comme une éponge, le disque est en effet «pressé» sous l'effet d'une compression, tandis qu'en position allongée lors de la détente, il



absorbe un liquide riche en oxygène et en substances nutritives. «Lorsque cette alternance dynamique manque, par exemple en cas de station assise prolongée, vous dégradez l'approvisionnement du disque intervertébral. Il se dégrade plus vite, perd en élasticité et en hauteur.» Cela entraîne également une perte de tension au niveau du système ligamentaire de la colonne vertébrale et peut conduire à ce que les corps vertébraux se déplacent les uns contre les autres, ce qui est généralement source de problème pour les petites articulations vertébrales.

Articulations vertébrales

Les vertèbres voisines sont reliées les unes aux autres via les petites articulations vertébrales (articulations zygapophysiales ou facettaires). Lorsque des processus dégénératifs diminuent la hauteur des disques, la distance entre les corps vertébraux s'amenuise, ce qui accroît la sollicitation pour les articulations zygapophysiales. Celles-ci sont alors comprimées. «Cela cause souvent de l'arthrose», précise M. Dahl. «On parle ici d'arthrose de l'articulation vertébrale ou de spondylarthrose. Il s'agit d'un endommagement des surfaces cartilagineuses qui veillent à ce

que l'articulation puisse se mouvoir en souplesse et sans douleur.» Selon M. Dahl, cette situation ne s'accompagne pas forcément de douleurs au début. «Bien souvent, cela va toutefois de pair avec des troubles fonctionnels des articulations vertébrales, ce qui peut être à l'origine de douleurs, de limitations des mouvements et d'une faible résistance.» Un principe général s'applique également ici: des articulations saines ont besoin d'activité. «L'activité stimule la muqueuse interne de l'articulation pour la production de liquide synovial, qui vient nourrir le cartilage. En l'absence d'activité, ce liquide synovial est manquant, ce qui conduit progressivement à de l'arthrose. La position assise détériore le métabolisme dans les articulations.»

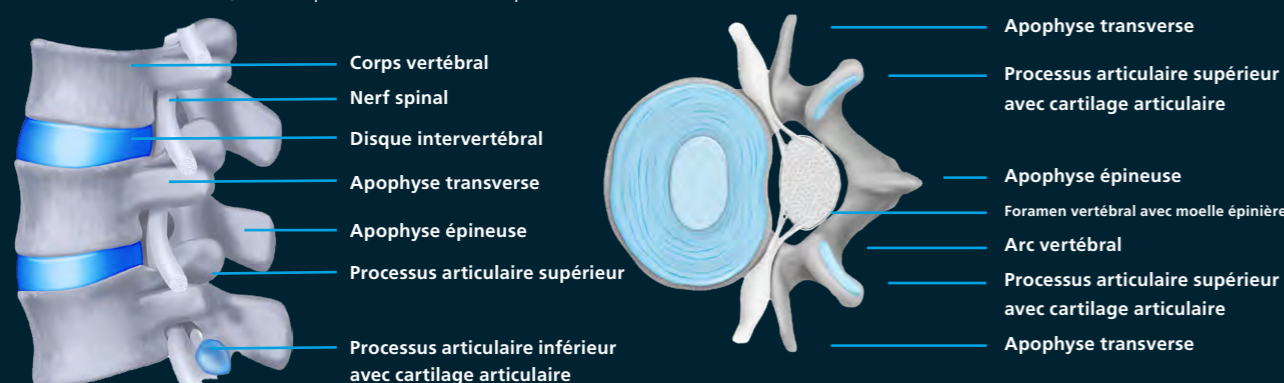
Comment y remédier

Les faits sont là: les muscles, les os, les articulations et les disques intervertébraux ont besoin d'entretien. Une bonne option est une musculation ciblée accompagnée sur la machine d'extension lombaire et cervicale assistée par ordinateur, avec l'aide de laquelle vous pouvez généralement développer efficacement et rapidement vos muscles extenseurs dorsaux affaiblis. «Plus la colonne vertébrale est stabilisée par les muscles, mieux c'est», commente M. Dahl. «Une musculature forte fonctionne comme un corset naturel. Elle maintient en position les corps vertébraux, soulage et protège nos disques intervertébraux, tout comme les petites articulations vertébrales. Vous prévenez ainsi la dégénération des disques et le processus d'arthrose des petites articulations vertébrales. Pour induire un développement musculaire, il importe toutefois de vraiment s'entraîner une à deux fois par semaine. M. Dahl recommande également de recourir régulièrement au conseil médico-sportif, sans attendre que quelque chose ne fonctionne plus ou soit douloureux. Les professionnels de santé peuvent aider à adapter l'entraînement au mieux à la constitution individuelle et aux douleurs et affections de la clientèle. Il est compris dans l'abonnement une fois par an.

En savoir plus sur l'entraînement du dos:
kieser-training.ch/fr/entrainement/dos

Colonne vertébrale et corps vertébral

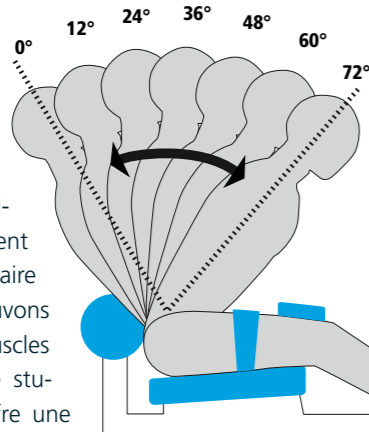
Chaque vertèbre se compose d'un corps vertébral et d'un arc vertébral, qui entoure la moelle épinière. Les arcs vertébraux comptent deux apophyses transverses et une apophyse épineuse centrale sur laquelle sont fixés les muscles et les ligaments et deux processus articulaires inférieurs et supérieurs. De chaque côté, le processus articulaire inférieur forme l'articulation vertébrale avec le processus supérieur de l'arc vertébral suivant (articulation zygapophysiale). Entre les deux, on trouve le cartilage articulaire fin, qui évite le frottement entre les os. Il est entouré d'une capsule articulaire. Entre les différentes vertèbres, les disques servent de tampons ou d'amortisseurs.





Notre solution dans la lutte contre le mal de dos: la machine d'extension lombaire (Lumbar Extension Machine – abrégée LE).

Les personnes souhaitant prévenir le mal de dos ou lutter contre celui-ci devraient renforcer leurs muscles dorsaux profonds. Pour y parvenir efficacement, un entraînement isolé de cette zone musculaire est idéal. Comme nous pouvons difficilement laisser les muscles auxiliaires garés devant le studio, notre machine LE offre une solution technique permettant de shunter la musculature auxiliaire d'un point de vue fonctionnel. Cette méthode a été inventée par l'Américain Arthur Jones, mentor de Werner Kieser. Il y a 35 ans, celui-ci a lancé sa machine LE assistée par ordinateur, sur la base d'un projet de recherche de grande envergure. Fort de cette technologie, A. Jones est parvenu à mesurer et à accroître efficacement la mobilité de la colonne vertébrale et la force des extenseurs dorsaux de façon isolée. Cette machine est en service chez Kieser Training pratiquement depuis le début pour lutter efficacement contre le mal de dos – dans une propre variante remaniée.



Le clou de cette technologie réside dans la fixation du bassin: un rouleau pour le bassin, des rembourrages pour les genoux, une plate-forme pour les pieds et une sangle pour les cuisses obligent les muscles des fessiers et des jambes à rester sur la touche et permettent ainsi un entraînement isolé des extenseurs dorsaux. Son autre avantage se situe dans la possibilité d'ajustement précis de la résistance. Par ailleurs, le poids du haut du corps est compensé par un contrepoids. Une résistance variable veille à une charge adaptée sur toute l'amplitude du mouvement. De surcroît, les réglages individuels et les mouvements guidés sont le gage d'un entraînement sûr – même en cas de problèmes de coordination et de douleurs. Sont également appréciables le compte-rendu d'entraînement numérique tout comme les signaux optiques et acoustiques de l'écran, qui contribuent à la qualité et au succès de l'entraînement. Spécialement formés, nos monitrices et moniteurs, qui accompagnent votre entraînement sur cette machine, vous assurent une sécurité supplémentaire.

- ✓ **80% des clients souffrant de douleurs n'ont plus ou pratiquement plus de troubles.**
- ✓ **La musculation peut aider à éviter les opérations des disques intervertébraux.**

- ✓ **Entraînement sûr et adapté individuellement**
- ✓ **Forte efficacité**
- ✓ **Bons résultats**

Conseil d'entraînement 6 étapes pour la musculation du dos

1

Lors du conseil médico-sportif, nous clarifions si l'entraînement sur nos machines assistées par ordinateur dédiées à la musculation des muscles dorsaux et cervicaux profonds est indiqué dans votre cas.

2

À l'aide de notre analyse du dos, nous déterminons avec la machine la mobilité de votre colonne vertébrale et la force de vos extenseurs dorsaux.



6

Dans la phase de maintien, vous vous entraînez une fois par mois sur la LE afin de conserver le fruit de votre entraînement.

3

Nos monitrices et moniteurs spécialement formés adaptent votre programme dorsal à votre cas et déterminent votre amplitude de mouvement.

5

Dans la phase constitutive, vous développez la force de vos extenseurs dorsaux pas à pas.

4

Dans la phase d'adaptation, votre corps s'habitue à cet entraînement spécifique.

Confinement, télétravail et C^e vous ont fait souffrir du dos ou de la nuque?

Nous adapterons volontiers votre programme. Parlez-nous à ce sujet et prenez rendez-vous pour une séance d'entraînement accompagné!

Le

savoir crée la force. Entretien avec le Dr Wimmer



Interview: Adrian Schraeder

Avec ses guides médicaux, le docteur Johannes Wimmer s'est déjà fait un nom bien au-delà des frontières allemandes. Sous une forme divertissante et empathique, il aborde des sujets brûlants autour de la santé – désormais aussi pour Kieser Training.

Johannes Wimmer, en Allemagne, presque tout le monde vous connaît aujourd'hui. Vous apparaissez dans quelques émissions à succès sur la chaîne NDR, vous produisez des vidéos sur YouTube, vous écrivez des livres. Malgré tout, qui êtes-vous?

J'aime tendre la main aux gens et les aider à progresser dans leur propre bien-être. Je souhaite les aider à sortir de leur solitude et à renforcer leur sentiment d'efficacité personnelle.

Qu'entendez-vous par là?

Il s'agit de la conviction de pouvoir exécuter des actions sur la base de ses propres compétences. Pour cela, il faut se sentir bien dans son corps et avoir un appareil musculaire stable. Les muscles nous récompensent aussi, puisque quand nous nous entraînons, le corps sécrète de l'endorphine. C'est agréable!

Vous avez travaillé comme médecin aux urgences, en radiologie, en traumatologie dans l'armée. Aujourd'hui, vous êtes partenaire de Kieser Training et vous animez des émissions télévisées – que s'est-il passé?

C'est très simple, j'ai décidé de faire bouger réellement les choses. La profession de médecin est pour moi un défi, car elle est très fonctionnelle et centrée sur la résolution technique d'un problème. Ne serait-ce que par manque de temps, il est difficile d'aborder ce que le patient souhaite vraiment. Je me considère plutôt comme un accompagnateur de vie, comme un compagnon. Je n'envisage pas les individus du point de vue du médecin, je suis à côté d'eux, épaule contre épaule et j'observe à leurs côtés le chemin qui s'ouvre devant eux.

Qu'est-ce qui empêche les gens de vivre sainement?

C'est la mise en application qui pêche. Bien souvent, les personnes savent comment elles devraient vivre: perdre du poids, pratiquer plus d'exercice, veiller à l'alimentation, diminuer le stress, vraiment prendre les médicaments, dormir davantage – mais elles ne le font pas. C'est là que j'entre en jeu, en demandant pourquoi elles ne le font pas. Comment peut-on présenter cela sous une forme séduisante de sorte que les personnes se disent: ah, c'est peut-être vraiment comme cela que l'on doit faire et comme cela que je me sens bien.

Comment faire alors?

En prenant du temps pour soi. En étant présent à soi-même. Ce que je montre dans mes vidéos n'est pas un secret. On peut tout trouver ailleurs. Mais bizarrement, les gens regardent mes vidéos. Parce que je me plonge vraiment dans le sujet et que je déconstruis la barrière de l'écran.

Comment avez-vous atterri chez Kieser Training?

Je connais Kieser depuis une éternité. À Hambourg, ma ville natale, Kieser était



présent d'aussi loin que je m'en souviens. Tout le monde savait de quoi il retournait. Le positionnement de Kieser a toujours été solide, avec une focalisation précise: «Le dos se muscle, la douleur s'en va.» Longtemps, j'ai pensé que cela apportait certainement quelque chose, mais que cela semblait aussi très compliqué.

Est-ce le cas?

Non – mes craintes se sont révélées infondées. Je trouve que l'entraînement

est vraiment gratifiant. On remarque réellement ce que l'on a accompli. Et j'apprécie l'aspect de l'efficacité. On remarque que les différents groupes musculaires sont épuisés, sans devoir pour cela s'entraîner pendant des heures et aller se doucher immédiatement.

Qu'est-ce qui vous a surpris lors du premier entraînement?

Un certain nombre de choses. L'esthétique par exemple. Et la qualité des machines. On est vraiment guidé. Et ce, nettement mieux que dans une salle de musculation normale. La plage d'efficacité est folle, je n'aurais pas pensé qu'elle l'était à ce point.

D'un point de vue médical, est-il nécessaire d'avoir ces machines complexes?

Il faut se demander ce à quoi on veut parvenir. Lorsque l'on est confronté à un défi particulier ou que l'on a un problème concret, on souhaite alors s'y attaquer de façon ciblée et ne pas faire éternellement de la physiothérapie. Avec un encadrement professionnel, on peut alors développer certains groupes musculaires de façon contrôlée. Par ailleurs, lorsque l'on pratique une discipline sportive, on finit par atteindre une limite. À un moment, on ne progresse plus. Avec Kieser, je peux atteindre le niveau suivant. Je suis certain que grâce au développement musculaire ciblé, je jouerai bientôt mieux au tennis et je pratiquerai le yoga avec plus de facilité.

Chez Kieser Training, on s'entraîne à haute intensité. Cette formule porte le nom de HIT. Est-ce pertinent?

Tout à fait, c'est évident. Mais cela n'a rien de nouveau. Les Grecs anciens s'entraînaient déjà ainsi. On savait déjà une chose: on ne peut progresser que si l'on va au bout de ses limites. À défaut, on peut au mieux maintenir son niveau.

Portrait

Dr med. Johannes Wimmer (38 ans) est médecin et on le connaît dans les médias germanophones comme le médecin de la télévision et de l'Internet. Il intervient dans des congrès internationaux au sujet de la communication médecin-patients et la transformation numérique du secteur de la santé.

Dr Wimmer apparaît régulièrement dans différentes émissions de télévision et de radio. Il a publié plusieurs best-sellers Spiegel se rapportant à la médecine. Son dernier ouvrage «Stark durch die Krise» (Sois fort durant la crise) est sorti en 2021 chez l'éditeur GU Verlag. Dans son émission télévisée «Dr. Wimmer – Wissen ist die beste Medizin», sur son propre portail en ligne doktor-wimmer.de et sur les réseaux sociaux, il donne des conseils pour accroître le sentiment d'efficacité personnelle et le bien-être.

Dr Wimmer a fait ses études de médecine à l'Université Philipps de Marbourg et l'Université de Lübeck. Il a travaillé aux États-Unis, en Chine et en Afrique du Sud et a passé l'examen en médecine américain (Step 1, 2CK et 2CS). Durant son activité de médecin praticien à Vienne et Hambourg, il s'est installé à son compte en tant que médecin en ligne avec le portail vidéo «Dr. Johannes». Il s'est fait connaître sur YouTube sous la marque «Dr. Johannes».

Gabriel Chrysostomides

Gabriel est serveur dans une brasserie traditionnelle du quartier Südstadt de Cologne. Après une fracture vertébrale, il s'est remis sur pied avec Kieser Training. Depuis, il a pu renoncer à son orthèse stabilisatrice.

«Je n'abandonne jamais!» Gabriel Chrysostomides

Une partie de luge en janvier. Une chute. Une vertèbre cassée. Une probabilité de 50% de pouvoir remarcher. Lisez comment Gabriel Chrysostomides s'est remis sur pied avec Kieser Training.

Texte: Tania Schneider

Un dimanche, en janvier 2021. «Profondément en moi, j'ai entendu un craquement. J'ai tout de suite su que c'était grave.» Allongé sur le dos sur le sol enneigé et gelé, Gabriel Chrysostomides ressent des douleurs insoutenables. Tôt ce matin-là, il est parti dans l'Eifel avec son fils pour faire de la luge, mais la dernière descente se termine par une lourde chute. La luge fait la culbute.

Elles ont pour but de stabiliser la colonne et de soulager la vertèbre blessée. Quand Chrysostomides se réveille après l'opération de plusieurs heures, il a encore de fortes douleurs. Il pense immédiatement que quelque chose s'est mal passé durant l'opération. Il est heureux de pouvoir bouger ses orteils. Lors de la visite, les médecins lui disent qu'il y a eu des complications durant l'intervention. Ils lui indiquent que la chance pour lui de remarcher un jour est de 50%.



Chrysostomides est sous le choc. Mais il ne lâche pas. «Je n'abandonne jamais. J'ai tout de suite réfléchi à la façon dont je pourrai servir les clients avec un fauteuil roulant motorisé.» Chrysostomides est serveur dans l'une des brasseries les plus anciennes de Cologne, dans le quartier Südstadt.

Malgré la douleur, Chrysostomides rassemble toutes ses forces, se redresse, prend son fils et retourne à sa voiture en direction de Cologne, dans l'idée de se rendre à la clinique universitaire. Mais en chemin, il ne sent plus ses bras ni ses jambes et parvient tout juste à aller à l'hôpital d'Euskirchen. Gabriel Chrysostomides a une volonté de fer. Parfois, cela lui fait oublier de demander de l'aide à temps.

L'IRM passée le lendemain rend son verdict: une vertèbre est cassée. Il s'agit de la 12^e vertèbre du rachis thoracique, à la jonction avec la colonne vertébrale lombaire. Chrysostomides doit être opéré. Le chirurgien installe deux plaques à gauche et à droite de la colonne vertébrale, qui sont vissées dans les vertèbres inférieures et supérieures.

«Grâce à Kieser, j'ai pu reprendre le cours de ma vie. J'en suis très reconnaissant.»

Gabriel Chrysostomides

Au total, Chrysostomides passe trois mois alité après la chute. «Je pouvais à peine bouger, je passais 23 heures par jour dans un lit. J'ai perdu 8 kilos et je n'avais plus aucun muscle. Tout pendait.»

L'orthopédiste lui prescrit une orthèse avec des inserts en titane, qui doivent venir stabiliser son tronc et sa colonne ver-

tébrale. «Lorsque j'ai pu à nouveau me lever, j'ai voulu retrouver la forme rapidement. J'ai beaucoup fait de vélo, mais cela n'a servi à rien musculairement.» Au bout de cinq mois, il commence à retravailler. Il avale plusieurs comprimés d'ibuprofène par jour contre la douleur. Il porte un gilet particulier, sous sa chemise pour que personne ne le remarque. Chrysostomides ne veut pas de la pitié des gens.

Un client lui demande ce qui lui est arrivé et Chrysostomides raconte brièvement son histoire et reçoit le conseil suivant: «Va chez Kieser Training, au conseil médico-sportif.» Lorsqu'il s'y rend, le médecin l'examine et commence par éliminer chez lui une obliquité pelvienne, par thérapie manuelle. «J'ai porté des semelles orthopédiques à partir de mes 40 ans car mon orthopédiste m'avait dit que j'avais une jambe plus courte.»

Chrysostomides démarre la musculation chez Kieser Training en juin 2021. «Au bout de deux à trois semaines, j'ai pu arrêter de prendre mes médicaments. J'ai remarqué comment je me musclais au fil des entraînements. À mon travail, je pouvais de nouveau soulever des fûts de 20 litres. Et je n'avais plus besoin de l'orthèse.» Chrysostomides sourit en déclarant qu'il est redevenu comme avant à 95%. Et qu'il a retrouvé sa place à son travail bien aimé «dans le quartier».



Recette pour gagner du muscle

Salade croquante avec des falafels

Cette salade fraîche se prépare rapidement. Falafels et yogourt au soja fournissent au muscle les protéines nécessaires après l'entraînement.

Ingrédients (2 portions)

100 g de salade mixte (pousses d'épinard, de blette, roquette)	10 g de sésame
100 g de tomates cocktail	2 CS de graines de grenade
100 g de concombre	1 citron vert
160 g de poivron rouge pointu	2 CS de vinaigre de vin blanc
200 g de falafel	2 CS d'huile oméga-3
100 g de yogourt au soja	1 CS d'huile d'olive de friture de la menthe fraîche, du sel, du poivre

Consommation

Laver et essorer la salade et les légumes. Peler le concombre, épépiner les poivrons et couper ces deux légumes en dés. Couper en quatre les tomates cocktail.

Laisser gonfler le mélange pour falafel dans un saladier avec 200 ml d'eau froide pendant 10 minutes. Former ensuite de petites boules à partir de la pâte et faire frire dans une poêle recouverte avec 1 CS d'huile d'olive de friture jusqu'à ce que les boulettes soient dorées.

Pour la sauce, mélanger 2 CS de vinaigre de vin blanc, 2 CS d'huile oméga-3 et le jus d'un demi-citron vert. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Pour la sauce au yogourt, hacher la menthe, incorporer celle-ci dans le yogourt et assaisonner avec du sel, du poivre et le reste du jus de citron vert.

Dresser la salade, les légumes, les boulettes de falafels et la sauce au yogourt sur 2 assiettes, parsemer de sésame et de graines de grenade et arroser de sauce.

Par portion 557 kcal, 20 g de protéines, 23 g de lipides, 58 g de glucides

Conseil

- ✓ Consommez quotidiennement 1,5 à 2,2 grammes de protéines par kilogramme de masse corporelle.
- ✓ Répartissez les besoins journaliers totaux sur plusieurs portions.
- ✓ Consommez 1 portion d'environ 20 à 30 grammes toutes les 3 à 5 heures.
- ✓ Les seniors peuvent augmenter un peu la dose, soit env. 30 à 40 grammes de protéines par prise.
- ✓ Consommez de préférence 1 portion juste après la musculation

Un mythe: faire des abdos pour perdre du ventre?

Juste avant l'été, perdre en vitesse des bourrelets malaimés à certains endroits du corps? Il s'agit d'un mythe persistant. La perte de graisse à certains endroits du corps ne fonctionne pas, car celle-ci varie en fonction de facteurs génétiques et hormonaux. Conclusion: les exercices abdominaux n'aident pas à diminuer le ventre. Pour perdre du poids. Il faut dépenser plus d'énergie que celle que l'on absorbe. Mais attention: un régime pur réduit à néant votre objectif de perte de poids, car votre corps, pour récupérer de l'énergie, puiserait davantage dans la masse musculaire que dans la graisse. Non seulement vous perdriez ainsi de la substance porteuse, mais vous affaibliriez aussi un grand moteur de votre combustion des graisses. Lorsque votre masse musculaire diminue, votre métabolisme de base le fait aussi. Pour simplifier, il s'agit de l'énergie consommée par votre corps au repos. La bonne nouvelle: avec Kieser Training, vous réduisez la fonte musculaire au cours d'un régime et vous favorisez au contraire le gain musculaire. Une alimentation riche en protéines fournit aux muscles les constituants nécessaires. En développant vos muscles et votre masse musculaire, vous pouvez accroître durablement votre métabolisme de base. Les faits sont là: plus votre masse musculaire est élevée et plus vous utilisez celle-ci de façon complète et intensive lors des activités physiques, plus votre consommation d'énergie quotidienne totale est importante. Et c'est exactement cela qu'il faut pour perdre du poids efficacement. À propos de poids: sont considérées en surpoids les personnes dont l'indice de masse corporelle (IMC) dépasse 25. Mais ne vous laissez pas induire en erreur: l'IMC est un indicateur insuffisant pour déterminer le surpoids. Cette valeur n'indique pas si vous avez trop peu ou trop de masse musculaire, resp. grasseuse. Notre BIA (analyse de l'impédance bioélectrique) vous dévoile en 24 secondes seulement la façon dont la masse musculaire et la masse grasseuse se répartissent dans votre corps. **Contactez-nous à ce sujet!**



**Conseil de Nina,
l'experte de Kieser:**

1 Réduire ses apports en énergie

Pour perdre du poids, il faut veiller à un bilan énergétique négatif. Pour ce faire, l'apport énergétique doit être légèrement diminué, de sorte que le corps tire l'énergie nécessaire de ses propres réserves. Mais attention à ne pas oublier la musculation. Votre corps doit en effet puiser dans les dépôts de graisse et non pas de muscle.

2 Accroître la dépense d'énergie

À chaque entraînement, vous augmentez votre taux de croissance musculaire pendant jusqu'à 72 heures. Et cela brûle de l'énergie. En raison de cet effet et de votre masse musculaire accrue, vous augmentez votre métabolisme de base. La consommation d'énergie quotidienne peut encore être augmentée en utilisant vos muscles quotidiennement pour une activité physique.

3 Alimentation riche en protéines

Pour que le corps ait assez de constituants pour la croissance musculaire après la musculation, il est important de veiller à une alimentation riche en protéines.



KIESER
TRAINING