

RE 70 FLEX

LE MAGAZINE DE KIESER TRAINING



Sergio Ermotti, Group CEO d'UBS

«Chacun sait exactement pourquoi il vient.»

Sergio Ermotti, Group CEO d'UBS et client de Kieser Training, au sujet de la gestion du stress, de la force mentale et de la routine d'entraînement.

INTERVIEW: ADRIAN SCHRÄDER

Bonjour, Monsieur Ermotti! Nous sommes mardi, peu après 7h00 du matin et vous avez déjà terminé votre entraînement. C'est ainsi que débute pour vous une journée de travail normal?

Oui, si je peux m'organiser pour cela, je viens ici deux fois par semaine le matin – en complément au jogging. Le midi ou le soir, j'aurais du mal à faire l'effort. De nouveaux rendez-vous viennent s'ajouter, on est fatigué ou on trouve une autre excuse.

Vous êtes le dirigeant de l'une des plus grandes banques au monde et vous avez la charge de plus de 60000 collaboratrices et collaborateurs. Un métier stressant?

On peut le dire. Mais je ne suis pas une exception. Chacun peut être exposé au stress, dans chaque profession, dans chaque activité, à chaque fonction. Il faut apprendre à le gérer. J'assume une grande responsabilité. Je dois aussi pouvoir supporter davantage de stress.

Ce travail est-il usant?

Je ne pense pas. Ou bien ai-je l'air en mauvaise santé? (Rires)

Comment Kieser Training vous aide-t-il dans la gestion du stress?

Avec le temps, j'ai remarqué qu'il ne suffisait pas de pratiquer un seul type de sport, comme le jogging. Il faut aussi s'occuper des groupes musculaires que l'on entraîne moins volontiers. C'est ici que Kieser Training me vient en aide. Chacun sait exactement pourquoi il vient ici: la pratique d'un entraînement efficace.

Avez-vous des problèmes de santé concrets?

Non, il s'agit vraiment pour moi de pratiquer un entraînement complet. De garder l'ensemble de mes muscles en bon état de marche.

Qu'évoque pour vous Kieser Training?

La focalisation et la constance. J'ai été client de Kieser Training dès le milieu des années 1980, alors que je travaillais pour la première fois à Zurich. J'ai maintenant repris depuis un peu plus de deux ans. Aujourd'hui, cela faisait la 115^e fois que j'y allais. Par chance, je parviens à m'y astreindre avec une certaine constance.

L'activité physique a-t-elle toujours été importante pour vous?

Tout à fait. Dans ma jeunesse, je me suis principalement consacré au sport et j'ai joué au football de façon très active. J'ai raté de peu une carrière professionnelle. À partir de 25 ans, j'ai alors pratiqué nettement moins de sport ...

... en raison de votre carrière.

C'est exact. J'ai alors arrêté de m'entraîner régulièrement.

Vous avez un travail de bureau. Est-il difficile pour vous d'être beaucoup assis?

C'est certainement un problème, oui. Mais on peut aussi y remédier quelque peu et notre équipement de bureau moderne y contribue. Nous avons des tables de bureau dont la hauteur est réglable. Ainsi, je lis généralement mes e-mails debout. Et dès que possible, je prends l'escalier au lieu de l'ascenseur. Et puis je viens chez Kieser au lieu de dormir un peu plus longtemps.

Que signifie la force pour vous?

Je pense d'abord à la force mentale. Si l'on n'est pas fort mentalement, on n'arrive pas à grand-chose. Bien sûr, la force physique et le bien-être conditionnent la force mentale. Si l'on n'a plus d'activité pendant un bon moment, la force mentale en pâtit.

Avez-vous un exercice préféré chez Kieser Training?

(Rires) non. Je ne peux pas dire que je m'entraîne ici avec le plus grand des plaisirs. Mais ce n'est pas non plus de cela qu'il s'agit. Je veux sentir un effet et j'y arrive. Par exemple quand je vais skier. Les exercices que j'ai effectués pour les muscles des jambes m'aident alors. Avec l'entraînement, je peux skier plus longtemps.

Fin 2018, vous avez inauguré le siège d'UBS fraîchement rénové. On a pu lire qu'il y avait une salle de fitness luxueuse. Est-ce exact?

Oui, on a dit certaines choses – par exemple que nous aurions fait installer un spa. Bien sûr, c'est inexact. Le fait est que nos cadres sont beaucoup en déplacement et qu'ils doivent garder la forme. Nous avons quelques appareils et des douches – rien de plus.

Utilisez-vous cette offre?

Parfois peut-être, mais je reste chez Kieser Training. J'y suis remarquablement encadré.

Vieillir n'est pas un problème. Mais perdre de la force en est un.



À travers ce message, nous informons actuellement au sujet de la perte musculaire liée à l'âge. Découvrez en quoi consiste la sarcopénie et comment lutter contre ce phénomène.

TEXTE: D^r SC. EPF DAVID AGUAYO

En jargon médical, la diminution de la masse et de la fonction musculaires liée à l'âge est appelée sarcopénie. Ce terme provenant du grec se compose du mot sarcos (= chair) et penia (= perte). La sarcopénie se constate principalement chez les personnes âgées de plus de 70 ans. Elle augmente la prédisposition aux blessures musculaires, aux chutes graves, à l'obésité et au diabète. De plus, elle conduit à ce que la musculature soit encore moins ou plus du tout utilisée, ce qui renforce encore cette affection.

Ce qui se cache derrière la sarcopénie

Aujourd'hui encore, les mécanismes conduisant à cette perte de masse musculaire avec l'âge ne sont pas totalement connus. Plusieurs facteurs différents y concourent certainement. On peut trouver parmi eux:

- une synthèse protéique réduite,
- une baisse de la fonction neurale,
- des déficits hormonaux,
- des inflammations chroniques,
- du stress oxydant,
- une perte de la fonction mitochondriale,
- une signalisation défaillante dans le muscle, causée au moins en partie par une alimentation insuffisante,
- une mort de noyaux cellulaires,
- et une fonction réduite des cellules satellites.

Glossaire: kieser-training.ch/fr/rs/glossaire



Les cellules satellites, telles des satellites, se situent dans l'orbite d'une fibre musculaire, entre le sarcolemme et la membrane basale. Elles ont principalement pour rôle d'assurer la régénération et la croissance de nos fibres musculaires. Découvrez-en plus à ce sujet:

kieser-training.ch/fr/rs/une-fontaine-de-jouvence-pour-les-muscles/

Les cellules satellites et la capacité de régénération des muscles

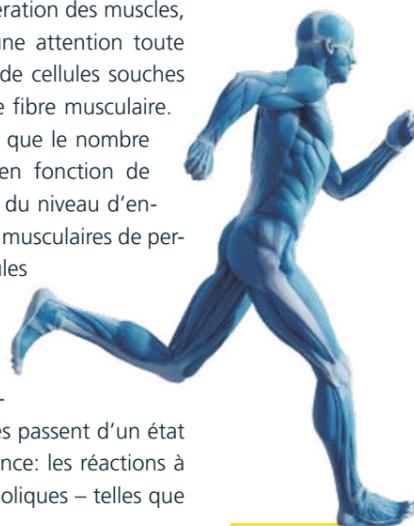
Du point de vue de la capacité de régénération des muscles, les cellules satellites ont fait l'objet d'une attention toute particulière ces derniers temps. Il s'agit de cellules souches musculaires situées à la périphérie d'une fibre musculaire. Des recherches scientifiques ont montré que le nombre de cellules satellites variait fortement en fonction de l'âge, de l'activité physique pratiquée et du niveau d'entraînement. Ainsi par exemple, les fibres musculaires de personnes âgées présentent moins de cellules satellites que celles de personnes plus jeunes. Des études révèlent un lien avec le potentiel de régénération inférieur. Lorsque la perte de masse musculaire est très avancée, les cellules satellites passent d'un état de repos à un état quiescent. Conséquence: les réactions à ce que l'on appelle les stimulations anaboliques – telles que la musculation – sont moins importantes.

Activer les cellules satellites

Une sollicitation mécanique adéquate, par exemple par le biais de la musculation, permet d'activer les cellules satellites au repos. Sous l'effet de microblessures, comme celles déclenchées par des courbatures, elles commencent à se multiplier par division cellulaire. Tandis qu'une partie des nouvelles cellules remplit le réservoir, l'autre partie arrive à maturation. Au terme d'un processus cellulaire complexe, la cellule souche se fond avec la fibre musculaire et garantit ainsi l'existence d'un nombre suffisant de plans de construction pour une nouvelle protéine musculaire.

La musculation – une intervention efficace contre la perte musculaire

Les sollicitations mécaniques comme la musculation peuvent en partie préserver le nombre et le fonctionnement des cellules satellites à mesure que l'âge avance. Toutefois, une fibre musculaire d'un certain âge ne gagne pas autant de volume qu'une fibre jeune à stimulation d'entraînement identique. La musculation constitue malgré tout une stratégie qui a fait ses preuves pour inverser le processus de sarcopénie. Il s'agit d'une mesure efficace pour accroître la taille et la fonction des muscles squelettiques, chez les adultes âgés et fragiles également, et enrayer au moins en partie la baisse de performance liée à l'âge. Elle vous permet ainsi de vous protéger au mieux des blessures, des chutes, de l'obésité, du diabète et des maux de civilisation.



C'est parti:

Entraînez-vous régulièrement, progressivement, intensivement.

Ne laissez aucune chance à la sarcopénie. Votre corps vous en sera reconnaissant.

Meilleure performance

Moins de mal de dos

Consommation énergétique accrue au repos

Meilleur métabolisme des graisses

Meilleur métabolisme du sucre

Tension artérielle réduite au repos

Réduction de la douleur en cas d'arthrose

Prévention des chutes

«Je me sens en forme!»



Charlotte Schmitz

L'âge fait son œuvre pour chacun, chez certains plus vite que chez d'autres. Et pendant que certains craignent que l'épée de Damoclès du vieillissement ne porte atteinte à leur santé et à leur autonomie, d'autres regardent vers l'avenir avec force et assurance – tels que Charlotte Schmitz.

Des cheveux blancs bien coiffés au carré, le teint frais, le regard vif assuré depuis ses yeux sombres, voilà le portrait de Charlotte Schmitz, qui revient tout juste d'une croisière aux Caraïbes, dans les Grandes et les Petites Antilles. «Nous avons fait une excursion tous les jours et il y avait aussi trois journées en mer pour se reposer. C'était formidable.»

Charlotte Schmitz aime voyager et rattrape maintenant ce dont elle a été privée pendant longtemps. «Ma compagne ne pouvait pas prendre l'avion», explique-t-elle. Après son décès il y a six ans, cette Colognaise

d'un naturel enjoué a mis du temps pour éprouver de nouveau de la joie. «Mais avec le temps, je me sens de nouveau libre et je peux apprécier réellement les voyages.» C'est avec sa belle-sœur qu'elle le fait. «Elle est un peu plus jeune, mais cela ne fait rien», dit-elle en riant malicieusement.

Charlotte Schmitz n'a jamais eu peur de vieillir. «Quand une amie à moi a franchi l'âge de 40 ans, elle a eu une crise de larmes. Je lui ai demandé ce qui se passait. Elle a répondu: «C'est horrible, j'ai 40 ans.» Mais tu es folle, lui ai-je dit. Je n'ai jamais pu comprendre cette peur de prendre de l'âge. Charlotte Schmitz a pour sa part 93 ans. «Est-ce jeune ou vieux? Je ne peux pas le dire. Je me sens en forme!»

«Il n'y a pas de meilleure mesure anti-âge que la musculation! Elle peut nous rajeunir de nombreuses années!»

D^r. méd.
Gabriela Kieser

Charlotte Schmitz est mince, elle semble forte et chargée d'énergie. «Il faut aussi s'occuper de sa santé. Je surveille par exemple beaucoup mon alimentation.» Elle

n'aime pas la viande, pour apprécier d'autant plus les fruits et les légumes. Mais l'activité physique lui tient également à cœur. Le mercredi, elle marche au total durant deux heures avec le chien de sa fille. «S'il n'est pas là, j'aime aussi aller faire les courses à deux reprises – une fois le matin et une fois l'après-midi. Je me force ainsi à marcher, mais sans chien.»

Mais ce que préfère Charlotte Schmitz, c'est le sport. Depuis plus de 60 ans déjà, elle pratique le tennis dans un club. «J'ai de la chance, car je n'ai mal nulle part.» Elle re-

grette que sur ses 15 anciens partenaires de tennis d'autrefois, seules 3 autres femmes pratiquent encore activement. Mais elle se console avec le fait que cela suffit pour un double. «Un simple serait aussi un sujet d'amusement pour les spectateurs», plaisante-t-elle. Charlotte Schmitz est la plus ancienne de la troupe, mais elle est loin de songer à arrêter. «Ma mère me demandait toujours autrefois si je ne voulais pas amener mon lit sur le court de tennis, car je ne rentrais toujours qu'à 22h00 du soir à la maison.»

Lorsqu'il y a trois ans, l'entraînement d'hiver en salle n'a plus été proposé, C. Schmitz a compensé en se mettant à la musculation, car il n'est jamais trop tard pour cela. Elle évolue avec rythme et légèreté à travers le parc de machines et exécute résolument les exercices du programme que sa médecin a conçu pour elle. «La force est nécessaire», commente-t-elle. «J'en ai besoin pour jouer au tennis.» Ses deux arrière-petits-enfants gardent aussi bien en mouvement leur «mamie tic-tac». Elle jette un coup d'œil à sa montre, tambourine impatiemment des doigts sur la table et prend congé. Rapide comme l'éclair, Madame Schmitz est de nouveau repartie.

Voici ce que dit l'expert Prof. Jürgen Gießing (responsable de l'Institut en science du sport à l'Université de Coblenze-Landau):

«La musculation est importante à tout âge, mais particulièrement à un âge avancé. Une personne âgée, qui se nourrit bien et pratique régulièrement la musculation peut avoir la composition corporelle d'une personne jeune et donc une base solide pour une bonne santé.»

Découvrez-en plus dans l'interview sur:

kieser-training.ch/fr/rs/la-musculation-est-importante-a-tout-age/

Améliorer le diabète de type 2 avec la musculation



Selon une estimation, 600 millions de personnes souffriront d'un diabète de type 2 à travers le monde d'ici à 2034. Au-delà d'une bonne médication, un entraînement systématique et répété se révèle être une stratégie préventive et thérapeutique efficace.

Le diabète de type 2 est une affection métabolique chronique entraînant un taux glycémique trop élevé. Il provient d'un trouble de la sécrétion d'insuline et d'une résistance à celle-ci. Il est présumé que le changement des habitudes de vie des personnes âgées, notamment accompagné d'une activité physique réduite et d'une adiposité accrue au niveau du ventre, contribuent pour une grande part au développement de cette résistance à l'insuline.

La dyslipidémie, la tension artérielle et les maladies cardiovasculaires font partie des pathologies associées au diabète. Par ail-

leurs, chez les adultes souffrant de diabète de type 2, on observe souvent une fonction corporelle dégradée, une perte accélérée de masse/force musculaire et un risque élevé de chute et de fracture. Le problème réside ici principalement dans la perte de musculature squelettique, car celle-ci est un organe important pour l'assimilation du glucose depuis le sang. En clair: une diminution de la masse musculaire peut contribuer à une aggravation de la résistance à l'insuline. Conjointement à une fragilité croissante, la perte de masse musculaire peut par ailleurs entraîner une perte d'indépendance chez les personnes diabétiques d'un certain âge.

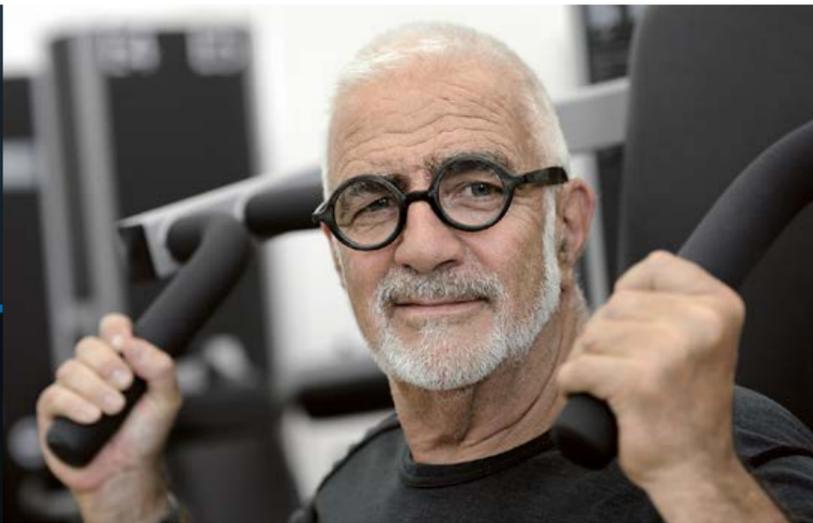
À différents niveaux, la musculation entraîne ici une amélioration. D'une part, par le biais de différents mécanismes d'adaptation métaboliques et structurels, elle améliore considérablement l'insulino-résistance des muscles – surtout à des stades précoces. L'amélioration de la situation métabolique

glycémique semble moins venir d'une augmentation de la masse musculaire que du meilleur transport du glucose vers la cellule musculaire. Une étude montre que 16 semaines de musculation améliorent les paramètres de laboratoire, tels que le niveau de HbA1c. Des modifications positives semblables de la résistance à l'insuline ont été rapportées au bout de quatre à six semaines de musculation d'intensité moyenne. Par ailleurs, cette pratique permet d'augmenter tant la masse musculaire que la force – prémisses essentielles pour prévenir la fragilité et conserver un haut niveau d'activité.

Au moyen de la musculation, augmentez à titre préventif et rééducatif votre contractilité musculaire en sollicitant vos muscles avec un niveau d'effort maximum jusqu'à l'épuisement de l'exercice moteur. Et stimulez simultanément votre métabolisme!

L'ŒIL EN COIN DE WERNER KIESER

LA NÉCESSITÉ DES PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT



Principe d'entraînement n° 6: évitez les mouvements saccadés et rapides, car ils sont dangereux et improductifs.

1. Les mouvements saccadés et rapides sont dangereux.

La raison: tant dans la phase de démarrage que d'arrêt, de forts pics de charge se présentent, qui peuvent dépasser la limite de rupture des tendons et des transitions tendons-os. Cela est associé à un risque élevé de blessure. Les muscles ou les tendons peuvent se déchirer ou une elongation peut se produire.

2. Les mouvements saccadés et rapides sont improductifs.

Les raisons: le stimulus d'entraînement primaire pour la croissance musculaire est la tension musculaire intégrale sur une période donnée (TUT=Time under Tension). Cette tension doit être maintenue pendant un temps déterminé de sorte à mettre en branle des processus d'ajustement neuro-musculaires. En présence d'un développement très rapide de la force, la tension intégrale est seulement partielle et de

courte durée, ce qui entraîne une durée de tension effective globalement inférieure.

La rapidité empêche l'entraînement isolé de la musculature cible. Imaginez que vous êtes assis dans la machine B1 (Extension des genoux): si vous prenez de l'élan, le muscle quadriceps fémoral travaille moins. Il y a un à-coup de force qui fait «s'envoler» la charge. L'effort nécessaire diminue et l'effet souhaité ne se produit pas.

Une chose est sûre: les muscles se développent sous l'effet d'une résistance. Efforcez-vous donc d'éviter toute facilitation de l'exercice par des mouvements saccadés – même si vous devez commencer par réduire la charge d'entraînement. Lors de l'exécution, respectez le rythme de 4-2-4-2 secondes et recherchez la résistance à chaque instant du mouvement. Ne craignez pas de véritablement épuiser le muscle au cours des 90 à 120 secondes. Vos muscles vous en seront reconnaissants – par leur volume et par leur force.

Werner Kieser

«Une chose est sûre:
les muscles se développent
sous l'effet
d'une résistance.»

Avis aux créateurs d'entreprise!

Le concept Kieser Training vous séduit? Vous avez l'entrepreneuriat dans le sang et vous faites preuve de force de caractère? Vous souhaitez débiter une activité indépendante? Alors devenez franchisé(e) chez Kieser Training!

Depuis 1984, Kieser Training assure son expansion au moyen du franchisage. Nous comptons actuellement 160 studios en Australie, en Allemagne, au Luxembourg, en Autriche et en Suisse. Jusqu'ici, le concept du studio était principalement axé sur les villes de plus de 100 000 habitants. Pour établir Kieser Training dans les villes de moins grande importance également, l'entreprise a développé un nouveau modèle commercial: Kieser Training Compact.

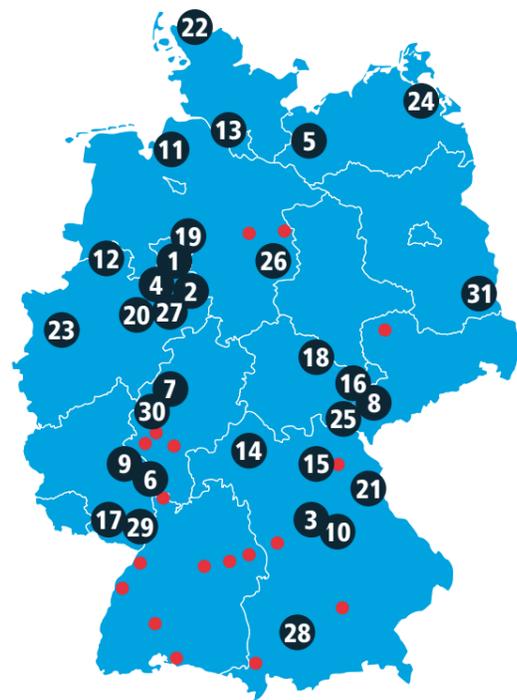
«Cette variante compacte du modèle commercial existant jusqu'ici est conçu pour les villes de plus de 40 000 habitants», explique Jens Rußkowski, gestionnaire de franchisage responsable. «Tandis que nous y adaptons le périmètre d'entraînement, l'équipement en machines et l'effectif, la présentation et le concept d'entraînement restent iden-

tiques. Quels que soient la taille et le lieu, nous proposons dans tous les studios un entraînement santé efficace pour le renforcement de l'ensemble du corps – avec une focalisation particulière sur le dos.»

Les créateurs d'entreprise profitent non seulement des avantages généraux du franchisage, mais aussi d'un concept éprouvé depuis plus de 50 ans, assorti de 35 ans d'expérience en tant que franchiseur. «Nous recherchons des personnalités affirmées qui souhaitent franchir avec nous le pas vers l'indépendance. Et qui sont prêtes à s'engager pour la marque et pour l'atteinte des objectifs d'entraînement de nos clients.»

Quels sont vos avantages en tant que franchisé(e)? Quelles conditions devez-vous remplir? Que vous proposons-nous? Et quels sites sont disponibles? Découvrez-en plus à l'adresse:

kieser-training.com/fr/franchisage



Sites en Allemagne. Les points marqués en rouge sont déjà réservés. Plus d'infos à l'adresse: kieser-training.com/fr/franchisage/emplacements-libres/

Impressum

Reflex paraît quatre fois par an, en ligne également. Restez en contact! Abonnez-vous au magazine Reflex à l'adresse kieser-training.com

ÉDITEUR/DROIT D'AUTEUR

Kieser Training AG
Hardstrasse 223
CH-8005 Zurich

GÉRANT AVEC POUVOIR DE REPRÉSENTATION

Michael Antonopoulos

DIRECTRICE DE LA RÉDACTION

Tania Schneider, reflex@kieser-training.com

TRADUCTION

FRENCH ONLINE
Übersetzungsbüro Chantal Asbrock

RELECTURE

Stämpfli AG
[staempfli.com](https://www.staempfli.com)



[facebook.com/
KieserTrainingGlobal](https://facebook.com/KieserTrainingGlobal)

MAQUETTE

Alexander Frischhut
[frischhut-design.com](https://www.frischhut-design.com)

IMPRESSION

Mephisto Werbung
[mephisto-chemnitz.de](https://www.mephisto-chemnitz.de)

CRÉDIT IMAGE

P. 1: 13 Photo AG, Florian Kalotay
P. 2: Aguayo et al. (2016) Exp Physiol 101.2 pp 295–307
P. 3: Verena Meier Fotografie

KIESER TRAINING