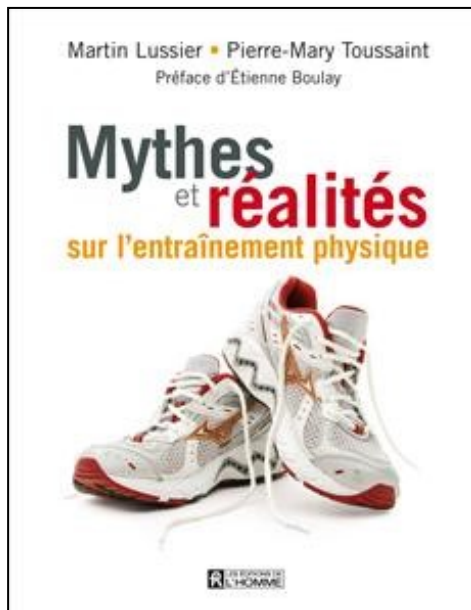


Mythes et réalités sur l'entraînement physique

Source

Lussier M et PM Toussaint (2012) **Mythes et réalités sur l'entraînement physique**. Les Éditions de l'Homme, 235 p.



Dans ce livre, deux spécialistes de l'Université de Montréal s'attaquent à des mythes liés à l'entraînement aérobic, la musculation, la perte de poids et la performance sportive, de même qu'aux différentes méthodes d'entraînement.

Ils se penchent sur les mythes les plus répandus dans les salles d'entraînement. Pensons, entre autres, aux problèmes qu'on associe au lactate, à la perte de gras isolée, aux méthodes d'entraînement pour être « plus découpé », à la zone idéale d'intensité d'entraînement pour perdre de la graisse, à l'élimination des toxines par la sueur.

Les deux auteurs ne s'arrêtent pas là, ils vont au fond de certains sujets d'actualité, notamment l'entraînement par intervalles, la place des étirements dans l'échauffement, la consommation de boissons énergétiques durant l'effort, les effets de l'entraînement en altitude, etc. On trouve même certains sujets inusités, comme les effets d'une relation sexuelle avant une performance sportive et la musculation avec vibrations.

La lecture du livre, parsemé de citations et d'anecdotes, est agréable. Le contenu est crédible et appuyé par la littérature scientifique. Les auteurs ont d'ailleurs rendu disponible la liste des références utilisées sur le site Internet de Les Éditions de l'Homme.

Myriam Paquette et Guy Thibault