

4 idées reçues sur le cardio training et la perte de poids

1. Faire du cardio à jeun permet de maigrir plus vite

Vous avez peut-être déjà pu m'entendre parler du **sport à jeun** sur les réseaux. Pour rappel, le sport à jeun est le fait de pratiquer un sport lorsqu'on n'a pas mangé depuis un bon moment, par exemple le matin au réveil, ou bien après un **jeûne intermittent**.

L'avantage premier de faire du sport à jeun est le **confort digestif** que vous aurez lors de votre séance de sport. C'est généralement plus agréable de s'entraîner sans avoir une sensation de ventre lourd. Grâce au système de digestion qui est en pause au moment où vous vous entraînez, vous pouvez ressentir une **sensation de légèreté, voire vous sentir plus focus** durant votre séance.

Mais tous les sports ne sont pas conseillés avec le ventre vide. Il y a certaines précautions à suivre quand on veut faire du sport à jeun :

- choisir une activité cardio peu intense à modérée (yoga, pilates, stretching...)
- toujours prévoir de quoi grignoter (aliments sucrés, sucre, pâte de fruits...)
- éviter des séances trop longues et trop intenses au risque d'être contre-productif (surtout pour les débutants)

Alors, faire plus d'une heure de **cardio à jeun pour maigrir plus vite**, c'est efficace ? **Non.** Après 30 - 40 minutes d'entraînement, vous épuisez complètement les sucres disponibles dans votre corps. Et même si vous commencez à puiser dans les graisses, vous **vous sentez déjà épuisé(e)** et vous serez du coup beaucoup moins efficace durant votre séance.

Pour celles et ceux qui connaissent déjà le sport à jeun, je vous conseille d'oublier les footings de 20 km à jeun et de prévoir plutôt une **séance cardio courte et explosive** dans laquelle vous pourrez tout donner. Ça tombe bien, mon programme CARDIO TRAINING vous en donne plein !

Un sport doux comme le yoga, une séance de stretching ou la marche peuvent être des sports adéquats si vous vous mettez pour la première fois à faire du sport à jeun. Pour éviter l'hypoglycémie (manque de sucre dans l'organisme), emportez toujours avec vous de quoi vous requinquer, comme une barre de céréales ou du sucre. Si vous êtes plus habitué(e), vous pouvez dynamiser votre entraînement et augmenter sa durée en fonction de vos sensations.

Mais n'oubliez pas, si vous souhaitez perdre du poids, c'est seulement **une alimentation variée liée à une routine sportive régulière** qui pourra vous aider à atteindre des résultats ! À jeun ou non, c'est surtout ça qui fera toute la différence.

2. Il ne faut faire que du cardio et tous les jours pour maigrir

On nous a rabâché pendant des années que ce n'est que le cardio qui permet de brûler les graisses et donc de maigrir. Mais ce n'est pas vrai ! **Ne faire que des séances de cardio tous les jours pour maigrir n'est PAS la solution.**

Si vous ne faites que des séances de cardio super intenses tous les jours, **vous risquez de vous épuiser** et sans laisser à votre corps le temps de récupérer après chaque séance, vous multipliez le risque de blessure. Même si vous réussissez à tenir le coup, il y a de fortes chances qu'à la longue, vous soyez complètement **dégoûté(e) et démotivé(e)** à l'idée de faire du sport.

Un entraînement efficace combine des séances de cardio et de renforcement musculaire. Ainsi, vous pouvez créer du muscle, travailler votre endurance, permettre une meilleure répartition des masses et avoir de meilleures performances. Plus de masse musculaire signifie d'ailleurs **l'augmentation de votre dépense énergétique de base**, ce qui veut dire que vous brûlerez encore plus de calories durant l'entraînement.

Bref, pour maigrir, je vous le dis : **votre entraînement devrait combiner cardio training et renforcement musculaire.** Il doit bien sûr être régulier et varier en intensité au fil de votre progression.

Ce programme CARDIO TRAINING est prévu pour compléter votre routine sportive et ajouter un peu de cardio dans votre quotidien. Afin d'optimiser votre dépense énergétique et être encore plus efficace dans votre renfo, je vous conseille de **faire l'une des séances cardio de ce programme après votre séance de renfo.** Vous aurez ainsi un entraînement complet qui aura travaillé l'ensemble de votre corps !

3. Il faut faire au minimum 45 min d'effort pour puiser dans les graisses

Il s'agit d'une question que l'on me pose énormément : **faut-il faire plus de 45 minutes de cardio pour puiser dans les graisses ?** Je fais le point sur cette fausse idée !

Durant une activité physique, le corps va puiser dans différentes sources d'énergie, notamment **les glucides et les graisses**¹. Les glucides sont la source principale d'énergie du corps et seront directement utilisés lorsque vous entamez un entraînement. Plus votre

¹ [Glucides et lipides, des sources d'énergie pour l'organisme](#)

séance est longue, plus vous épuisez vos stocks d'énergie en glucide. Votre corps commence alors à **puiser de l'énergie via les graisses**, voire les protéines.

Pour une activité physique de moins de 20 minutes, votre corps va piocher uniquement dans les glucides ses besoins énergétiques. Pour une activité physique de 20 à 40 minutes, ce sera dans les glucides et les graisses, et pour une activité de plus de 45 minutes, il ne piochera plus que dans les graisses. Au-delà d'une période de 1 h 30, votre corps ira piocher dans les protéines – **ce qui est à éviter** puisque les protéines issues de notre corps sont celles qui construisent nos muscles.

Comme vous le voyez, **chaque processus métabolique est utile pour le corps**, qui va chercher de l'énergie via différentes sources au fur et à mesure selon l'entraînement. Alors l'idée qu'en dessous de 45 minutes, votre entraînement est inutile est absolument fausse !

En fait, tant que vous continuez à **bouger régulièrement² et manger sainement**, vous êtes sur la bonne voie pour perdre des kilos – et **surtout vous sentir bien**.

Quel que soit le temps d'entraînement que vous ferez, **toute activité physique est bonne à prendre !** 20 minutes de cardio par-ci, 30 minutes de renfo par là, une super randonnée pendant le weekend ou deux heures de piscine avec les enfants... Il suffit de **trouver votre rythme pour avoir une routine sportive régulière** et garder le cap !

4. Transpirer fait maigrir

Après une séance de cardio, vous êtes en nage, vous vous sentez super léger(ère) : on pourrait penser qu'on s'est naturellement affiné en voyant toute la sueur qu'on a perdue. **Mais cela n'a rien à voir avec une perte de poids !** Tout se passe dans le cerveau. La sensation de légèreté ou d'euphorie que l'on ressent post-entraînement est due aux **endorphines, les fameuses hormones** du bonheur.

Quant à la transpiration, celle-ci a un rôle de **régulateur thermique**. Lorsque la température corporelle est plus haute, l'**hypothalamus** réagit en transmettant l'information au système lymphatique, qui va sécréter de l'eau pour **autoréguler la température du corps**.

Quand vous faites une **activité cardio** et que vous commencez à transpirer, c'est tout simplement un **mécanisme du corps qui va permettre de se rafraîchir** par un processus d'évaporation.

Le corps humain est composé d'environ 60 % d'eau et celle-ci est vitale pour le bon fonctionnement de nos organes, nos muscles et nos fascias³. **Il est donc hyper important de bien vous hydrater avant, pendant et après une séance de sport.**

Je vous conseille également de **choisir des vêtements techniques** pour votre séance de sport, qui permettront à votre peau de respirer et de mieux réguler votre température durant l'entraînement. Ne vous inquiétez pas, **vous allez vite vous réchauffer** durant votre séance de cardio !

² [Bouger grâce à la pratique d'un sport ou d'activités physiques de loisirs](#)

³ [Les besoins en eau pendant l'effort](#)

Property of Lucille Woodward - <https://lucilewoodward.com/programmes/>

Copyrights Marie Fischbach

For internal purpose only. Do not share, copy or use.

En plus d'une bouteille d'eau, prévoyez aussi **une serviette pour vous éponger le visage** et des **vêtements de rechange pour après votre séance**. Une fois que vous avez fini votre sport, il est important de se couvrir pour éviter de se refroidir !

Conclusion du programme

Ça y est, vous l'avez fait ! Un grand **BRAVO** à vous qui avez tenu le coup et fini ce programme CARDIO TRAINING . **J'espère vous avoir fait transpirer – avec le sourire !** Le but de ce programme était de vous faire sortir de votre zone de confort et de vous aider à vous dépasser. Alors, objectif réussi ?

Soyez fier(ère) du chemin parcouru. Vous avez réussi à tenir un programme cardio d'un mois, en plus de votre routine sportive habituelle – sans compter le quotidien qui ne facilite pas toujours ce genre de défi. Avec ce **nouveau mental d'acier** et cette **motivation sans faille**, vous avez maintenant toutes les clés en main pour continuer de progresser.

Vous me connaissez, **je ne vais pas vous dire de vous arrêter là**. Ce serait trop dommage ! Pour continuer sur cette lancée, je vous conseille de suivre mon programme [20 MIN PAR JOUR](#) qui vous fera travailler l'ensemble du corps, en alliant séances de cardio et séances de renfo sur la semaine. Après ce que vous venez de réaliser, **je suis sûre que vous pouvez le faire !**

Êtes-vous toujours essoufflé(e) quand vous montez les escaliers ? J'imagine que la réponse est non, et **je suis très fière de vous !** J'espère sincèrement **vous avoir donné le goût du cardio** avec mon programme CARDIO TRAINING. Je vous l'ai dit, tous les types d'entraînement de cardio vous permettent de travailler votre endurance, de vous affiner, mais aussi de renforcer votre système cardiovasculaire et de prendre soin de votre bien-être. **Raison de plus de faire du cardio une activité faisant partie intégrante de votre vie !**

Il est toujours possible de trouver un moment de faire du sport, même depuis chez vous ! L'avantage du cardio (et du sport en général) est que vous pouvez aisément **trouver une routine qui vous convienne**, qui s'adapte à votre quotidien, à vos objectifs et à votre budget.

Si vous avez envie d'aller plus loin et de **vous mettre à la course à pied pour améliorer votre cardio**, mais que vous ne savez pas par où commencer, mon programme [RUNNING](#) est idéal. Celui-ci rassemble des conseils pour les débutants en course à pied ainsi qu'un programme d'entraînement complet. De quoi devenir un(e) pro de la course à pied !

Pour celles et ceux qui sont dans un objectif de perte de poids, n'oubliez pas que **la perte de poids se passe également dans l'assiette**. Variez vos entraînements pour avoir une base cardio/renfo et suivez une alimentation équilibrée pour atteindre votre objectif ! Si ce n'est pas déjà fait, n'hésitez pas à jeter un œil à mon programme best-seller [RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE](#) qui vous donnera toutes les clés pour bien manger sur le long terme.

N'oubliez pas : afin de continuer à progresser dans votre entraînement, je vous conseille de **constamment sortir de votre zone de confort**. Vous l'avez déjà fait ce mois-ci, et je n'ai qu'une seule hâte : voir la suite de vos progrès !