



# **MYTHES REVISITÉS**

**sport, musculation et nutrition**



[www.maclory-fitness.com](http://www.maclory-fitness.com)



# INTRODUCTION

On va casser ensemble un ensemble de mythes qui parfois ont la dent dure et peuvent freiner ta progression.

Le fitness, la musculation et la nutrition regorgent de croyances populaires. Certaines sont profondément ancrées, d'autres exagérées ou simplement fausses.

Dans ce document, nous passons au crible les mythes les plus courants pour comprendre ce qui fonctionne réellement et ce qui relève du mythe.



# MYTHE 1 :

## C'EST L'ACIDE LACTIQUE QUI ME BRÛLE LES JAMBES... VRAIMENT ?

### Le mythe :

Beaucoup pensent que l'acide lactique provoque la brûlure musculaire et les courbatures après l'effort.

### La réalité scientifique :

Lors d'un effort intense, ton corps produit du lactate, qui n'est pas un déchet mais un carburant secondaire rapidement recyclé.

La brûlure vient d'une acidose musculaire temporaire, due à l'accumulation de protons ( $H^+$ ) dans le muscle.

Les courbatures sont causées par des microlésions musculaires, surtout après un effort nouveau ou excentrique, et non par le lactate.

### Conseil pratique :

Ne crains pas la brûlure : c'est un signal normal de ton corps. Concentre-toi sur la technique et la progression.

### À RETENIR :

- Le lactate est ton allié, pas ton ennemi.
- La brûlure = acidité temporaire.
- Les courbatures = microtraumatismes musculaires.





# MYTHE 2 :

## FAIRE DES ABDOS FAIT PERDRE DU GRAS ?

### Le mythe :

Beaucoup pensent que faire des abdos tous les jours garantit un ventre plat.

### La réalité scientifique :

La perte de graisse est globale, pas locale. Ton corps décide où il puise l'énergie selon ton profil hormonal et génétique, pas selon l'exercice ciblé.

Une étude (Vispute et al., 2011) a montré que 6 semaines d'exercices abdos n'ont pas réduit la masse grasse abdominale, malgré un renforcement musculaire efficace.

### Conseil pratique :

- Combine abdos avec musculation et cardio.
- Crée un léger déficit calorique.
- Priorise sommeil et récupération.

### À RETENIR :

Pour des abdos visibles, travaille-les, mais surtout gère ton alimentation et ta récupération.





# MYTHE 3 :

## LE CARDIO FAIT PERDRE PLUS DE GRAS QUE LA MUSCULATION ?

### Le mythe :

Plus je cours, plus je perds de graisse.

### La réalité scientifique :

Le cardio brûle des calories pendant l'effort, mais la musculation augmente la masse musculaire, ce qui fait monter le métabolisme de base et crée un afterburn effect (EPOC).

Étude (Schoenfeld et al., 2014) : la musculation est aussi efficace, voire plus, pour améliorer la composition corporelle (masse grasse vs masse musculaire).

### Conseil pratique :

- Combine cardio et musculation selon ton objectif.
- Respecte un déficit calorique contrôlé, récupère et dors bien.

### À RETENIR :

- Cardio = brûle des calories court terme.
- Muscu = transforme ton corps sur le long terme.



# MYTHE 4 :

## LES FEMMES VONT DEVENIR TROP MUSCLÉES SI ELLES SOULÈVENT LOURD

### Le mythe :

Certaines femmes évitent les charges lourdes par peur de prendre trop de muscles.

### La réalité scientifique :

- Hormonalement, la prise de masse est limitée : les femmes produisent 10 à 30 fois moins de testostérone que les hommes.
- Soulever lourd densifie et sculpte le muscle, sans excès.
- Le muscle est un brûleur de calories naturel, même au repos.
- Les élastiques seuls ne suffisent pas pour prendre du volume ; la progression passe par charges + alimentation adaptée.

### Conseil pratique :

Soulever lourd améliore force, confiance et santé. Ne crains pas un excès musculaire.

### À RETENIR :

Soulever lourd ne transforme pas en Hulk. Cela rend plus forte, sculptée et performante.





# MYTHE 5 :

## IL FAUT COMMENCER PAR SON CARDIO EN DÉBUT DE SÉANCE

### Le mythe :

Commencer par le tapis ou le vélo est obligatoire pour progresser.

### La réalité scientifique :

L'ordre dépend de ton objectif :

- Hypertrophie / force → Muscu d'abord
- Endurance → Cardio d'abord
- Perte de gras → Muscu en priorité + NEAT

### Conseil pratique :

- Échauffe-toi 5-10 min avant la muscu, pas besoin de cardio long en début.
- Mets le cardio en fin de séance si ton objectif principal est l'hypertrophie.

### À RETENIR :

L'ordre cardio/muscu se choisit selon l'objectif et le niveau, pas selon une règle universelle.





# MYTHE 6 :

## LA MUSCULATION ABÎME LES ARTICULATIONS ET FREINE LA CROISSANCE

### Le mythe :

Ça flingue les articulations, ça arrête la croissance, c'est dangereux avec l'âge...

### La réalité scientifique :

- Bien encadrée, la musculation protège et renforce articulations et tendons.
- Les kinés l'utilisent en rééducation.
- Elle prépare le corps aux sports collectifs et devient un allié anti-vieillessement.

### Conseil pratique :

Un encadrement professionnel permet d'éviter blessures et surcharges.

### À RETENIR :

La musculation ne détruit pas le corps. Elle lui apprend à durer.



# MYTHE 7 :

## PLUS TU TRANSPIRES, PLUS TU PERDS DE GRAS

### Le mythe :

Beaucoup associent la sueur abondante à une perte de graisse immédiate.

### La réalité scientifique :

La sueur régule la température corporelle et n'indique pas la perte de gras. La graisse se perd via un déficit calorique et une dépense énergétique globale, pas par la quantité de transpiration.

### Conseil pratique :

- Concentre-toi sur ton entraînement et ton alimentation, pas sur la quantité de sueur.
- Utilise la transpiration comme indicateur d'effort, pas de perte de graisse.

### À RETENIR :

Transpiration  $\neq$  brûlage de graisse.

Le progrès se mesure à la composition corporelle et à la régularité.





# MYTHE 8 :

## IL FAUT S'ENTRAÎNER TOUS LES JOURS POUR PROGRESSER

### Le mythe :

S'entraîner tous les jours est nécessaire pour progresser rapidement.

### La réalité scientifique :

Le corps a besoin de récupération pour se renforcer et se développer. L'entraînement excessif sans repos conduit à fatigue, stagnation et blessures.

### Conseil pratique :

- Planifie des jours de repos ou des séances légères.
- La récupération (sommeil, nutrition) est aussi importante que l'entraînement.

### À RETENIR :

Le repos n'est pas une perte de temps : il est indispensable pour progresser efficacement et durablement.





# MYTHE 9 :

## PAS DE DOULEUR, PAS DE GAIN

### Le mythe :

Si ça ne fait pas mal, ça ne sert à rien.

### La réalité scientifique :

La douleur n'est pas un indicateur d'efficacité.

- La douleur aiguë signale un risque de blessure.
- La progression repose sur technique, intensité et adaptation, pas sur la souffrance.

### Conseil pratique :

- Écoute ton corps et ajuste l'intensité.
- Utilise la douleur comme alerte, pas comme objectif.

### À RETENIR :

Le vrai gain vient d'une progression intelligente, pas de la douleur.



# MYTHE 10 :

## LES COMPLÉMENTS "MIRACLES"

### Le mythe :

Whey, créatine ou "fenêtre anabolique" seraient essentiels pour prendre du muscle rapidement.

### La réalité scientifique :

- Whey : complément pratique en protéines, pas dopant.
- Créatine : améliore force et récupération, pas du dopage.
- Fenêtre anabolique : la synthèse protéique reste efficace plusieurs heures après l'effort.
- Les compléments ne remplacent jamais une alimentation équilibrée et un entraînement cohérent.

### Conseil pratique :

- Utilise-les pour faciliter tes apports, pas comme pilier unique.
- Priorise toujours alimentation, entraînement et récupération.

### À RETENIR :

Les compléments aident, mais ne créent pas le muscle tout seuls.





# CONCLUSION

**Les mythes persistent car ils sont simples et rassurants, mais ne reflètent pas la réalité.**

**Comprendre ton corps, adapter ton entraînement et ta nutrition, et écouter tes sensations sont essentiels pour progresser durablement.**

**Beaucoup de ces mythes et sujets connexes sont abordés dans mes autres blogs : la récupération et la surcompensation, comment structurer son entraînement selon ses objectifs, ou encore l'alimentation flexible et efficace.**

**N'hésite pas à y jeter un œil pour approfondir tes connaissances et optimiser ta progression.**

**Retrouvez les mythes 1 à 6 sur mon Instagram @maclory.fitness et suivez-moi pour plus de décryptages et conseils pratiques.**

*Bienvenue à votre bien-être, le premier pas vers une nouvelle vie.*

*Laury*





DANS CHAQUE ENTRAÎNEMENT DU  
CORPS, ON ENTRAÎNE AUSSI L'ESPRIT.

# MIND BODY POWER

CORPS & ESPRIT

CHAQUE GOUTTE DE SUEUR  
FORGE TON MENTAL.

[www.maclory-fitness.com](http://www.maclory-fitness.com)

UNLEASH YOUR POTENTIAL