



LES 15^{KM} DE LIÈGE 16 MAI 2010
 LES 15^{KM} DE CHARLEROI 23 MAI 2010
 LES 15^{KM} DE BRUXELLES 6 JUIN 2010
 À WOLUVE-SAINT-LAMBERT

C'est beau, une ville qui court.

RUBRIQUE
SANTÉ

Connaître son taux de graisse, oui mais pourquoi?

Pour évaluer notre santé, il est généralement recommandé de calculer notre «Indice de Masse Corporelle» (IMC). A quoi correspond-il? Quelles sont ses limites?

UNE LARGE ENQUÊTE menée récemment à travers tout le pays montrait que 50% des Belges étaient trop gros et 12% d'entre eux carrément obèses. D'après les statistiques, chaque kilo au-dessus du poids de forme à 30 ans (*) augmente la mortalité de 2% dans les 25 ans qui suivent. On comprend l'enjeu de connaître son poids «idéal». Reste à savoir comment le déterminer. Sur ce point, il existe diverses théories. La plus courante envisage le poids de forme comme étant égal à la taille moins 100. Un homme mesurant 1,80 m devrait ainsi peser 80 kilos. La formule fonctionne plutôt bien... à condition de ne prendre en compte que des individus de taille moyenne! Car pour les plus petits ou les plus grands, les résultats obtenus frisent le ridicule. Imaginez un peu si l'on recommandait aux individus de moins de 1,40 m de ne pas dépasser les 40 kilos! Beaucoup plus scientifique, un indicateur anthropométrique a été mis en place par un statisticien belge du 19^{ème} siècle, Adolphe Quételet.

L'INDICE DE MASSE CORPORELLE
CELUI-CI REMARQUA QUE «les relations qui peuvent exister entre le poids chez les individus développés et de hauteur différente, sont à peu près comme les carrés des tailles.» A l'époque,

avoir une grande corpulence était signe de bonne santé et Adolphe Quételet développa un indice de croissance. C'est après la Seconde Guerre mondiale que des chercheurs se sont intéressés aux relations existant entre le poids et les maladies cardio-vasculaires. L'indice Quételet a alors été validé par des études épidémiologiques et rebaptisé Body Mass Index (BMI) ou Indice de Masse Corporelle (IMC) en français. Il sert désormais à analyser la corpulence d'un individu.

Comment se calcule-t-il? En divisant le poids par la taille au carré. Pour faire simple, on peut diviser deux fois le poids par la taille. Prenons par exemple une femme de 1,60 m pesant 55 kilos. Son IMC équivaut à environ 21.5 (55/1.60/1.60), ce qui est idéal d'après les normes établies par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). L'indice s'adapte à une large population, mais présente lui aussi ses limites. Surtout chez les sportifs. Il confond en effet la masse grasse avec la masse osseuse et musculaire. Conséquence: suivant l'IMC, la plupart des haltérophiles sont obèses! C'est pourquoi il est crucial de se baser sur divers indicateurs lorsqu'on souhaite faire un bilan de santé. Les centres de fitness Kineo (*) réalisent ainsi des check-up complets et rapides à partir de la corpulence de la personne, sa souplesse de tronc et sa récupération cardiaque. Les participants de Courir Ensemble sont invités à passer ces tests. Jusqu'au 15 avril, le bilan leur est offert.

(*) Plus d'infos sur le site www.kineo.be

COURIR ENSEMBLE

Le défi de ceux qui ne sont pas coureurs et qui veulent le devenir.
 Une initiative du magazine Zatopek et du groupe Sudpresse

Le plan d'entraînement ci-dessous est destiné aux lecteurs Sudpresse qui souhaitent relever le DEFI de se préparer pendant 12 semaines à courir le 15km de l'Urban Tour dans une des 3 villes. Vous avez bien sûr la possibilité d'effectuer vos trois séances hebdomadaires, seul en appliquant le plan. Mais vous pouvez aussi bien vous joindre aux entraînements collectifs (à raison d'une fois semaine pendant 12 semaines) : à Charleroi, le lundi; à Liège, le mardi et à Bruxelles (Woluve-Saint-Lambert), le jeudi.

Bons entraînements à tous !

PLAN D'ENTRAÎNEMENT 5^{ÈME} SEMAINE (DU 22 AU 28 MARS)

Niveau "Débutant" (Chiffres = minutes)

Semaine 5

	E	M/T	C	M/T	C	M/T	C	M/T	C	M/T	RC	Total
Jour 1 ou 2	10	5	5	2	6	2	3	1	6	3	10	53
Jour 3 ou 4	10	5	5	3	6	3	8	3			10	53
Jour 5, 6 ou 7	10	5	6	3	7	3	7	3			10	54

Niveau "Expérimenté" (Chiffres = minutes)

Semaine 5

	E/S	C1	C2	C1	THÈME du JOUR	C1	RC	Total
Jour 1 ou 2	10	10			4 x : 4' C3 / R = 2' C1 + 1' C2		10	58
Jour 3 ou 4	15	20	5	5		10	10	60
Jour 5, 6 ou 7	10	20			3 x (6 côtes de 20m en C3 / retour C1) R = 3' C1		10	55

Légende: E = Echauffement - R/C = Retour au calme / Etirements - M/T = Marcher ou trot - C = Courir
 C1 = Course lente (+/- 65 % FCmax) - C2 = Course moyenne (75 % FCmax) - C3 = Course Rapide (85 % FCmax)

Retrouvez toute l'info sur les entraînements et les courses sur www.courirensemble.be

Media

Liège Sports, Charleroi Sports, Woluwe Sports, Tété Bruxelles, sudpresse, VIVA CITE, RTC, TELESAMBRE, télé mous tique, Zatopek

Sport et santé

SPA, Stim-Form, windöse, Kineo, Nike+

Santé

AOR, sanofi aventis, SOLVAY PHARMA, BESEP

Institutionnels

Province de Liège, Province de HAINAUT, LA COMMUNAUTÉ FRANÇAISE DE BELGIQUE, RÉGION WALLONNE, CHU de Liège