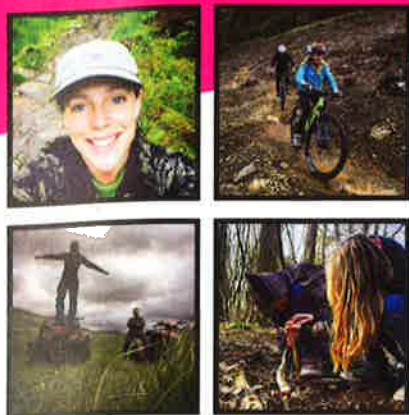


On la suit sur



Instagram



Cette sémillante Britannique est une **aventurière des temps modernes** qui voue une véritable passion à l'exploration de la planète et ses mille et un recoins. Déserts arides, sommets enneigés, jungle hostile, Megan Hine n'a pas froid aux yeux et on ne peut que saluer cette survivor qui n'a pas renoncé pour autant à sa féminité!

@megan\_hine

# 62 %

Des cyclistes en ville enfourchent leur petite reine pour leur santé et leur bien-être, selon une récente étude. En revanche, ils regrettent le manque de considération des autres usagers (68 %) ou encore l'insécurité (58 %) tandis que le mauvais temps (64 %) ou la nuit noire (73 %) pourraient les dissuader... Et vous, quelles sont vos habitudes cyclo ?

Source : OpinionWay/B'twin 2016



## Superman du mois Roland Krzentowski

Cofondateur de Mon Stade et ancien médecin des équipes de France d'athlétisme

### Pourquoi reprendre le sport à la rentrée ?

Je dis souvent que **si le sport blesse, la sédentarité tue** (rires) ! Petit rappel : l'activité physique a pour objectif principal de rétablir ou conserver un bon équilibre entre masse grasseuse et masse musculaire. Il n'y a pas 36 possibilités : le sport est le seul médicament qui soit pour prévenir un certain nombre de maladies. Je ne peux donc qu'encourager à pratiquer. On sait également aujourd'hui que la graisse est une glande endocrine dont certaines substances peuvent attaquer les organes et même le système nerveux central. Un bon équilibre est donc capital et ce, à tous les âges de la vie : chez la jeune fille pour sa croissance et l'optimisation de son capital osseux, chez la femme enceinte pour prévenir l'hypertension ou encore l'obésité chez l'enfant, ou à la ménopause pour diminuer les risques cardio-vasculaires et prévenir l'ostéoporose.

### Quelle pratique recommandez-vous ?

Il faut tenir compte de plusieurs paramètres, que j'ai appelés FITT. Premièrement, il y a **la fréquence** : idéalement, trois fois par semaine car l'action métabolique du sport dure (diminution de la pression artérielle...) entre 48 et 72 h. Il faut donc reprendre le médicament tous les trois jours (rires) ! Ensuite, il y a **l'intensité** : le mieux est de se rapprocher de ses capacités maximales une fois de temps en temps (aller jusqu'à l'essoufflement) pour progresser. Puis il y a **le temps**, la durée de l'exercice : idéalement, intensif et court. Enfin, **le type d'activité** : soit cardio, soit musculaire. Mais rappelons-le : une fois par semaine est toujours mieux que rien !

### À quoi sert le lieu que vous avez créé en 2014, appelé Mon Stade ?

L'objectif est d'offrir un accompagnement similaire à ceux des champions pour vous permettre de restaurer cet équilibre et de gagner en santé. Nous proposons donc au grand public, en premier lieu, un bilan global des capacités, avec un questionnaire, puis des ateliers sur la composition corporelle (scanner...), musculaire, un entretien cardio et un test à l'effort. Cela permet de savoir où la personne en est entre graisse et muscle, de connaître ses capacités et ses objectifs. Ensuite, nous proposons des séances (39 sur 3 mois, 3 fois par semaine) avec des entraîneurs dans notre salle. Pourquoi 3 mois ? Car c'est le temps de la conviction, des résultats et de l'apprentissage des méthodes. Mais tout cela peut être à la carte et, à partir de septembre 2016, nous proposons de venir dans notre salle en libre accès. En deux ans, pas moins de 1 500 patients sont passés dans nos murs... Le but étant d'attirer de plus en plus de gens sédentaires et de les faire se remettre au sport ! ■

Comptez environ 355 € le bilan complet de 2 h 30, puis 40 € la séance, mais possibilité de choisir ses ateliers à la carte.

➤ [monstade.fr](http://monstade.fr)

5 rue Elsa Morante, Paris

