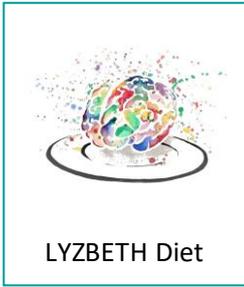


MODULE 7



Le sport et la perte de poids

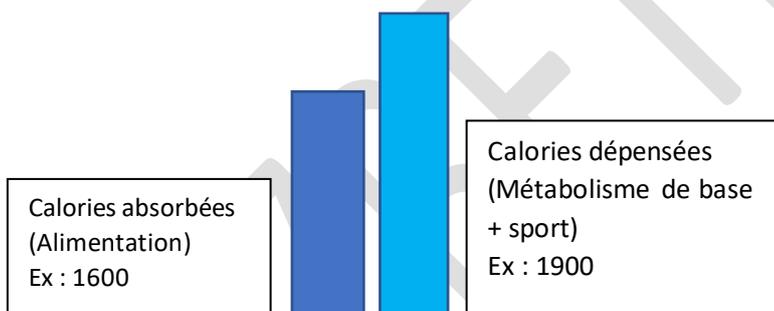
AH ! Le dilemme du sport pour perdre du poids, nous y sommes souvent confrontés : nous voulons perdre du poids mais nous n'avons pas envie, ou le temps, de devenir férus de sport. L'activité physique pour la perte de poids fait l'objet de nombreuses idées reçues :

- « Je vais me mettre à la course à pied pour perdre 10kg »
- « Je vais faire du cardio parce que ça marche mieux »
- « Evidemment que je fais du sport tous les jours : je fais mon ménage »
- « Je peux manger un petit pain au chocolat, je viens de faire 1h de gym »
- « Plus je fais du sport, plus je vais maigrir »

La théorie :

Afin de déclencher la perte de poids, il faut créer un déficit calorique : celui-ci peut être induit par la diminution des calories absorbées ou en augmentant la dépense énergétique.

Un dessin vaut mieux qu'un long discours :



En ayant une dépense supérieure aux apports : la perte de poids se déclenche.

Donc théoriquement, avec un déficit de 300 cal/jr, vous perdez du poids. Ainsi si vous pratiquez un sport qui vous fait perdre 300 cal tous les jours, les kilos s'envoleront. Mais évidemment ce n'est pas si simple !

Premièrement parce que le sport donne faim ! donc naturellement vous allez augmenter vos apports en conséquence et le déficit sera moins important.

Deuxièmement, quand on a faim, ce sont souvent des aliments plaisir qui sont choisis : de par leur rapidité d'accès et parce que le corps souhaitant refaire ses réserves énergétiques, le sucre est souvent l'objet du délit !

Troisièmement, il est très probable que vous ayez dépensé 300 cal mais que la barre chocolatée que vous avez ingérée en comptabilise 400 !

Quel sport est le plus efficace ?

Comparons quelques activités sportives (cela reste une moyenne car l'intensité de l'activité, votre poids, votre âge et votre sexe, font varier ces dépenses énergétiques), le but est de vous donner une idée des dépenses énergétiques :

- 1h de marche à pied : +130 cal
- 1h de ménage : + 160 cal
- 1h de musculation : + 160 cal
- 1h de gymnastique : +210 cal
- 1h de basketball : + 264cal
- 1h de zumba : + 345 cal
- 1h de marche rapide : + 350 cal
- 1h de natation : +350 cal
- 1h de vélo à 16km/h : + 360 cal
- 1h de HIIT : + 500 cal
- 1h de corde à sauter : + 500 cal
- 1H de boxe : +510 cal
- 1h de jogging : +515 cal

Pourquoi la perte de poids est souvent bien en dessous de nos espérances ?

Tout d'abord il semblerait que le corps développe une adaptation du métabolisme afin de palier au déficit créé par l'activité sportive. Cela pourrait expliquer le fait que la perte de poids ne soit au rendez-vous que les premières semaines de sport.

L'étude publiée dans *The American Journal of clinical Nutrition* en septembre 2019, indique qu'une activité physique mise en place sans changement alimentaire n'induirait qu'une perte de poids minime. Ainsi cette étude dit qu'il vaut mieux réduire l'apport énergétique en modifiant l'alimentation plutôt que de miser uniquement sur la dépense énergétique. De plus la perte de poids induite par un rééquilibrage alimentaire permettra d'augmenter les mouvements par la suite et ainsi d'avoir une dépense énergétique supérieure lors de l'activité physique.

Mais alors pourquoi se faire suer à faire du sport ?

Durant une perte de poids, on rencontre une perte de masse maigre (les muscles) : comme le corps soulève et déplace moins de poids, les muscles s'atrophient. Vous pouvez constater ce phénomène chez un bodybuilder qui diminuerait ses charges : il perdrait en masse musculaire également.

C'est pourquoi une activité physique régulière permet de maintenir la masse musculaire et d'en améliorer sa qualité. Celle-ci doit être associée à une augmentation des protéines du programme de perte de poids afin de compléter la préservation de la masse maigre.

Mais pourquoi vouloir améliorer la qualité des muscles ? les muscles consomment les 3 macronutriments : les glucides, les lipides et les protéines. Ainsi plus votre masse musculaire est de qualité et importante, plus votre corps dépense d'énergie au repos : augmentation du métabolisme de base.

ALLER ! Tous à la salle de musculation !

Vous avez compris que la masse musculaire est un allié minceur !

Si vous comparez les dépenses énergétiques des différents sports ci-dessus, vous avez constaté que la musculation n'est pas l'activité la plus efficace. En effet la dépense durant la séance n'est pas la plus haute, mais le fait de « construire » du muscle vous permet d'augmenter votre dépense tout le temps ! : au repos, durant le sommeil, au travail ...

Je trouve que c'est un sport intéressant s'il est fait en toute sécurité : si vous avez des problèmes articulaires, vous pouvez ainsi gérer les charges (plus faibles que votre poids de corps). Vous avez des coachs à disposition pour vous aider à utiliser les machines en toute sécurité ». Vous pouvez cibler vos points faibles afin d'harmoniser votre silhouette. Et vous pouvez poursuivre votre activité physique toute l'année car vous n'êtes pas tributaire du temps. Vous vous ferez des amis. Et vous n'êtes en compétition qu'avec vous-même !

Vous l'avez compris, c'est mon sport de prédilection. Mais je conçois tout au fait que ça ne plaise pas à tout le monde.

Choisissez le sport qui vous convient !

En fait le sport le plus efficace, c'est celui que vous aimez. Je m'en fiche qu'il ne soit pas intense ou pas assez fréquent ! celui qui fonctionne c'est celui qui vous donne envie ! car si vous allez faire votre jogging à contre cœur, ou que vous cherchez une excuse pour ne pas aller à la salle, ou si votre copine vous pose un lapin vous ne voulez pas y aller seul ! alors vous ne tiendrez pas dans le temps.

Et finalement le plus important c'est que votre activité sportive soit durable ! que ce soit celle que vous continuerez à faire même après avoir atteint votre objectif de perte de poids !

L'activité sportive, meilleure alliée pour stabiliser durablement !

Des études ont démontré que les sujets qui réussissent à maintenir leur poids durablement sont ceux qui pratiquent une activité sportive régulière.

Et pourquoi ça ? car durant l'effort, pour donner l'énergie nécessaire à votre organisme, celui-ci déstocke le gras. Ainsi vous réapprenez à votre corps à déstocker le gras. Et c'est comme tout : il doit pratiquer régulièrement pour être efficace en déstockage ! Vous entraînez votre corps à dégrader les cellules graisseuses !

Source : étude de Adriana Mika, Filippo Macaluso, etc : chercheurs polonais qui ont étudié l' « Effet de l'exercice sur le métabolisme des acides gras et la sécrétion d'adipokine dans le tissu adipeux ». Publié en janvier 2019.

<https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00026>

Le sport comme prévention

N'oublions pas que l'activité physique réduit les comorbidités liées à la surcharge pondérale : Hypertension artérielle, diabète, hypercholestérolémie, etc.

De plus elle permet un apport sanguin et une oxygénation de l'ensemble de vos cellules. Pensez à votre teint de pêche, en plus de la peau de pêche ou du cul de pêche.

Pour résumer :

L'activité sportive à elle seule ne fait pas perdre de poids de manière significative.

Elle permet néanmoins, associée à une bonne nutrition, d'augmenter les dépenses énergétiques.

Le sport permet de maintenir votre masse musculaire afin d'optimiser votre métabolisme de base.

Pratiqué de manière régulière, il entraîne votre corps à savoir « déstocker » le gras.

Le sport permet de maintenir votre perte de poids dans le temps.

Le meilleur sport est celui qui vous plait car vous continuerez à le pratiquer longtemps.

LYZBETH Diet