

FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

Faire une activité sportive fait maigrir ?



Imaginez un médicament aux effets bénéfiques impressionnants sur le long terme qui :

- améliore la santé (diminution de la tension artérielle, des risques de maladies cardiovasculaires, des triglycérides et de la masse grasseuse) ;

- améliore l'efficacité de l'insuline (sécrétée par l'organisme ou injectée),
- améliore la qualité de vie en favorisant le bien-être, l'image de soi et l'équilibre psychique en général ;

- allié à une alimentation équilibrée, favorise la perte de poids par le biais de la perte de masse grasse, en préservant la masse maigre (muscles) !

Effets secondaires : aucun

Posologie : minimum 30 minutes minimum 5 fois par semaine d'activité sportive

En vente libre !!

L'organisme est composé de 3 compartiments principaux : l'eau, la graisse et le muscle. L'activité sportive a pour effet d'augmenter la masse maigre (= masse musculaire) au profit de la diminution de la graisse et de l'eau de l'organisme. Or la densité de la masse maigre est plus élevée que celle de la masse grasse, donc, à volume égal, le muscle est plus lourd que la graisse ou, à poids égal, le muscle prend moins de place que la graisse ! **Ceci explique que le poids peut augmenter légèrement lors de la mise en place d'une activité sportive et que les vêtements ont tendance à « flotter » un peu plus qu'avant.**

Par ailleurs, un lien direct a été observé entre l'augmentation du poids et le nombre d'heures d'inactivité passé devant la télévision, à la différence près qu'il s'agit ici de l'augmentation du compartiment de graisse qui a un effet défavorable sur le diabète, sur la prévention des maladies cardiovasculaires, sur la dépense d'énergie et donc sur le poids...

IL N'EST DONC PAS FAUX DE DIRE QU'UNE ACTIVITÉ SPORTIVE PERMET DE GARDER LA LIGNE MAIS PEUT-ON PARLER DE PERTE DE POIDS ?

L'activité sportive augmente les dépenses énergétiques de l'organisme de deux manières, l'une demande beaucoup d'efforts et l'autre pas...

- **d'une part**, le fait de bouger consomme des calories mais ce phénomène est très long et nécessite beaucoup d'effort physique. Perdre 1 kg de graisse corporelle reviendrait à « brûler » ou dépenser environ 7000 kcal, ce qui, de manière imagée, correspondrait à nager pendant 17 h, faire du vélo pendant 27 h, ou à marcher pendant environ 63 h ! Entreprendre une activité physique n'est pas une méthode miracle pour faire fondre les kilos, mais elle y contribue !

- **d'autre part**, il est intéressant de développer ses muscles, non seulement pour préserver la forme à court terme et la mobilité pour ses vieux jours, mais aussi parce que plus la masse maigre (muscle) est élevée, plus le métabolisme de base* et donc la dépense énergétique au repos est





élevé et donc, plus l'organisme brûle des calories... sans « rien faire » !

Enfin, de nombreuses études montrent que combiner activité sportive et alimentation équilibrée permet de maintenir efficacement la perte de poids à long terme. A l'inverse, il faut souligner l'effet délétère des régimes non combinés à une activité sportive : une perte de masse maigre (muscle) est constatée et en cas de reprise de poids, il ne s'agit pas de reprise du muscle perdu mais ... de graisse supplémentaire !

Lors de régimes multiples et déséquilibrés, les pertes de poids alternent avec les reprises (le fameux yo-yo) :

à chaque régime, un peu plus de muscle est perdu et il ne sera jamais récupéré. Or, comme déjà dit plus haut, c'est cette masse maigre qui représente l'essentiel de notre dépense énergétique au repos : moins on en a, moins on brûle de calories, donc plus il va être difficile de perdre du poids, même avec des régimes draconiens... L'activité sportive permet d'enrayer ce cercle vicieux !

CONCLUSION

Il n'est donc jamais trop tard ! ½ heure d'activité sportive 5 fois par semaine est déjà très bénéfique. Mais il n'y a pas de miracle ☹. L'activité sportive peut aider à perdre du poids,

oui, mais pas sans changement des mauvaises habitudes alimentaires ! La première condition à la perte de poids reste de faire les bons choix alimentaires et de manger lentement, en prenant le temps de savourer les aliments dans l'assiette ... sans oublier de savoir aussi se faire plaisir ! ■

* Métabolisme de base : énergie dépensée par l'organisme au repos pour réaliser les fonctions de base telles que maintenir la température corporelle constante, faire battre le cœur, circuler le sang... Ce facteur individuel dépend notamment de l'âge, du sexe, ...

BON À SAVOIR

30 minutes de marche rapide 5 fois par semaine est le plus efficace pour maintenir le poids, d'autant plus que la marche ne demande pas de tenue ou de matériel particulier si ce n'est une paire de bonnes chaussures et s'intègre facilement dans la vie de tous les jours. Une étude réalisée sur 68000 personnes entre 1999 et 2012 a montré que la marche rapide est plus efficace que d'autres activités sportives en ce qui concerne la réduction du poids et du tour de taille pour les hommes et les femmes que d'autres activités sportives et ceci surtout chez les femmes et les personnes de plus de 50 ans. (Do All Activities "Weigh" Equally? How Different Physical Activities Differ as Predictors of Weight - Grace Lordan, Debayan Pakrashi 20 mai 2015)

Voici matière à réflexion...

Aliment	Kcal	Nombre de pas approximatifs nécessaires pour dépenser l'énergie correspondant à l'aliment	Km
180g Pomme de terre rissolée	230	4610	3
180g Pomme de terre frite	610	12240	8
1 glace Jumbo caramel de 85g	290	5780	3,7
1 « barre de friandise » de 50g	253	5052	3,3
1 Muesli snack de 29g	113	2257	1,5
1 sachet de chips de 150g	820	16376	10,6
1 sachet de cacahuètes grillées de 200g	1244	24842	16
1 sachet de tortillas de 125g	594	11857	7,7
1 pizza champignons de 365g	856	17094	11,1

Service Nutrition - Centre thermal et de santé de Mondorf-les-Bains

« L'homme qui déplace une montagne commence par déplacer les petites pierres » (Confucius)

