

Sport et mouvement pour perdre du poids

Le calcul est simple : si on veut perdre du poids, il faut arriver à un bilan énergétique négatif, c'est-à-dire que la consommation d'énergie soit plus faible que la combustion d'énergie. Moins manger, bouger davantage : cela paraît simple, cependant pour les gens en surpoids cela implique des modifications radicales de comportement, en particulier un changement de leurs habitudes alimentaires. Mais une activité physique régulière peut contribuer à faire perdre du poids. En cas d'excès pondéral, on recommande les sports qui épargnent les articulations ainsi que les entraînements de force.

PAR URS MÄDER*

** Urs Mäder dirige le département Mouvement et santé à la Haute école fédérale de sport de Macolin. Pour son doctorat à l'EPF Zurich, il s'est penché sur le métabolisme au cours d'une activité physique.*

L'essentiel de la combustion d'énergie est le fait du métabolisme de base (env. 60 %) et de la digestion (env. 10 %). L'activité physique elle-même en brûle environ 30 %. C'est le seul point sur lequel on peut avoir une influence.

D'où la question : que devons-nous faire pour brûler un maximum d'énergie en bougeant et en pratiquant du sport ? En une heure de jogging ou deux heures de marche, un homme de 80 kilos, par exemple, brûle en moyenne la valeur de 90 g de chocolat au lait. Cet exemple montre à quel point il faut se dépenser pour augmenter un tant soit peu sa consommation d'énergie. Le moyen le plus simple pour perdre du poids reste donc la diminution de l'apport calorique.

Bien que l'activité physique soit en général moins efficace pour perdre du poids qu'une réduction de la consommation d'énergie, elle reste importante pour la santé. En bougeant régulièrement, on abaisse le risque de

contracter diverses maladies, entre autres celles du système cardiovasculaire et le diabète dont souffrent de plus en plus les gens en surpoids.

Quelle quantité de mouvement et de sport faut-il ?

Trente minutes d'activité d'intensité moyenne la plupart des jours de la semaine ont déjà un effet bénéfique sur la santé. Par cela, on entend par exemple de la marche rapide. On peut compléter cette première approche par un entraînement supplémentaire de résistance allant jusqu'à cinq heures hebdomadaires. Selon les observations de groupes de recherches internationaux, il faut cependant, pour contrôler efficacement son poids, une heure d'entraînement par jour. L'intensité minimale a son importance, mais la régularité également.

Quand on bouge régulièrement, la combustion d'énergie n'augmente pas seulement pen-



YAZA GOMEZ

dant l'activité physique mais aussi au repos, pendant la phase de récupération qui dure assez longtemps. Bien sûr, cette combustion supplémentaire est relativement modeste en comparaison de la consommation d'énergie pendant l'activité physique, mais comme elle dure longtemps, elle joue quand même un rôle certain.

Quelles sont les activités appropriées ?

L'activité choisie, que ce soit simple mouvement ou sport, devrait avant tout procurer du plaisir. Intensité et durée devraient être adaptées à l'état physique de chacun et non pas déboucher sur un épuisement total. Les gens souffrant d'excès de poids devraient pratiquer des sports ménageant les articulations. Parmi eux il y a la natation, l'aqua-gym, le vélo, l'aviron, l'entraînement musculaire et le walking (avec ou sans bâtons). La plupart de ces sports sont des sports d'endurance qui, pratiqués



avec une intensité moyenne et pendant un certain temps, augmentent la combustion d'énergie, stimulent le métabolisme et améliorent les performances. L'entraînement musculaire y fait exception, mais il améliore également le bien-être et la santé. De plus, l'entraînement musculaire pose les conditions préalables à la pratique d'autres sports.

Quelle est l'intensité optimale ?

S'agissant d'excès de poids, on parle souvent de pouls optimal de combustion de la graisse. Mais cela ne signifie rien. Lors d'une enquête menée dans une université anglaise, on a relevé une combustion maximale de graisse de 0,46 g à la minute chez des personnes peu entraînées. Durant une activité physique d'une heure, ils brûlent donc 28 g de graisse corporelle. Cette valeur est de peu d'importance chez quelqu'un qui a 10 kg de trop. Il vaudrait mieux tendre à exercer une activité de

forte intensité durant le temps à disposition. S'il n'y a que trente minutes, on peut sans autre perdre un peu son souffle et transpirer. Si on a la journée devant soi, le mieux est de faire une longue promenade de faible intensité. Ce qui compte, cependant, avant tout, c'est la régularité et la durée de l'activité.

Comment m'habituer au mouvement et au sport réguliers ?

Jusqu'à ce que les effets de l'entraînement se fassent sentir, il faut environ six périodes. Chez les gens peu entraînés, cet effet peut déjà se faire sentir après des marches un peu plus rapides. Chez d'autres, plus sportifs, il faut un peu accélérer le mouvement. Les gens souffrant d'excès de poids devraient avoir pour objectif une augmentation progressive de leurs performances quand ils pratiquent mouvement et sport, et cela pour augmenter les effets amaigrissants. Pour cela, il faut augmenter d'abord la durée et la fréquence de ces activités puis seulement leur intensité.

Comment rester dans le coup ?

Les conseils prodigués ci-dessus peuvent paraître logiques. Pourtant, avec cela on ne peut garantir un changement de comportement. Au centre du plaisir que l'on prend à une activité physique, il y a la récupération. Quand on commence à pratiquer un sport, il faut se ménager du temps pour récupérer afin que son corps se régénère complètement. Si, dès le démarrage d'une activité sportive, la fatigue du dernier entraînement est encore présente, il faut envisager une pause pour ne pas perdre à long terme la joie de s'activer. □

Stimuler la combustion de la graisse

Une activité physique régulière n'est pas seulement importante pour la santé : elle aide à maigrir et à conserver son poids. Quelques trucs permettent de stimuler la combustion de la graisse.

- **Du sport avant le petit-déjeuner** : chaque fois que nous prenons un repas sucré ou contenant de l'amidon, notre corps stocke une partie du sucre dans le foie et les muscles. Ces réserves livrent ensuite les calories dont on a besoin entre les repas. Si ce stock de sucre vient à se vider, le corps va puiser davantage dans ses réserves de graisses. Sans activité physique, les provisions de sucre sont épuisées au bout de huit à douze heures de jeûne. Cela signifie que le réservoir de sucre de la plupart des gens est vide quand ils se lèvent le matin. L'organisme doit alors recourir davantage aux cellules de graisse pour couvrir ses besoins en énergie. Puisque les réserves de sucre sont vides, la combustion de la graisse est donc spécialement élevée avant le petit-déjeuner. Conséquence : les kilos s'évanouissent plus vite à ce moment-là si on court, marche vite ou pédale, qu'après un repas qui remonte à une ou deux heures.
- **Pause repas après le sport** : on peut recourir au même mécanisme que le sportif du matin en évitant de prendre un repas juste après une activité sportive histoire de ne pas remplir à nouveau ses réserves de sucre. Car après l'effort également le mécanisme continue de puiser dans les bourrelets graisseux pour maintenir en marche les fonctions vitales. Une boisson sucrée ou un repas contenant des glucides interrompt au contraire la combustion de la graisse. Voilà pourquoi il vaut la peine d'attendre une heure ou deux avant de manger et de boire abondamment.
- **Entraînement musculaire** : pour les gens souffrant d'excès de poids, l'entraînement musculaire est une bonne façon d'aborder toutes les activités physiques et sportives. Un entraînement visant à se faire des muscles aide à perdre du poids et à le maintenir dans la mesure où des muscles entraînés brûlent plus de calories au repos que des muscles mous.

SOURCE: DR MÉD. DAVID FÄH, DIE KLEINE ABNEHMFIBEL. EN ALLEMAND SEULEMENT. DISPONIBLE POUR CHF 14.50 SUR WWW.ABNEHMFIBEL.CH OU WWW.SGE-SSN.CH