

Perte de poids : le choix d'une activité adaptée.

Julien Ondedieu

Les points clés :

- Pour une perte de poids durable et significative, la nutrition et l'activité physique ne doivent pas être dissociées
- Pour des activités qui durent dans le temps la production d'énergie se fait grâce aux réserves de l'ensemble du corps et non localement
- Plus les activités physiques sont longues plus la contribution des lipides est importante
- Plus l'intensité est élevée et plus ce sont les réserves intra musculaires (non superficielles) qui sont utilisées. Pour des efforts importants, ce sont les glucides qui sont utilisés.
- Au repos, lors de la récupération, c'est en puisant dans les graisses que l'énergie peut être trouvée pour la reconstitution des réserves glucidiques
- Avec l'habitude, la contribution des réserves lipidiques se fait de plus en plus tôt, et prend une part de plus en plus importante

Nombreux sont ceux qui souhaiteraient perdre du ventre, ou des hanches, sans savoir quelle stratégie adopter. On s'interroge sur le choix d'activités de renforcement (abdos-fessiers, etc.) ou plutôt endurantes (jogging, vélo).

Les zones proéminentes comme le ventre ou les hanches sont des aires de stockage lipidique. Sous ces réserves, se cachent les muscles abdominaux, fessiers, triceps et autres. Et dans certains cas, une carrure athlétique est masquée par une couche superficielle graisseuse épaisse.

Deux voies mènent principalement à la réduction du volume des réserves lipidiques :

- l'augmentation de la dépense énergétique (activité physique)
- la baisse de l'apport énergétique (nutrition)

Pour une réduction durableⁱ et significativeⁱⁱ de ces réserves, ces

deux approches ne doivent pas être dissociées.

Quand vous vous mettez en activité, certaines substances sont sécrétées dans le sang, elles vont être véhiculées à travers le corps jusqu'aux zones de stockage. Là où des acides gras ou des glucides vont être relâchés dans la circulation sanguine, transportés à leur tour, puis captés par les organes consommateurs (ici le muscle). Ainsi, des mouvements des membres inférieurs peuvent solliciter les réserves abdominales par exemples. Plus l'intensité est élevée et plus ce sont les réserves de graisses intra musculaires (non superficielles) qui sont utiliséesⁱⁱⁱ. Mais pour des intensités encore plus importantes (musculature, sprint...) la source d'énergie est essentiellement les glucides^{iv}. D'autre part, plus les activités physiques sont longues plus la contribution des lipides est

importante^v. Cela ne veut pas dire que dans cette optique, une activité relativement courte (un déplacement rapide de dix minutes) est inutile, car s'il puisera essentiellement dans les réserves glucidiques, celles-ci pourraient être reconstituées en puisant dans les réserves lipidiques par exemple (si aucun apport glucidique externe n'est introduit). Par ailleurs, et c'est un des intérêts majeur de l'activité physique, l'habitude rend les réserves lipidiques disponibles de plus en plus vite lors de la mise à l'exercice^{vi}. Et les lipides contribuent de plus en plus à la production d'énergie.

Pour faire réduire votre masse grasse, on privilégie donc un exercice d'endurance. Un renforcement développerait le muscle, mais celui-ci pourrait éternellement rester caché sous un voile adipeux.

Marche, vélo, jogging, natation, rameur, ski de fond, vélo elliptique, corde à sauter, roller, randonnée, shopping, et visites de musées sont autant d'activités endurantes.

Adaptez le type d'activité, l'intensité, la durée, à vos goûts, et vos possibilités. Et pour varier les plaisirs, sortez des sentiers battus de temps en temps. Essayez de nouvelles activités.

Gardez à l'esprit les observations concernant la durée, l'intensité, mais n'en faites pas une obsession. Car si votre programme est trop contraignant, il sera difficile à mettre en application.

Enfin, ces modifications de mode de vie doivent être durables, car l'équilibre sera rompu si vous cessez l'activité. Pour cette raison, privilégiez des solutions réalistes et abordables.

Astuce santé:

- Si vous aimez vous balader, achetez un compteur de pas. Vous pourrez vous fixer un objectif journalier de 3000 pas ou plus (= 30mn de marche).
- Quelle que soit l'activité, si vous la préférez plus rythmée, augmentez l'intensité jusqu'à ressentir une accélération du rythme respiratoire. Vous êtes à l'intensité optimale pour consommer des acides gras

Exemple: Citadins & Actifs

Lucille habite Paris et y travaille. Son emploi du temps est surchargé. Alors, elle part un peu plus tôt le matin pour rejoindre à pied son métro deux stations plus loin. Elle a banni les escalators, les ascenseurs et elle monte les marches deux à deux pour redessiner le galbe de ses jambes. Le midi, elle s'éloigne un peu du bureau, pour changer d'air et pour marcher un peu plus encore. Quand elle est coincée au bureau à sa pose, elle choisit de faire les cent pas en passant ses appels téléphoniques, et imprime ses documents sur la n°18, l'imprimante la plus éloignée.

Thomas habite en banlieue mais travaille à Paris. Il se déplace en voiture, et pour bouger, il se gare plus loin, et rejoint le bureau à grands pas. Comme Lucille, il s'agit dès qu'il le peut. Tout est devenu prétexte. Lui s'est inscrit au squash ou il s'acharne pour tenter de battre Adel le mardi soir. Le samedi, ils se retrouvent à la piscine pour 45 mn de natation rapide, et 30mn détente.

Bibliographie :

- ⁱ Pronk N, Wing R. Physical activity and lonterm maintenance of weight loss. *Obes Res* 2 :587, 1994.
- ⁱⁱ Garrow J, Sumerbell C. Meta-analysis : effect of exercise, with or without dieting, on the body composition of overweight subjects. *Eur J clin Nutr* 49 :1 1995.
- ⁱⁱⁱ Jeukendrup AE, Saris WHM, Wagenmakers AJM. Fat metabolism during exercise: a review – part I: fatty acid mobilization and muscle metabolism. *Int J Sports Med* 1998; 19 (6): 231-44
- ^{iv} Jeukendrup. Modulation of carbohydrate and fat utilization by diet, exercise and environment. *Biochemical Society Transactions* (2003) Volume 31, part 6
- ^v Jeukendrup AE, Saris WHM, Wagenmakers AJM. Fat metabolism during exercise: a review – part II: regulation of metabolism and the effects of training. *Int J Sports Med* 1998; 19 : 293-302
- ^{vi} McMurray RG, Hackney AC. Endocrine responses to exercise and training. In: Garrett WE, Kirkendall DT, editors. *Exercise and sport science*. Philadelphia (PA): Lippincott Williams & Wilkins, 2002: 135-62