

Activités ou
Alimentation,
quel est le
plus important
pour perdre de la
masse grasse ?



Alimentation & Activité physique pour un poids idéal.

Je veux perdre de la masse grasse :

En réalité, d'après 2 études américaines, pour maigrir, l'effet de l'alimentation serait de 90% contre 10% pour une activité physique :

- L'alimentation.
 - La quantité d'aliments.
 - Le type d'aliments.
 - Le moment où l'on mange.
- L'activité physique (l'effort).

Mais pas tout à fait puisqu'il y a 2 autres composantes pour perdre de la masse grasse sainement sans trop de frustration :

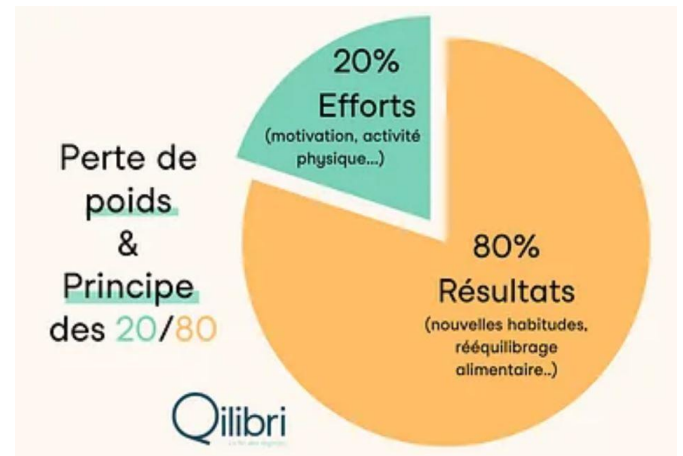
- La gestion du stress (la détente).
- La mentalité / l'état d'esprit.

Sur la base des études énoncées ci-dessous mais aussi des expériences et de l'importante influence que peut avoir le sport sur la gestion du stress et de l'état d'esprit, on peut corriger ces chiffres et supposer les proportions suivantes :

- Alimentation → 80%.
- Sport = (activité physique + bienfait sur stress & état d'esprit) → 20%.

Même si le sport ne compte que 20% pour garder la ligne, ces petits pourcentages sont précieux puisque la pratique d'une activité physique régulière permet aussi le :

- Maintien de la masse maigre et développement du muscle.
- Obtention d'une silhouette tonique et plus harmonieuse.

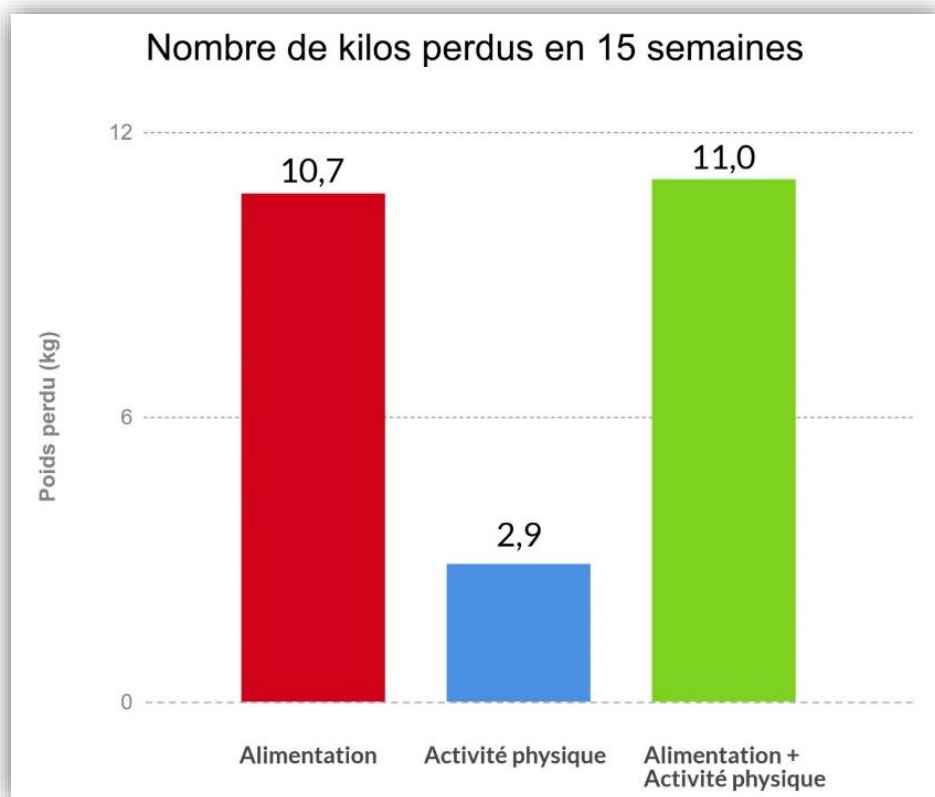


- Optimisation de la perte de poids en combinaison d'une alimentation saine.
- Diminution des risques de reprise de poids.
- Stimulation du métabolisme.
- Diminution du taux de masse grasse, de la cellulite et du tour de taille.
- Amélioration du moral et de l'humeur.
- Meilleure gestion de la prise alimentaire et diminution des grignotages.
- Optimisation du niveau d'énergie.
- Amélioration du sommeil.
- Prévention de diverses pathologies : cardiovasculaires, articulaires, métaboliques, etc.



En quoi l'alimentation a-t-elle un si grand impact ?

Dans un rapport de 1997, rassemblant toutes les études des 25 années précédentes, on a examiné 90 participants en surpoids (environ 90 kilos) pour déterminer si c'est l'alimentation ou l'activité physique qui a le plus d'impact sur la perte de poids.



Si l'on se penche sur les études qui rapportent l'évolution après environ 15 semaines, on constate les résultats suivants :

- Groupe alimentation : perte de 10,7 kilos
- Groupe activité physique : perte de 2,9 kilos
- Groupe alimentation + activité physique : perte de 11 kilos

Des études récentes en 2007 ont également montré que le régime alimentaire est beaucoup plus important que l'activité physique pour perdre du poids.

Sport et perte de poids, la théorie... et la pratique :

En théorie, perdre du poids est simple : il suffit de consommer sous forme de nourriture moins de calories (en fait, des kilo calories) que l'on en dépense. Par exemple, si un individu consomme en une journée 1500 calories sous forme de nourriture et en dépense sur la même période 1800, il est supposé perdre du poids. C'est ce que l'on appelle être en "déficit calorique". Grosso modo, il faut cumuler un déficit calorique de 7500 à 9000 calories pour perdre 1 kg de masse grasseuse. Mais ça n'est pas tout à fait exact si l'Indice Glycémique est très bas !!!

Si l'on suit ce principe, on comprend pourquoi en théorie, le sport devrait nous permettre de perdre du poids : en augmentant notre dépense calorique, le sport devrait normalement accroître notre déficit calorique.

Ainsi, 1 heure d'exercice cardiovasculaire modéré (type course, vélo, vélo elliptique...) consomme en théorie 400 à 800 calories selon les individus et l'intensité. Si l'on pratique un tel exercice régulièrement, on devrait donc en théorie être en déficit calorique et perdre du poids.

Et pourtant :

- Ces dernières années, les nombreuses études qui ont tenté d'évaluer comment le sport participait à la perte de poids ont pratiquement toutes démontré que l'effet était faible, ou négligeable. Par exemple, une méta-analyse publiée en 2014 dans "Progress in Cardiovascular Diseases" a mis en évidence que la pratique du sport sur des durées de plusieurs mois, quel que soit le type d'exercice pratiqué (exercice cardiovasculaire de longue durée, musculation, marche...) provoquait des pertes de poids faibles.
- Une revue d'études menée en 2019 sur le même sujet montre que malgré la dépense calorique accrue provoquée par le sport, on observe en moyenne des pertes de poids faibles, et surtout, inférieures à ce que l'on pourrait attendre au regard de la dépense calorique. En d'autres termes, même si l'on dépense 8000 calories supplémentaires grâce à l'activité physique, on ne perdra pas 1 kg de graisse, mais nettement moins.

En réalité, le sport serait surtout utile pour ne pas reprendre du poids

Plusieurs facteurs pourraient expliquer ces résultats :

- ✓ Le sport contribuerait à améliorer certaines fonctions métaboliques et hormonales (la sensibilité à l'insuline par exemple) ce qui réduirait la propension à prendre du poids.
- ✓ D'autres études font l'hypothèse que la pratique du sport aiderait à mieux gérer son appétit ou à réduire les effets du stress sur la prise de poids.

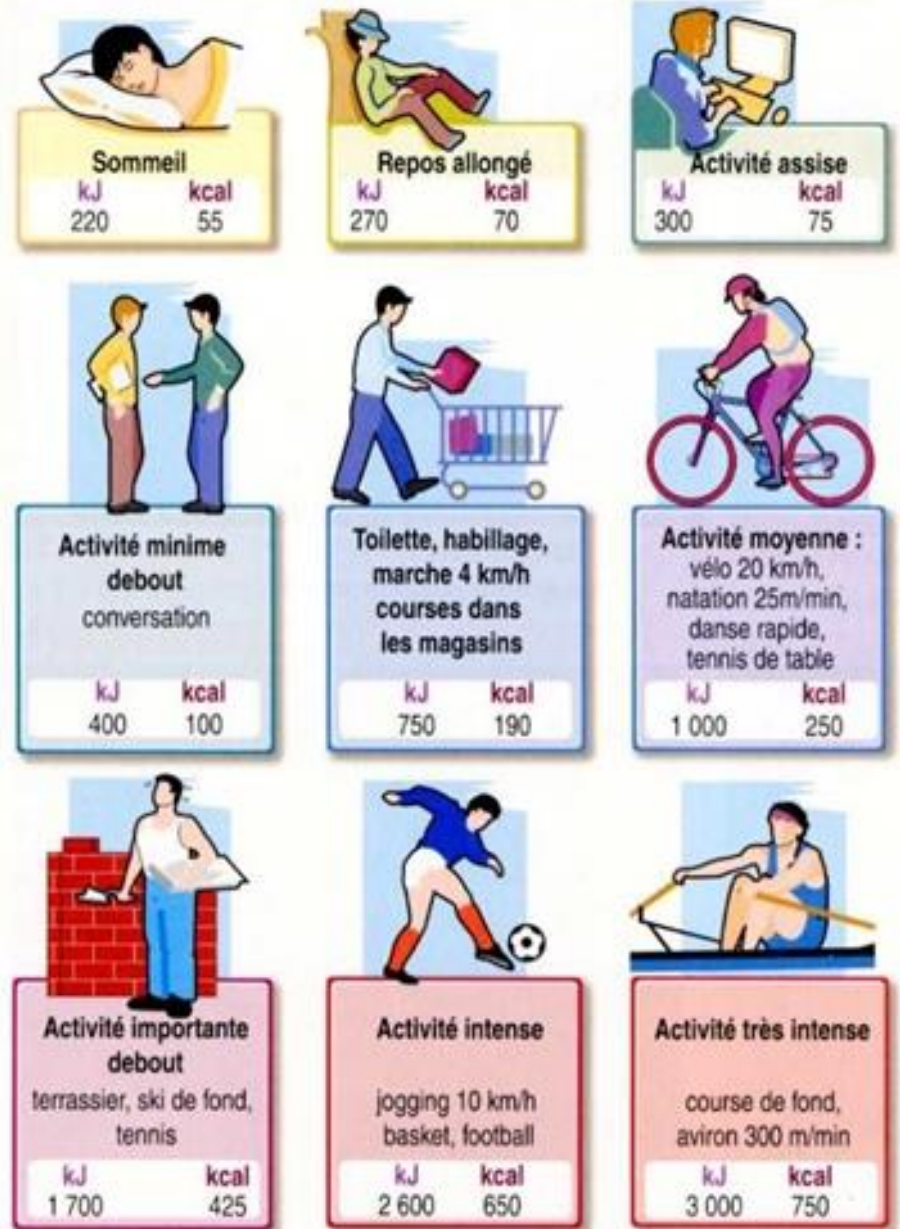
Les MUSCLES, c'est pas seulement pour faire joli, puisque ça permet :

- D'avoir davantage de réserves d'énergie (glycogène) et ainsi, limiter les pics de glycémie et le cholestérol.
- De préserver les articulations.
- D'avoir des os plus solides et volumineux.
- D'augmenter la production d'hormone de croissance (croissance et reproduction de cellules).

Les méta-analyses ont ainsi mis en évidence que le principal levier efficace pour perdre du poids, c'est la pratique d'une alimentation hypo-calorique. Toutefois si on pratique une activité physique en complément de meilleures habitudes alimentaires provoquant un déficit calorique, alors cela a toute sa place :

- La pratique d'une activité physique régulière est plus importante que l'alimentation dans le maintien d'un poids sain après une perte de poids. Autrement dit : si l'on pratique une activité physique régulière, les risques de reprendre du poids après un régime sont moins importants.
- Ça a été confirmé par des études épidémiologiques de grande ampleur analysant des populations ayant perdu beaucoup de poids qui montrent que ce sont ceux qui pratiquent une activité sportive qui parviennent à conserver les bénéfices de leur amincissement sur le long terme.

Dépense énergétique moyenne d'un individu âgé de 13 ans et pesant 50 kg selon l'activité durant une heure.



Les valeurs des dépenses énergétiques sont données pour une heure d'activité.

Les plus réticents à l'effort physique peuvent être tentés de suivre un régime drastique dans le but de perdre du poids. Cette option permet de perdre plusieurs kilos rapidement. Néanmoins, le résultat sur l'apparence physique risque de ne pas être à la hauteur des espérances. En effet, avoir **un corps fin mais flasque** ne fait pas rêver. De plus, certains régimes alimentaires promettant de perdre du poids rapidement peuvent engendrer de vrais problèmes de santé. Pratiquer une activité sportive régulière est indispensable afin de perdre de la masse grasseuse tout en gagnant en masse musculaire. Cela permet à la fois de tonifier la silhouette et de maintenir l'individu en bonne santé.

Quelques exemples pour terminer :

Afin qu'une personne puisse réellement prendre conscience de la valeur des aliments qu'elle mange, voici une comparaison du nombre de calories qu'apportent certains aliments avec le nombre de calories qu'elle dépense en pratiquant une activité sportive.

Exemple 1 :

- Un apéritif composé d'une bière et de 10 chips apporte plus de 200 calories, soit l'équivalent d'une heure de marche pour un homme pesant 70 kilos.
- À savoir qu'un verre d'eau gazeuse et 5 tomates cerises n'apportent que 20 calories.

Exemple 2 :

- Un repas composé d'une pizza, d'un verre de vin, d'une part de gâteau au chocolat avec une boule de glace apporte 1510 Calories. Il s'agit de l'équivalent de 3 heures de course à pied à 8 km/h pour une femme pesant 65 kg.
- Un repas composé de 200 grammes de cabillaud, 100 grammes de pâtes, une cuillère à café d'huile d'olive, 100 grammes de haricots verts, puis d'un yaourt nature et d'une pomme apporte 476 calories.

Ces exemples n'ont pas vocation à faire en sorte qu'une personne se concentre sur le nombre de calories. Néanmoins, elle doit comprendre que **pratiquer un sport régulièrement ne compense pas le fait d'avoir une mauvaise alimentation**. En effet, il est nettement plus long de dépenser des calories que de les assimiler.

Maigrir sans sport : une bonne idée ?

Pour toutes les raisons énoncées ci-dessus, maigrir sans sport n'est jamais recommandable. Ni pour la ligne, ni pour la santé. En effet, la pratique d'une activité physique doit s'inscrire dans le cadre d'une hygiène de vie globale afin de vivre mieux, et plus longtemps. Cependant, il existe quelques cas exceptionnels de personnes chez qui l'activité est impossible. Dans ces cas précis, l'alimentation devra venir combler cette absence d'activité en apportant les bons nutriments pour le maintien de la masse maigre. Pour les autres, une activité physique quotidienne de 30 minutes et beaucoup bouger tout le reste de la journée sont les meilleures des habitudes à adopter pour une vie en pleine santé.



Comment augmenter progressivement son niveau d'activité physique ?

Si maigrir sans sport n'est pas la meilleure des options, il n'y a pas besoin non plus de se convertir en sportif de haut niveau pour espérer perdre quelques kilos.

Quelques astuces simples permettent, en effet, d'augmenter progressivement son niveau d'activité quotidien sans même y penser : Prendre les escaliers à la place de l'ascenseur.

- Faire un morceau du trajet travail-domicile à pied.
- Prendre le vélo à la place du métro ou de la voiture pour les petits trajets.
- Organiser des randonnées avec des amis.
- Profiter du week-end pour visiter de nouveaux lieux à pied.
- Profiter de la pause déjeuner pour faire une demie heure de marche rapide.
- Faire quelques exercices de gainage devant la télévision.
- Prendre l'habitude de descendre un arrêt avant son arrêt de transport habituel.

25 tâches ménagères qui brûlent 100 calories				
12 minutes de  transport des courses à l'étage	15 minutes de  déplacement de meubles de maison	18 minutes de  nettoyage des gouttières	18 minutes de  tonte de la pelouse	20 minutes de  ratissage de la pelouse
25 minutes de  nettoyage/ménage	25 minutes de  passage d'aspirateur	30 minutes de  jardinage	30 minutes de  peinture des murs	30 minutes de  jeu avec les enfants
30 minutes de  sortie des poubelles	35 minutes de  époussetage	35 minutes de  nettoyage de la table	35 minutes de  rangement	35 minutes de  nettoyage des toilettes
38 minutes de  repassage	40 minutes de  courses	40 minutes de  vaisselle	44 minutes de  pliage de vêtements	44 minutes de  préparation de repas
	45 minutes de  confection de vêtements à la main	60 minutes de  tricoter	60 minutes de  bercer bébé	

10 Astuces pour bouger plus, malgré le manque de temps !

1. **Prendre toujours l'escalier** pour les 3 premiers étages, quitte à finir avec l'ascenseur.
2. **Debout dans les transports en commun.** On contracte alternativement ses abdos et fessiers
3. **Dans les parkings,** on cherche délibérément une place éloignée de l'entrée ou des escaliers.
4. **Au travail.** On choisit l'imprimante/la machine à café/la bouilloire la plus éloignée de son bureau.
5. **Pour décompresser à la fin d'une journée compliquée,** on danse 5 minutes sur sa chanson préférée.
6. **Pendant les coupures publicitaires à la télévision,** on réalise 20 montées de genoux ou 1 minute de gainage.
7. **En faisant la vaisselle,** on monte et on descend sur la pointe des pieds.
8. **On se brosse les dents,** en faisant la chaise contre le mur ou en restant en équilibre sur un pied.
9. **À la maison,** chaque fois que son enfant ou conjoint appelle, on fait un squat (en s'asseyant sur une chaise imaginaire) avant de répondre.
10. **Au téléphone,** si le coup de fil dure plus de 1 minute, on fait les 100 pas ou on travaille son autre bras avec une bouteille d'eau en guise d'haltère