

Activités & Sport pour retrouver sa ligne :

1) Quels sports pour s'affiner durablement.

1.1) Sports d'extérieurs (p3).

1.2) Sports d'intérieurs (p5)

1.3) D'autres activités importantes (p6).



L'alimentation, l'activité physique et le bien-être psychique contribuent à notre santé pour :

- ❖ **Retarder le vieillissement des cellules** de notre corps (radicaux libres et antioxydants) → Voir diapo suivante...
- ❖ **Un physique entretenu** → Améliorer :
 - L'entretien de nos **articulations & os**.
 - L'augmentation de la masse **musculaire**.
 - La diminution de la masse **graisseuse**.
- ❖ Diminuer les risques de cancers et autres maladies chroniques par un meilleur fonctionnement de tous nos organes et l'amélioration de notre **santé psychique** :
 - Favoriser la sécrétion d'endorphines.
 - Diminuer le **stress**.
 - Améliorer le **sommeil**.
 - Retrouver le **goût de l'effort**.
 - Favoriser la **confiance**.
 - Restaurer une **estime de soi** altérée.

Des chiffres qui augmentent :
1 personne sur 16, en France,
se retrouve en **PRÉDIABÈTE** & 3,3 millions sont traités
pour le **DIABÈTE** (un taux de sucre dans le sang
constamment au-dessus de la normale).
Pour davantage d'infos,
cliquez sur moi ou rdv en diapo 65...

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).

1) Quels sports pour s'affiner rapidement et durablement ?

Le sport est l'une des clés essentielles pour maigrir. Mais l'alimentation joue aussi un rôle important. En effet, pratiquer une activité physique intense ne sera pas bénéfique si vous n'adoptez pas une alimentation à peu près saine et équilibrée. Un équilibre entre sport et diététique est donc important !

Si vous n'aimez pas le sport et que vous misez uniquement sur une alimentation équilibrée pour maigrir, vous parviendrez certes, à éliminer quelques kilos en trop, mais les résultats sur votre apparence physique ne seront pas ceux espérés. La raison ? Car votre corps ne sera pas tonifié et son aspect sera flasque.

Faire du sport régulièrement est donc essentiel pour tonifier votre silhouette et perdre du poids. Mais quel sport choisir pour maigrir ?

D'autre part, un sportif entraîné stocke plus de réserves sous forme de glycogène (réserves de sucre dans le foie & les muscles, voir page 29) que de gras et son corps puise davantage dans les graisses qu'une personne peu sportive. L'intérêt du sport n'est donc pas seulement de faire dépenser des calories mais de rendre plus efficace notre organisme à utiliser ses graisses.

**Le sport ne compte que 20% pour mincir contre 80% pour l'alimentation !
voir page 3 du guide « Programme » !**



Calcul de votre Masse Grasse → Voir mon site, en cliquant ici 😊

Avant de se lancer, dernières indications pour mieux comprendre notre métabolisme :

Contrairement aux idées reçues, les exercices d'abdominaux ne font pas perdre de ventre. Ils permettent de renforcer la sangle abdominale mais ont un effet extrêmement limité sur l'élimination des graisses. En effet tous ces mouvements et même le populaire gainage abdominal ne sont pas des exercices suffisamment intenses pour activer le métabolisme et faire maigrir.

Par ailleurs, il faut savoir qu'un entraînement musculaire ciblé ne permet pas de perdre localement en masse grasse. Donc, même si vous vous acharnez à faire des abdominaux pendant 1 heure, le peu de masse grasse éliminée ne sera pas localisée au niveau du ventre. Vous allez certes construire un peu de muscle mais la couche de graisse du ventre ne va pas disparaître car le peu de graisses que vous allez perdre sur les petits muscles que constituent les abdos sera éliminée sur l'ensemble du corps. En travaillant les abdos, je vais perdre très très peu de graisse et partout dans le corps, dans les bras, les cuisses, les mollets, etc.

**Au contraire, vous avez du mal à grossir et vous voulez prendre du volume ?
voir page 11 du guide « Programme » !**

Ainsi, pour **perdre du ventre**, je vous conseille plutôt de vous orienter vers des exercices gourmands en énergie, qui sollicitent de gros groupes musculaires. En sachant que **les fessiers & cuisses** sont les plus gros muscles du corps humain, associés à du **cardio**, vous avez le trio gagnant pour perdre un maximum de gras. Quelques sports pour exemple plus bas...

Dans tous les exercices et sports énumérés ci-dessous, il s'agira de comparer chacun d'entre eux avec un effort cardiopulmonaire équivalent. C'est-à-dire qu'on peut très bien pratiquer une discipline, par exemple 1 heure de course à pied ou de beach-volley à un rythme très bas, sans faire trop d'effort et sans transpirer. Il faudra donc ajouter une donnée supplémentaire : l'intensité qu'on déploie pour la pratique de tel ou tel sport. Maintenant il est donc bien évident pour vous que c'est l'**intensité** de la pratique qui fera la **différence** finale sur la balance.

À efforts équivalents, les dépenses caloriques des activités sportives

sont les suivantes par ordre de classement :

1.1) Sports d'extérieurs :

1^{er} = **La course à pied** (750 à 1 000 kcal par heure)

La course à pied fait travailler tous les muscles et participe à renforcer le cœur (qui lui aussi est un muscle). Il permet aussi d'éliminer les petits ventres qui subsistent car, informations vues plus haut, on sollicite les muscles des cuisses, des fessiers et le cardio. L'important dans cette activité est que sa pratique doit être régulière. Il est conseillé de la pratiquer une fois par semaine pour commencer, puis passer à deux ou trois fois par semaine ensuite. *A pratiquer avec précaution en cas de problème cardiaque ou articulaire.*

2^{ème} = **Le saut à la corde** (680 à 815 kcal par heure)

Les bénéfices du saut à la corde sont multiples : il améliore l'équilibre, l'endurance et la respiration. A éviter en cas de problème aux articulations, au dos ou cardiaque.

3^{ème} = **La boxe** (613 à 815 kcal par heure)

Esquiver, anticiper, et frapper sont les principaux mots d'ordre de la boxe. En plus, elle muscle tout le corps en douceur, avec une surenchère au niveau des bras, c'est un excellent moyen de se défouler et évacuer un stress, une anxiété ou une colère. Ça fait travailler les réflexes autant que les muscles, l'endurance et consolide les os.

Il y a des muscles beaucoup plus utiles que d'autres dans nos efforts de tous les jours.

Pour **prévenir les maux de dos, de genoux, et épaules** afin de diminuer les risques de blessures, plusieurs muscles sont à travailler dès l'adolescence :

Au niveau du dos :

- Le haut du dos : les trapèzes = ils protègent nuque et cervicales.
- Le milieu et la largeur du dos : les grands dorsaux = Pour prévenir les lombalgies.
- Le bas du dos : les lombaires et ceinture abdominale = Pour bien gagner sa posture et prévenir les lombalgies.

Dans la région des genoux, des muscles de la cuisse :

- Les quadriceps : Renforce la stabilité du genou.
- Les vastes internes et externes : Stabilisent certains tendons du genou.

L'arrière des épaules :

- Les tendinites sur l'avant de l'épaule sont fréquentes chez les sportifs notamment en musculation.
- Pour contrecarrer cette hyper sollicitation et atténuer ces tendinites, il faut travailler davantage l'arrière de l'épaule.

Il faudra veiller à bien étirer ses muscles mais attendre au moins 1 heure après les efforts.

Et puis, il faut développer ces muscles avant de subir un jour des blessures et traumatismes car lorsqu'ils surviennent, il est plus compliqué d'essayer de renforcer ces régions.

Pour améliorer sa santé & perdre du poids efficacement dans la durée, il faudrait au minimum **40 minutes d'efforts sans s'arrêter, 3 fois par semaine. Et surtout beaucoup bouger toute la journée...**

4^{ème} = **Le squash** (820 kcal par heure) ou son équivalent le badminton.

Ça manque de salles de squash en prison mais pour améliorer sa souplesse, ses réflexes et son endurance, il est idéal. Le badminton est un sport très proche. Très complet, il permet de muscler le cœur, d'augmenter sa rapidité d'exécution.

5^{ème} = **Les sports collectifs** (650 à 800 kcal). Pour allier perte de poids et motivation !



Nous parlons ici des sports collectifs comme le football, le handball, le basket-ball, le beach-volley et le rugby. Ces sports d'équipe permettent de brûler beaucoup de calories pendant les matchs tout en s'amusant.

6^{ème} = **La natation** (545 à 800 kcal par heure)

Pas beaucoup de piscines à la prison mais c'est à titre informatif ;-)

Que ce soit la brasse ou le crawl, la natation affine et muscle le corps, principalement au niveau des jambes, des bras et des abdominaux. Pourquoi ? Parce que la pression de l'eau renforce l'effort : tous les muscles sont sollicités et travaillent bien plus que si les mêmes mouvements étaient effectués hors de l'eau.

7^{ème} = **Le cyclisme** (540 à 800 kcal par heure)

Oufff, y'a des vélos d'appartements chez nous...;-)

En faisant du vélo, on fait travailler les muscles et articulations des jambes, la sangle abdominale et le souffle. Il évite les chocs articulaires contrairement à la course à pied.

8^{ème} = **Le rameur** (580 à 680 kcal par heure)

Parmi les machines de fitness, c'est le rameur qui décroche la palme de l'activité qui brûle le plus de calories. Pourquoi ? Car il fait travailler le plus grand nombre de muscles (bras, dos, jambes et abdominaux), en améliorant l'endurance et la capacité respiratoire.

Si l'on a des problèmes aux genoux ou aux épaules, on n'oublie pas de demander conseil au médecin ou au kiné pour ne pas les aggraver.

9^{ème} = **Le fitness** (350 à 600kcal par heure). Pour tonifier sa silhouette !



Ces activités physiques permettent de développer l'endurance cardio-vasculaire, d'améliorer la forme et de perdre du poids en brûlant des graisses rapidement.

1.2) Poursuivons avec les sports d'intérieurs :

L'idéal serait de vous constituer un circuit training avec tous les mouvements proposés suivants en alternance avec d'autres exercices davantage musculaires (**liste non exhaustive**, voir le guide pratique sur le sport d'entraînement en cellule & promenade) :

1^{er} = Burpees avec ou sans saut et avec ou sans pompe (à voir selon le niveau)

Dépense calorique : 1110 kcal / h

Si vous deviez choisir un seul exercice pour maigrir, optez pour les burpees !

Très complet, le burpee est un exercice incontournable lorsqu'il s'agit de se dépenser.



2^{ème} = Sauts genoux-poitaine.

Dépense calorique : 1090 kcal / h

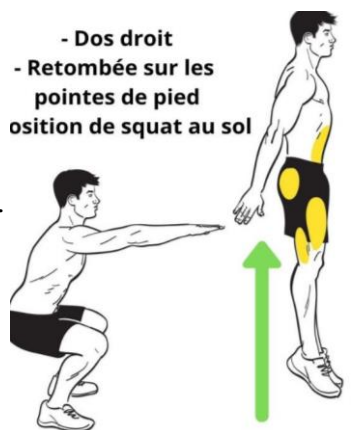
Idéal pour renforcer ses cuisses, ses fessiers et sa détente verticale.



3^{ème} = Squat sauté.

Dépense calorique : 1050 kcal / h

Il est utile pour renforcer ses cuisses et ses fessiers. Cependant, lorsqu'il s'agit de perdre du poids, on opte plutôt pour du jump squat, ou squat sauté. Attention, cet exercice ne vous permettra pas d'affiner uniquement vos cuisses, mais l'ensemble de votre corps comme vu page 280.



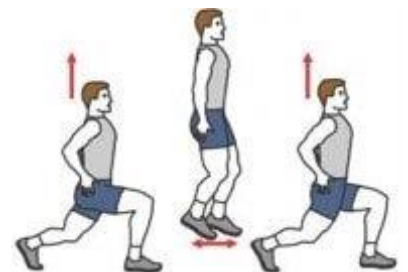
4^{ème} = Fentes sautées.

Dépense calorique : 1000 kcal / h

Tous comme l'ensemble des exercices intégrant des sauts, les fentes sautées permettent de dépenser un maximum de calories et ainsi de perdre du poids. Toutefois, cet exercice est déconseillé aux personnes en surpoids afin de préserver dos, genoux et chevilles.

Enchaînez les sauts plus ou moins rapidement.

Vos cuisses chauffent ? C'est normal ;-)



5^{ème} = Corde à sauter.

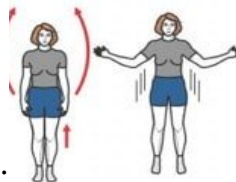
Dépense calorique : 815 kcal / h

Vu précédemment.



6^{ème} = Jumping jack.

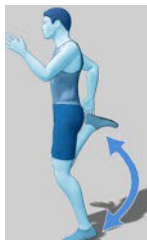
Dépense calorique : 650 à 850 kcal /h en fonction de la hauteur du saut et de l'écartement des jambes.



7^{ème} = Montées alternées de genoux-poitrine.



8^{ème} = Talons-Fesses.



9^{ème} = Fentes marchées.

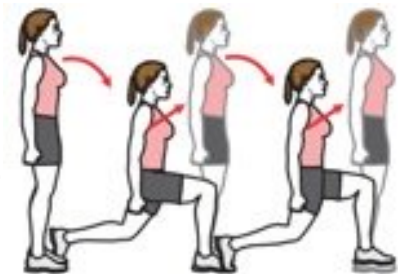
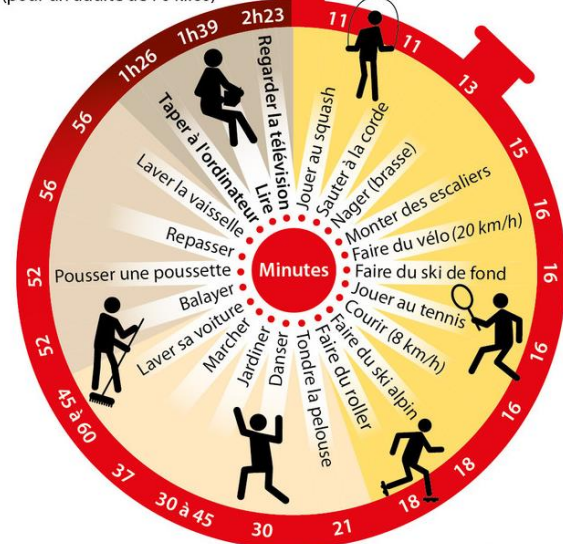
Cet exercice est intéressant pour les personnes en surpoids qui souhaitent maigrir puisqu'ils mobilisent de gros groupes musculaires (énergivores) sans chocs. Les articulations sont donc préservées et on muscle ses cuisses et ses fessiers.

Si vous avez des problèmes de genoux comme moi, optez pour cet exercice mais en marche-arrière car la charge sera mieux répartie sur les 2 jambes (voir guide sur l'entraînement en cellule).

Des bouteilles d'eau en charges additionnelles seront appréciées dans le but d'augmenter l'intensité de cet exercice pour perdre du poids.

Comment brûler des calories ?

Temps nécessaire pour dépenser 150 calories (pour un adulte de 70 kilos)



Il n'y a pas que ces différents exercices qui comptent pour dépenser des calories mais l'intention dans l'effort et notamment dans nos actions de tous les jours :

- Marchez le plus, à un bon rythme sans s'arrêter.
- Alternez les moments assis ou allongés dans votre lit et :
 - * Profitez-en pour faire des mouvements d'étirements et d'assouplissements.
 - * Essayez de pratiquer au minimum un quart d'heure d'activité physique toutes les 2 heures.
 - * Le ménage en le faisant énergiquement (attention aux mouvements lorsque vous devez ramasser quelque chose ou nettoyer au sol, bien fléchir sur les jambes pour garder le dos droit).

Les intentions (énergie déployée) dans l'effort pour nos actions de tous les jours sont très importantes ! C'est un état d'esprit : il faudrait dans toutes nos actions, mettre du rythme et de l'intensité...

A l'époque où la technologie apporte toutes les facilités matérielles pour nous faire renoncer à l'effort, c'est encore plus difficile de garder de bonnes habitudes ! Nous sommes à l'air de l'assistance électrique, vélos, trottinettes, etc... et de plus en plus de jeux vidéo très distrayants nous éloignent de ces efforts physiques qui entretenaient notre forme & notre santé, jadis...

Si vous travaillez en restant assis une grande partie de la journée et que vous faites 45min à 1h30 de sport, 4 à 5 fois par semaine, vous êtes un sportif sédentaire ! C'est déjà très bien... mais ce n'est pas suffisant, vous devez bouger plus fréquemment chaque jour en petite quantité

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

Moniteur de sport depuis près de 20 ans, j'intervenais de temps en temps pour des cours sur la diététique lors des formations arbitrages. Ce guide m'a servi de support et il a bien entendu été étoffé au fur et à mesure des années. Un bon nombre de personnes détenues m'a souvent interrogé et aujourd'hui encore :

- « Je ne comprends pas, je fais des abdos tous les jours et j'arrive pas à perdre mon bidon ! »

Normal, il faut également faire attention à ce qu'on mange et ne pas cibler un petit muscle (les abdos) pour perdre du ventre mais plusieurs des gros groupes musculaires (voir page 280).

J'avais une personne détenue à Luynes qui faisait du sport tous les jours, muscu à la salle, en cellule et courrait également, minimum 1 heure à un bon rythme, 3 à 5 fois par semaine. Il avait un gros ventre et ne perdait rien. Normal, il avait une alimentation complètement désordonnée et se faisait des gros repas bien caloriques le soir.

- « Je fais du sport tous les jours, je fais très attention à ce que je mange et mon poids augmente !!?? »

L'explication c'est qu'un sport peut vous faire mincir tout en vous faisant prendre un peu de poids. Difficile à comprendre ??? Et pourtant le muscle est en effet plus lourd que le gras. Lorsqu'on fait beaucoup de sport et notamment de la musculation, du cardio-training et/ou un sport d'endurance pure, on développe sa musculature, donc on gagne un peu de poids. Les graisses vont en effet être remplacées par du muscle plus lourd. On va s'affiner tout en prenant du poids, au moins temporairement ! Rassurez-vous, cette variation est minime, et au fur et à mesure que les graisses vont fondre, le poids sur la balance va finir par baisser. Ne vous fiez donc pas à votre poids affiché sur le pèse-personne. Pour savoir si on perd du gras, il faut mesurer son tour de taille (prendre la mesure juste 1 cm au-dessus du nombril et faire le tour de son ventre) ainsi on pourra apprécier l'évolution de sa masse graisseuse.

En réalité ce sportif avait son poids sur la balance qui augmentait légèrement alors qu'il perdait de la graisse. Petit conseil supplémentaire : associez la muscu à un cardio pour une musculature plus harmonieuse, des muscles bien oxygénés et résistants.

Un homme moyen de 75 kg possède environ 30 kilos de muscles !



Effets de l'alimentation et de l'activité physique sur notre poids, voir page 3 du guide « Programme » !

Les conseils pour perdre de la masse grasse & mincir efficacement et durablement

1) De quelle façon faire du sport pour utiliser vos graisses comme source d'énergie :

- ❑ L'énergie provenant des **graisses** (lipolyse) est quant à elle utilisée en parallèle du sucre mais en très faible quantité ! Mais lorsque les réserves de sucres s'épuisent, les graisses qui se trouvent dans le sang sont davantage brûlées.

Exemples :

Déjà, il ne faut pas que le sang soit trop chargé en sucres !

- Après 40 minutes de marche rapide, les graisses brûlées représentent 50% de l'énergie.
- Au-delà d'1 heure, 70%.
- Et pour plus de 3 heures, ça sera optimal, soit à 80%.

La preuve qu'on n'a pas besoin de sucres c'est que notre corps peut synthétiser du glycogène à partir des protéines, et peut utiliser les lipides comme source d'énergie.

- ❑ Et pour utiliser les réserves de glycogène (Les réserves d'énergie en sucre (glycogène) sont limitées à environ 90 minutes d'efforts intenses) ou environ 4 h à 55% de la VO2 max (consommation maximale d'oxygène) afin d'éviter que le sucre rajouté par l'alimentation ne se transforme en graisse, il faudrait aussi que l'on fasse tous les jours : **Un effort de résistance (muscu) ou un cardio soutenu pdt au moins 45 minutes.**

Ces conseils sont très exigeants, ne faites pas non plus tous ces efforts d'un coup et en excès car vous risquez de vous écoeurer et de vous blesser !!!

2) De quelle façon s'alimenter et comment s'activer dans la journée :

Pour perdre de la masse grasse (mincir) efficacement et rapidement, il conviendrait :

De changer ses habitudes alimentaires, c'est l'élément le plus important :

- Suivre les 7 conseils pour diminuer l'indice glycémique de vos aliments.
- Éviter toutes sortes de sucres (préparez une quantité de féculents en fonction de votre activité physique) et limiter les mauvaises graisses.
- Mangez à heures fixes, ne sautez pas de repas (3 à 5 par jour en fonction de nos activités physiques) et éviter les grignotages.

De bouger le plus possible dans la journée :

- ✓ Être actif au moins 3 ou 4 heures dans la journée (marche, ménage, tâches quotidiennes, etc...) → **les graisses seront davantage brûlées.**
- ✓ Et essayer de faire au moins 40 minutes d'activité intense (course à pied, renforcement musculaire, vélo, rameur, etc...) → **Ce sont les sucres qui sont consommés.**

Alors qu'est-ce-que ça veut dire tout ça ? C'est que si vous mangez moins de sucres et lorsque vous faites un effort physique, les muscles et les organes vont transformer ses graisses en carburant. D'où diminution de la masse grasseuse.



Il faut arriver à lutter contre le **grignotage** compulsif :

Au niveau compensatoire, la pomme et certains aliments riches en **Oméga 3** pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes

Les 6 points clés pour une meilleure santé :

- 1 **Traquer les sucres cachés** (Cornichons, fructose, plat cuisiné) + contrôler l'IG. & limiter l'alcool Perturbe le microbiote, Calories vides + Energie utilisée en priorité.
- 2 **Bouger** (ne pas se contenter du travail & des transports) → S'organiser pour bouger comme si c'était un métier.
- 3 **Équilibrer ses repas** (pas devant la TV, etc...) avec des Protéines 1g/kg + Bons Lipides (graisses) avec Omégas 3 & 9.

Alimentation idéale → IG bas (pas de sucres ni féculents raffinés) & limiter oméga-6 + Gras saturés + Fructose) + Méditerranéen + Chrono-nutrition + Jeune intermittent (pas diner le soir) + hyperprotéiné

- 4 **Dorloter son microbiote** Fibres(probiotiques) & certains aliments germés ou fermentés (Prébiotiques).
- 5 **Stress** (Faire de la méditation, de l'activité physique, etc...) → Contrôler son Grignotage (satiété et rassasiement) : 10 aliments conseillés en cas de pulsion + Prendre un verre d'eau.

6 **Ne dites pas aux autres**

Les
référents

- Docteur Réginald ALLOUCHE
- Professeur Henri JOYEUX

pour les bons
conseils →

- Docteur Alain DELABOS
- Docteur Jimmy MOHAMED

...que vous changez vos habitudes alimentaires (pour éviter les « mais non tu es très bien comme ça » ou « allez un petit morceau, c'est rien »...). Car les autres n'aiment pas le changement, ils peuvent avoir peur que vous changiez vos rapports à eux. Et puis, il peut y avoir de la jalousie.

