

Masse Grasse

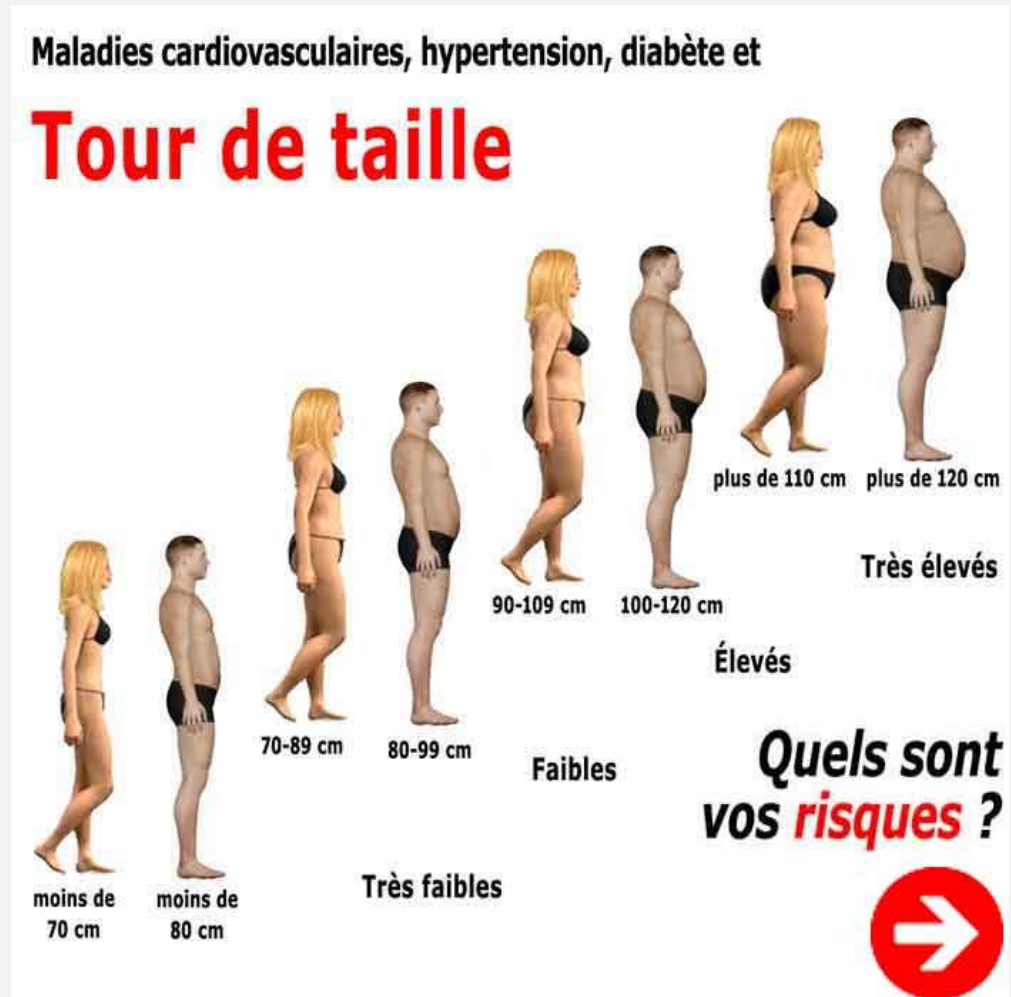
1) Conseils pour perdre de la masse grasse

(page1).

2) Connaître son niveau de masse grasse (p1).

3) Graisse blanche et graisse grise (p6).

0/6



1) Conseils d'activités physiques pour diminuer une masse grasse importante

Bouger permet d'agir efficacement sur la présence de graisse, notamment au niveau de l'**abdomen et des cuisses**. Les graisses abdominales sont localisées au niveau des viscères et autour des organes et justement, l'activité physique, alliée à de nouvelles habitudes alimentaires, est particulièrement efficace pour déloger ces graisses profondes. D'ailleurs, celles-ci sont particulièrement dangereuses puisqu'elles peuvent engendrer : une élévation de la tension artérielle et un excès de triglycérides ce qui peut amener à certaines maladies. En plus le sang rencontre plus de difficultés pour remonter correctement des pieds vers le cœur. Ceci entraîne de nombreux troubles circulatoires comme les jambes lourdes, des œdèmes, des varices ou encore des phlébites.

Le surpoids concerne un Français sur deux. Il est important de savoir le repérer pour revoir son hygiène de vie et perdre cet excédent de masse grasse. Calcul, différences avec l'obésité, causes, que faire ?

Les professionnels de la santé ont découvert qu'en moyenne, les personnes détenues ont gagné 6,2 kg et vu leur indice de masse corporelle (IMC) s'accroître de 2 points entre le moment où ils sont entrés en prison et celui où les mesures pénales ont été prises. En moyenne, 1,5 kg « gagnés » par année de détention.

2) Pour connaître son niveau de masse grasse :

Lorsque j'entends parler de calcul d'IMC pour connaître son niveau de masse grasse, j'ai beaucoup de mal à ne pas m'agiter !

Basé uniquement sur son poids de corps et sa taille, on devrait pressentir qu'il y a des données manquantes !

Un exemple flagrant de problème d'interprétation des résultats :

Prenez un sportif relativement musclé, ayant une silhouette plutôt écorchée :

Taille = 1,80m // Poids = 90kg → **IMC** = poids en kg/taille² = 27,8%

Or d'après le tableau de l'OMS, entre 25 et 30%, on se trouve en surpoids !!!

Vous allez me dire, d'accord mais il s'agit d'un sportif, si on prend l'exemple d'un sédentaire, cet IMC serait correct ! Eh bien, pas toujours :

1/6

Un sédentaire aux bras fins et aux jambes toutes maigres mais avec un gros ventre.

Je pense qu'on a tous en tête une personne qui correspond à cette morphologie.
Pour le ventre, il peut s'agir d'abondante graisse abdominale et/ou d'une maladie, etc.
Bref, prenons ses constantes :
Taille = 1,80m // Poids = 80kg (car très peu musclé) → **IMC** = poids en kg/taille² = 24,6%
Or d'après le tableau de l'OMS, entre 18,5 et 25 : « Poids idéal qui n'augmente pas les risques pour la santé ».

Vous voyez bien que nous sommes face à une aberration !

Justement depuis de nombreuses années, les américains et notamment l'US NAVY ont banni ce type de calcul pour connaître sa masse grasse.
Le poids de corps n'est plus pris en considération, se basant sur la taille (sa hauteur) et plusieurs autres mesures →

Pour les hommes :

Son tour de taille de ventre (au plus fort des mesures).
Son tour de cou (mesure à prendre tout juste sous le larynx).

Pour les femmes :

Son tour de taille de ventre (au plus faible des mesures).
Son tour de hanches (au plus fort des mesures).
Son tour de cou (mesure à prendre tout juste sous le larynx).

Reprenons l'exemple de la page précédente. Selon les formules suivantes :

Le sportif musclé qui apparaissait en surpoids avec l'IMC :

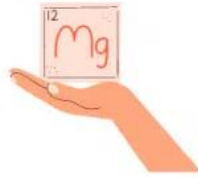
Hommes = $86,010 \times \log(\text{taille ventre niveau nombril} "83" - \text{taille cou sous larynx} "35") - 70,041 \times \log(\text{hauteur} "180") + 30,3$
= $86,01 \times 1,681 - 70,041 \times 2,255 + 30,3$
= $144,6 - 157,9 + 30,3$
= **17%** → « Normal ».

Femmes = $163,205 \times \log(\text{tour taille au plus étroit} "69" + \text{tour hanche au plus large} "81" - \text{Tour de cou sous larynx} "35") - 97,684 \log(\text{hauteur} "165") - 104,912$
= **15%** → « Athlète ou Anorexique » (La différence sera jugée sur le volume musculaire).

PERDRE LA GRAISSE VISCÉRALE



1. Consommer moins de glucides



2. Mieux répartir les macronutriments



3. Consommer des protéines et des fibres



4. Moins boire d'alcool



5. Bannir les graisses trans



6. Consommer des probiotiques



7. Pratiquer une activité physique



8. Tester le jeûne intermittent



9. Bien dormir



10. Boire de l'eau

Vous voulez contrôler la diminution de votre masse grasse ?

Ne montez plus sur le pèse-personne
mais prenez certaines mensurations !

Le calcul scientifique ci-après, vous donnera
précisément votre pourcentage de masse grasse !

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. Ainsi on pourra apprécier l'évolution de sa masse grasseuse.

Quelles activités pour perdre plus durablement de la masse grasse ?

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 éliminé 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.

Ainsi, pour **perdre du ventre**, on 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.

4/6

MAIS SURTOUT, LIMITEZ LE SUCRE & LES FÉCULENTS RAFFINÉS !

Pâtes & Riz blancs + Tout ce qui est fabriqué avec du riz, Farine blanche, Maïs et Pommes de terre

Calculs de la Masse Grasse

MASSE GRASSE. Contrairement à l'IMC, les mesures de l'US NAVY ci-dessous sont très fiables :

Toutes les mesures en centimètres

Age = 20 **Hommes** Prénom = Mehdi Fa. % de graisse

Taille, hauteur 160 en cm Tour de ventre 90 Au plus large possible Tour de cou 42 Sous le larynx

Morphotype = **Surpoids Presk Nor**

20,52%

Toutes les mesures en centimètres

Age = 25 **Femmes** Prénom = Juliette % de graisse

Taille, hauteur 175 en cm Tour de Taille 75 Au plus fin Tour de Hanche 90 Au plus large Tour de cou 33 Sous le larynx

Mince

22,07%

MASSE GRASSE	Tranches d'Âges	Athlète ou Anorexique	Mince	Normal	Surpoids	Obèse
Femme	18~39 ans	< 19%	19% à 26%	26% à 32%	32% à 39%	> 39%
	40~59 ans	< 21%	21% à 28%	28% à 34%	34% à 41%	> 41%
	60~79 ans	< 22%	22% à 29%	29% à 35%	35% à 42%	> 42%
Homme	18~39 ans	< 9%	9% à 15%	15% à 21%	21% à 27%	> 27%
	40~59 ans	< 11%	11% à 17%	17% à 23%	23% à 29%	> 29%
	60~79 ans	< 13%	13% à 19%	19% à 25%	25% à 31%	> 31%

Tour de hanche :



Faire passer le mètre à l'endroit le plus fort des hanches et autour des fesses.

Tour de taille :

Femmes → Au plus étroit
Hommes → Au plus large



Ages	Femme Ath.	Femme Mince							Femme Normale						
18-39 ans	< 19%	19%~19,9%	20%~20,9%	21%~21,9%	22%~22,9%	23%~23,9%	24%~24,9%	25%~25,9%	26%~26,9%	27%~27,9%	28%~28,9%	29%~29,9%	30%~30,9%	31%~31,9%	
40-59 ans	< 21%	21%~21,9%	22%~22,9%	23%~23,9%	24%~24,9%	25%~25,9%	26%~26,9%	27%~27,9%	28%~28,9%	29%~29,9%	30%~30,9%	31%~31,9%	32%~32,9%	33%~33,9%	
60-79 ans	< 22%	22%~22,9%	23%~23,9%	24%~24,9%	25%~25,9%	26%~26,9%	27%~27,9%	28%~28,9%	29%~29,9%	30%~30,9%	31%~31,9%	32%~32,9%	33%~33,9%	34%~34,9%	
Morphotype	Athlète ou Ano.	Presque Athlète	Très très Mince	Très Mince	Mince	Mince -	Mince - -	Mince Risk Normale	Normale Presk Mince	Normale + +	Normale +	Normale	Normale -	Normale Risk Surpoids	

Femme Surpoids							Femme Obèse
32%~32,9%	33%~33,9%	34%~34,9%	35%~35,9%	36%~36,9%	37%~37,9%	38%~38,9%	> 39%
34%~34,9%	35%~35,9%	36%~36,9%	37%~37,9%	38%~38,9%	39%~39,9%	40%~40,9%	> 41%
35%~35,9%	36%~36,9%	37%~37,9%	38%~38,9%	39%~39,9%	40%~40,9%	41%~41,9%	> 42%
Surpoids Presk Normale	Surpoids - -	Surpoids -	Surpoids	Surpoids +	Surpoids + +	Surpoids Risk Obèse	Obèse

Ages	Homme Ath.	Homme Mince							Homme Normal						
18-39 ans	< 9%	9%~9,9%	10%~10,9%	11%~11,9%	12%~12,9%	13%~13,9%	14%~14,9%	15%~15,9%	16%~16,9%	17%~17,9%	18%~18,9%	19%~19,9%	20%~20,9%		
40-59 ans	< 11%	11%~11,9%	12%~12,9%	13%~13,9%	14%~14,9%	15%~15,9%	16%~16,9%	17%~17,9%	18%~18,9%	19%~19,9%	20%~20,9%	21%~21,9%	22%~22,9%		
60-79 ans	< 13%	13%~13,9%	14%~14,9%	15%~15,9%	16%~16,9%	17%~17,9%	18%~18,9%	19%~19,9%	20%~20,9%	21%~21,9%	22%~22,9%	23%~23,9%	24%~24,9%		
Morphotype	Athlète ou Ano.	Presque Athlète	Très très Mince	Très Mince	Mince	Mince -	Mince Risk Normale	Normal Presk Mince	Normal + +	Normal +	Normal	Normal -	Normal Risk Surpoids		

Homme Surpoids							Homme Obèse
21%~21,9%	22%~22,9%	23%~23,9%	24%~24,9%	25%~25,9%	26%~26,9%	27%~27,9%	> 27%
23%~23,9%	24%~24,9%	25%~25,9%	26%~26,9%	27%~27,9%	28%~28,9%	29%~29,9%	> 29%
25%~25,9%	26%~26,9%	27%~27,9%	28%~28,9%	29%~29,9%	30%~30,9%	31%~31,9%	> 31%
Surpoids Presk Normal	Surpoids - -	Surpoids -	Surpoids	Surpoids +	Surpoids + +	Surpoids Risk Obèse	Obèse

Tranche 18~39 ans			Tranche 40~59 ans			Tranche 60~79 ans		
18~23 ans	24~33 ans	34~39 ans	40~45 ans	46~53 ans	54~59 ans	40~45 ans	46~53 ans	54~59 ans
Morpho plus exigeant	Niveau normal	Morpho moins exigeant	Morpho plus exigeant	Niveau normal	Morpho moins exigeant	Morpho plus exigeant	Niveau normal	Morpho moins exigeant

3) Nos graisses corporelles :

Elles sont de 2 types :

- Les graisses Blanches qui stockent des calories. On les retrouve au niveau des hanches, des fesses, des cuisses, du ventre.
- Les graisses Brunes. On les retrouve dans le cou, au-dessus des clavicules, près de la colonne vertébrale et du cœur. Elles ont cette couleur parce qu'elles contiennent beaucoup de mitochondries, « de petites fournaies qui fabriquent de l'énergie à partir du gras et du sucre ». Les mitochondries sont dotées d'une protéine leur permettant de produire de la chaleur en brûlant directement des graisses.

Donc gros intérêt de passer la graisse blanche en graisse brune ! De 2 façons :

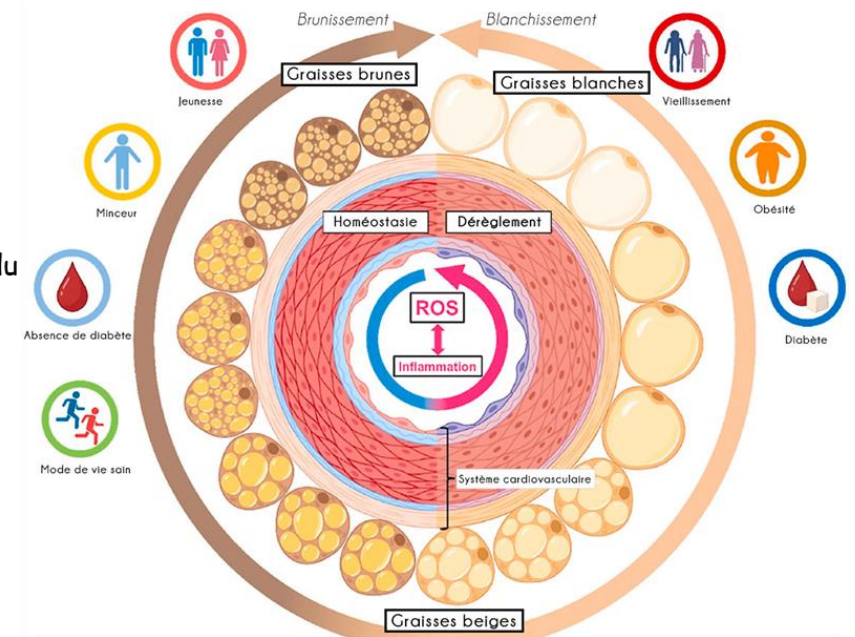
1. En soumettant **le corps au froid**, plusieurs équipes scientifiques ont pu activer les cellules de graisse brune - les adipocytes - chez la souris et chez l'humain.

Les chercheurs ont fait récemment une autre découverte :

le brunissement du gras blanc. Au froid, le corps puise dans la graisse blanche pour la transformer en graisse brune et brûler plus d'énergie.

2. **Par l'alimentation :**

- Les **câpres** : riches en rutaside, cette molécule est un activateur des graisses brunes et aiderait ainsi à la conversion des graisses blanches en graisses beiges.
- Cousin du gingembre, le **curcuma** peut vous aider à perdre du poids grâce à l'un de ses composants : la curcumine. Elle prévient l'accumulation de graisse. Elle favorise aussi la combustion des graisses en convertissant les graisses blanches en graisses brunes.
- Le **brocoli**. Pauvre en calories, riche en fibres et en antioxydants, il possède un principe actif, le sulforaphane. Il est non seulement un anti-inflammatoire naturel mais il favorise aussi le brunissement des graisses blanches.



L'effet bénéfique de la graisse brune nécessite une exposition au froid pendant plusieurs heures par jour. Il est donc peu probable que de brèves périodes telles que quelques minutes sous la douche ou une immersion dans l'azote gazeux entraînent la graisse brune de manière significative. En plus l'exposition prolongée stimule la faim donc ça a peu de chances de faire maigrir !