

# Diminuer sa masse grasse

- 1) Connaître son niveau de masse grasse \_\_\_\_\_ 1
- 2) L'importance du sport pour 'sécher' durablement \_\_ 6
  - 2.1) Sports d'Extérieurs à cibler pour perdre du poids \_\_\_\_\_ 13
  - 2.2) Sports d'Intérieurs à cibler pour perdre du poids \_\_\_\_\_ 15

Classification du taux de  
**MASSE GRASSE**

CHEZ LA FEMME



*Faible*

*En bonne santé*

*En surpoids*

*Obèse*

**20-39 ans**

**40-59 ans**

**60 ans & +**

<21%

<23%

<25%

21-31%

23-36%

25-37%

31-39%

36-40%

37-42%

>39%

>40%

>42%

## 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.

### **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/taille<sup>2</sup> = 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 :

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/taille<sup>2</sup> = 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).

MASSE GRASSE	Age	Athlète ou Anorexique	Mince	Normal	Surpoids	Obèse
Femmes	20~39 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%
Hommes	20~39 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%
23%~23,9%	24%~24,9%	25%~25,9%	26%~26,9%	27%~27,9%	28%~28,9%	> 29%
25%~25,9%	26%~26,9%	27%~27,9%	28%~28,9%	29%~29,9%	30%~30,9%	> 31%
Surpoids Presk Normal	Surpoids - -	Surpoids -	Surpoids	Surpoids +	Surpoids Risk Obèse	Obèse

## Calculs de la Masse Grasse + Métabolisme de base + Dépenses Energétiques Journalières

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

### Pour les hommes

Toutes les mesures en centimètres	<b>Taille, hauteur</b>	185	<b>Tour de ventre</b>	105	<b>Tour de cou</b>	43
			Au plus large possible		Sous le larynx	

% de graisse

25,67

### Pour les Femmes

Toutes les mesures en centimètres	<b>Taille, hauteur</b>	165	<b>Tour de Taille</b>	70	<b>Tour de Hanche</b>	81	<b>Tour de cou</b>	35
			Au plus fin		Au plus large		Sous le larynx	

% de graisse

15,41

MASSE GRASSE	Age	Athlète ou Anorexique	Mince	Normal	Surpoids	Obèse
Femmes	20~39 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%
Hommes	20~39 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%

**Le Métabolisme de Base.** c'est la quantité de chaleur dégagée par un individu au repos à la température de 20 degrés (neutralité thermique).

L'individu allongé confortablement au repos musculaire complet mais éveillé, au repos digestif et métabolique, c'est-à-dire à jeun depuis douze heures.

Ce « besoin de base » correspond aux dépenses d'entretien irréductibles de la « machine » :

- Contractions cardiaques (le travail du coeur) : 4 %.
- Mouvements respiratoires (travail des muscles respiratoires) : 10 %.
- Réaction de synthèse et dégradation de la vie cellulaire : sans arrêt les cellules meurent et se renouvellent : 70 %.
- Tonus musculaire inconscient : 15 %.

Le métabolisme de base moyen est de :

- 1 500 Kcal pour un homme.
- 1 200 Kcal pour une femme

**Les Dépenses**

**Energétiques Journalières**

(DEJ), c'est la quantité d'énergie dépensée par un individu pour assurer :

- Son activité musculaire.
- Son métabolisme de base.
- Le maintien de sa température interne corporelle.

### Pour les hommes

<b>Taille, hauteur (m)</b>	1,85	<b>Poids =</b>	115	<b>Age =</b>	40
----------------------------	------	----------------	-----	--------------	----

Métabolisme de base (kcal) =

2126,93

Calcul des **DEJ** :

<b>Niveau d'Activité Physique</b>	1,7
-----------------------------------	-----

**DEJ =**

3615,78

### Pour les Femmes

<b>Taille, hauteur (m)</b>	1,65	<b>Poids</b>	70	<b>Age</b>	30
----------------------------	------	--------------	----	------------	----

Métabolisme de base (kcal) =

1459,12

Calcul des **DEJ** :

<b>Niveau d'Activité Physique</b>	1,82
-----------------------------------	------

**DEJ =**

2655,6

## Nos graisses corporelles :

Elles sont de 2 types :

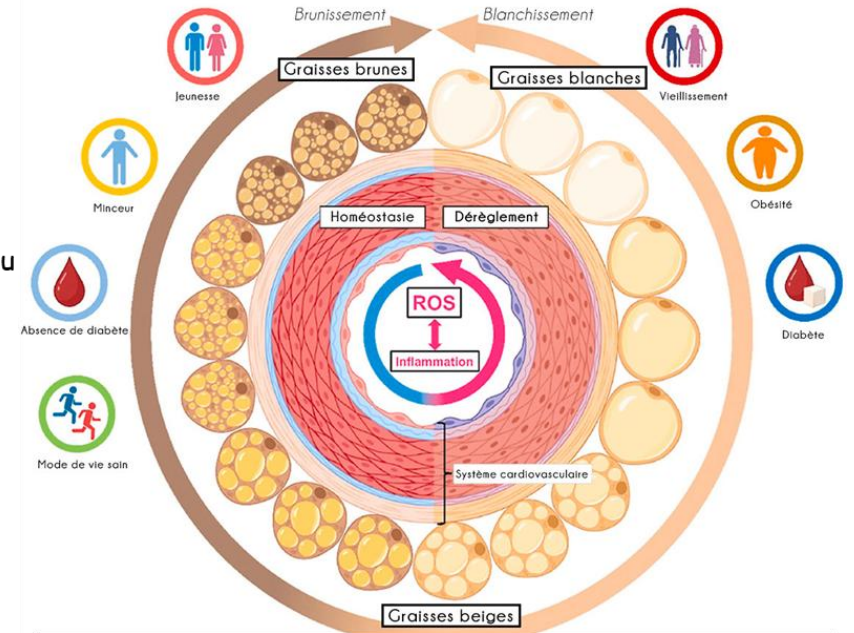
- Les graisses Blanches qui stockent des calories. On les retrouve au niveau des hanches, des fesses, des cuisses, du ventre.
- Les graisses Brunes. On les retrouve dans le cou, au-dessus des clavicules, près de la colonne vertébrale et du cœur. Elles ont cette couleur parce qu'elles contiennent beaucoup 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 rutoside, 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 !

## 2. L'importance du sport pour perdre durablement du poids.

Avant tout, il faut tout de même savoir que le sport ne compte que pour 20% pour perdre du poids contre 80% pour l'alimentation. MAIS l'activité physique joue aussi un rôle dans de nombreux autres processus.

### Résultats des Méta-analyses :

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 qui rentrent en compte pour maigrir sainement sans trop de frustration :

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

Sur la base des études énoncées 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 et ses bienfaits 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.



## 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 k.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.

Selon certains préceptes, il faudrait dépenser plus de calories qu'on n'en assimile. Or mes Dépenses Energétiques Journalières (voir page 351) sont 2 768 kcal (Métabolisme de Base + Niveau d'Activité Physique → 1698 X 1,63). Avec mes 4009 kcal, je ferais donc un excès de 1241 kcal et pourtant je suis plutôt dans un rythme de perte de poids avec certes une diminution de volume musculaire mais aussi de gras (2016= 82kg & 17,7% de matière grasse / 2024 = 75kg & 11% de MG).

Ce que je veux démontrer c'est que pour garder son poids de forme, la qualité des calories en bons glucides, bons gras et repas riches en protéines (à condition d'avoir les reins en bonne santé) est un facteur plus important que leurs fameuses quantités !!!

## 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.

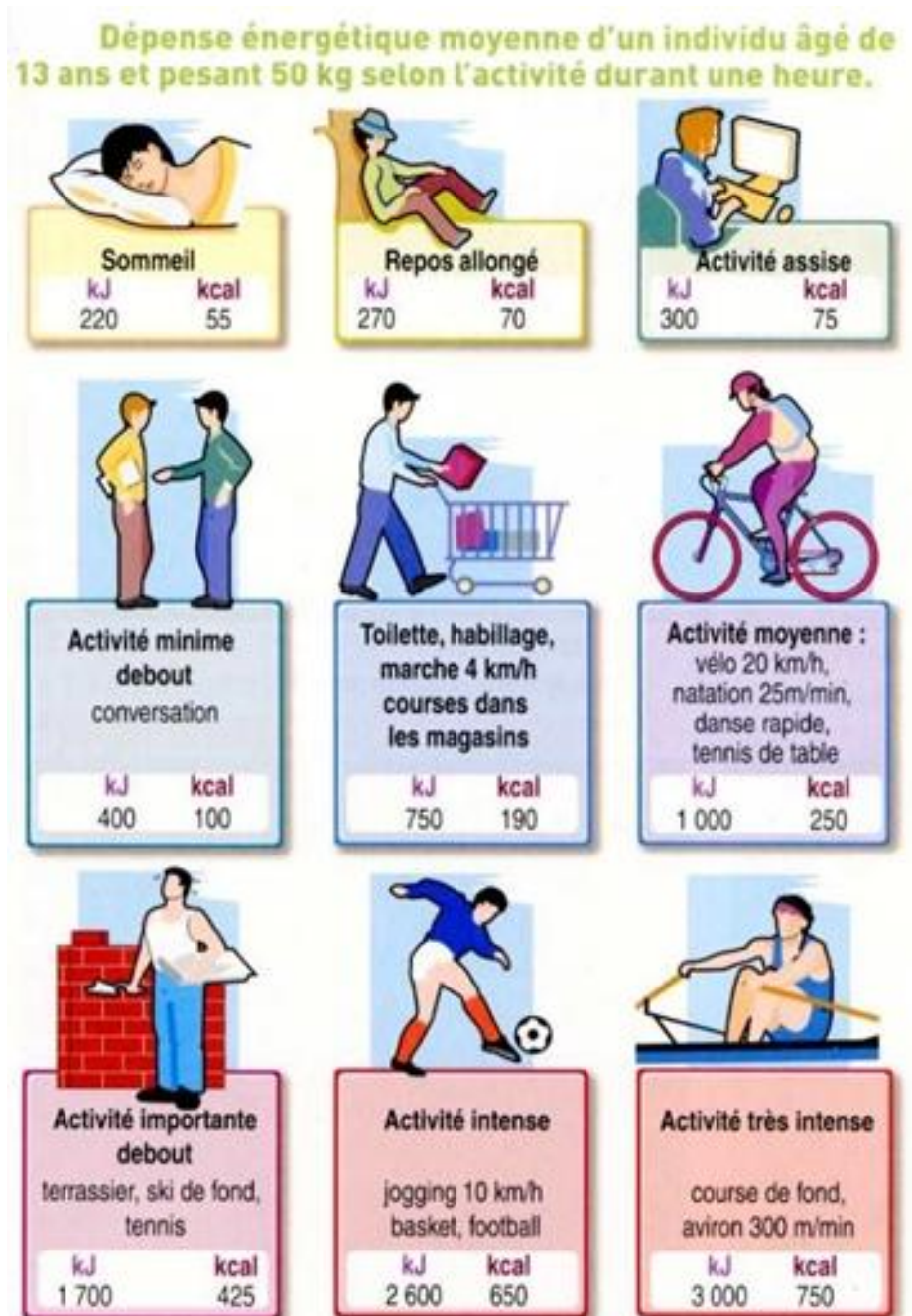
## Les MUSCLES, c'est pas seulement pour faire joli, puisque ça permet :

- 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.



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

## Quelques risques à laisser notre surpoids corporel :

L'hypertension artérielle.

L'excès de poids, surtout en cas d'obésité abdominale, favorise l'hypertension. Ainsi, il y a 3 fois plus de risque de tension artérielle chez les sujets obèses que chez les individus de poids normal. 30 à 40% des personnes obèses sont ainsi hypertendues, ce qui accroît le risque d'accidents vasculaires.

L'excès de cholestérol LDL et de lipides sanguins.

Très fréquemment, les sujets en surpoids et obèses développent une hypertriglycémie. Ceci est particulièrement le cas pour les obésités androïdes, c'est-à-dire avec une forte concentration de graisse au niveau abdominal. De même, on observe une hypercholestérolémie chez de nombreux obèses. Les risques d'accidents vasculaires sont accrus.

Les douleurs articulaires.

Les articulations subissent des tensions très fortes, surtout au niveau de la colonne vertébrale et des membres inférieurs. Ainsi, lorsque nous courons, les articulations des hanches et des genoux doivent supporter jusqu'à 5 fois notre poids. On comprend donc qu'en cas de surpoids, les articulations de même que les tendons, subissent une pression trop forte, ce qui peut conduire à des tendinites à répétition ou de l'arthrose, favorisant ainsi la sédentarité.

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 ? 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) 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.



## 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. Effectivement 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 grâce aux petits muscles que constituent les abdos sera éliminée sur l'ensemble du corps. En travaillant les abdos, vous perdez très très peu de graisse et partout dans le corps, dans les bras, les cuisses, les mollets, etc.

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.

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...

## À efforts équivalents, les dépenses caloriques des activités sportives sont les suivantes par ordre de classement :

### 2.1 Sports d'extérieurs à cibler pour perdre du poids :

1<sup>er</sup> = 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<sup>ème</sup> = 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<sup>ème</sup> = 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.

**4<sup>ème</sup> = 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, c'est l'idéal. Le badminton est un sport très proche. Très complet, il permet de muscler le cœur, d'augmenter sa rapidité d'exécution.

**5<sup>ème</sup> = 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<sup>ème</sup> = 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<sup>ème</sup> = 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<sup>ème</sup> = 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<sup>ème</sup> = 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.

## 2.2 Les sports d'intérieurs à cibler pour perdre du poids :

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<sup>er</sup> = 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<sup>ème</sup> = Sauts genoux-poitrine.

Dépense calorique : 1090 kcal / h

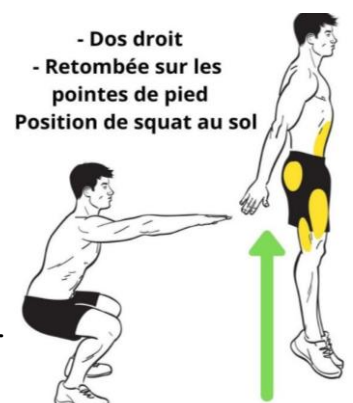
Idéal pour renforcer ses cuisses, ses fessiers et sa détente verticale.



3<sup>ème</sup> = 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 71.

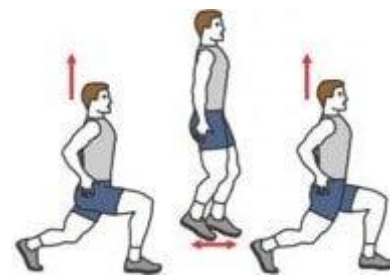




#### 4<sup>ème</sup> = Fentes sautées.

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<sup>ème</sup> = Corde à sauter.

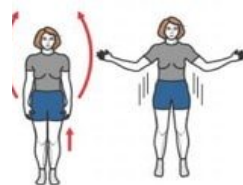
Dépense calorique : 815 kcal /h

Vu précédemment.



#### 6<sup>ème</sup> = Jumping jack.

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



#### 7<sup>ème</sup> = Montées alternées de genoux-poitrine.



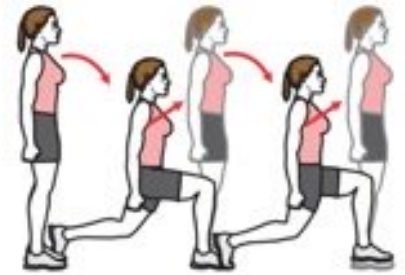
#### 8<sup>ème</sup> = Talons-Fesses.



## 9<sup>ème</sup> = Fentes marchées.

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

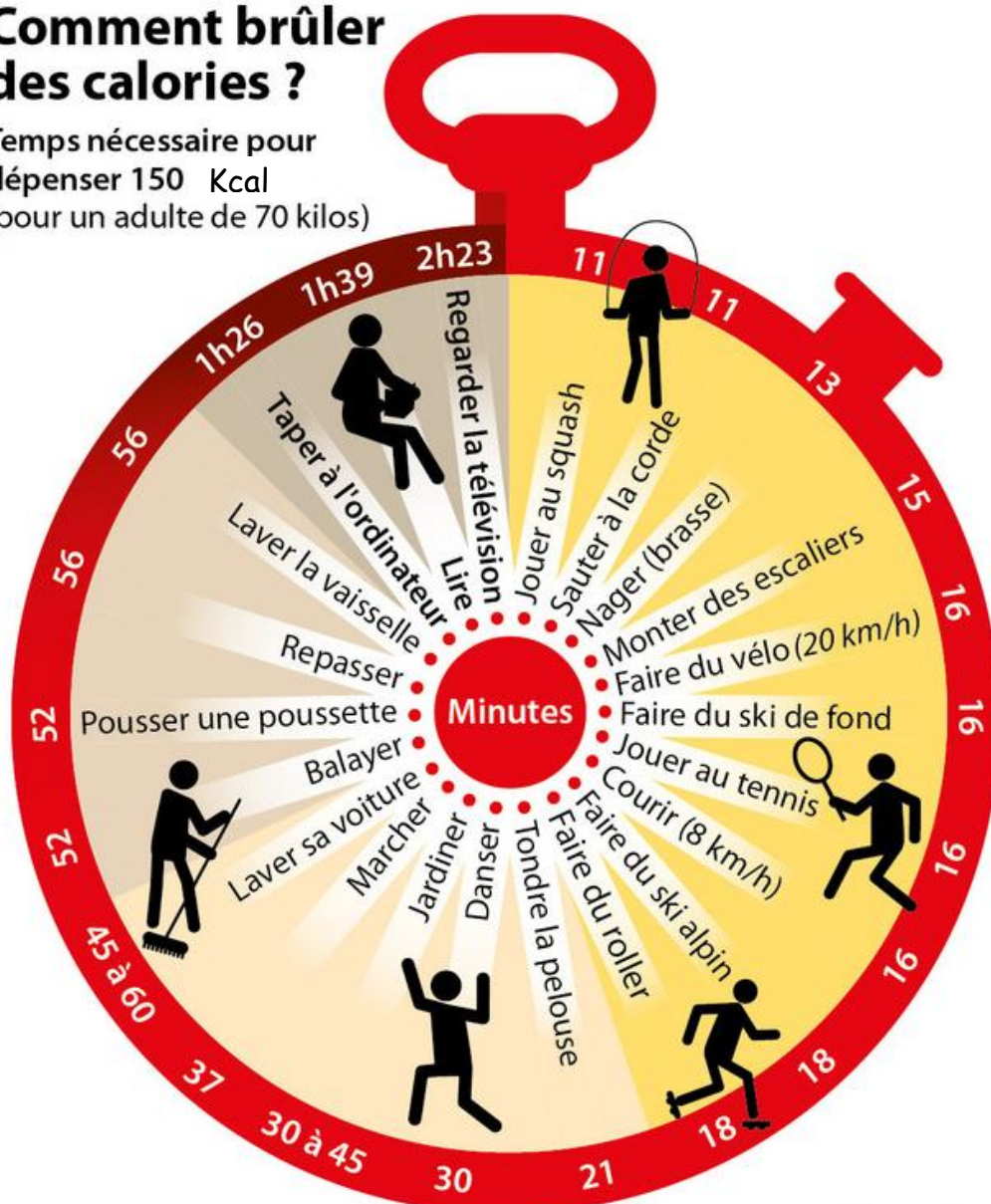
Si vous avez des problèmes de genoux comme moi, optez pour cet exercice mais en marche-arrière car la charge sera mieux répartie sur les 2 jambes (voir guide sur l'entraînement en cellule).



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 Kcal (pour un adulte de 70 kilos)



Des personnes détenues nous interrogent parfois sur :

« Je ne comprends pas !!! 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 grasseuse.

**En réalité, l'activité physique serait aussi utile pour ne pas reprendre de 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 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%.
- ❑ Et pour utiliser les réserves de glycogène (Les réserves d'énergie en sucre glycogène sont limitées à environ 90 minutes d'efforts intenses) afin d'éviter que le sucre 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 !!!

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.

## 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.
- Eviter 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