

POIDS

Sommaire :

RÉGIME
MUSCULATION
CARDIO
ENDURANCE

Voir « **Glucose - Triglycérides - Cholestérol** », « **Glucose - Glycémie** » (chapitre Cellulite)
Voir « **Abdominaux-Dorsaux** », « **Biceps-Triceps-Quadriceps** »

Termes :

- tissu adipeux = tissu graisseux = cellules **graisseuses** = cellules **adipeuses** = **adipocytes** = **graisse**

RÉGIME

Le **glucose** (source d'énergie) est pour une utilisation **immédiate** comme **source** d'énergie.
Le **glycogène** (réserve d'énergie) est aussi pour une utilisation **immédiate** mais comme **réserve** d'énergie.
Les **triglycérides** (réserve d'énergie) sont pour une utilisation **non immédiate** comme **réserve** d'énergie.

Les réserves de **glycogène (foie et muscles)** permettent de soutenir un **effort physique** d'en 30 minutes.
Au delà de 30 minutes, les réserves en glycogène sont dépassées.
Alors les **graisses (tissu adipeux)** permettent la prolongation d'un **effort musculaire** durant des heures.

La première chose que le corps consomme est le **glucose** : le **sucre** disponible dans le **sang** avant que celui-ci soit transformé en **glycogène**.
Ensuite le corps consomme du **glycogène** (stockage du glucose).
Puis (une fois le **glycogène** épuisé) le corps consomme des **triglycérides** (stockage du glucose).

En cas de restriction alimentaire (régime) :

1^e point : Les cellules graisseuses **ne disparaissent** mais **se vident** (se réduisent de taille)
2^e point : Le corps s'adapte en dépensant moins d'énergie en **réduisant son métabolisme**
Résultat : nos besoins diminuent et il faut se restreindre toujours plus pour maintenir son poids.

Dans un premier temps : le métabolisme ne réagit pas.
Après quelques semaines : le **métabolisme s'adapte** et stocke glucide et lipide en réserve.
Résultat : on ne perd pas de la **graisse**, la **masse graisseuse augmente**.

C'est l'**adaptation** au régime **hypocalorique** qui conduit le métabolisme à favoriser le **stockage** de sucre :
Si on consomme très peu de sucre, le métabolisme va stocker des réserves de **sucre** (au lieu de l'éliminer), ce qui va faire augmenter en taille la **cellule graisseuse**.
Paradoxalement, **maigrir** fait **grossir** car le métabolisme va **stocker des réserves au lieu de les éliminer**.
Sauf si on fait du **sport** tout en consommant autant de sucre.

Les régimes **restrictifs ou hypocaloriques** (entre 800 et 1200 calories) sont perçus par notre cerveau comme une situation de famine et déclenchent des réactions hormonales en chaîne.
Certes nous perdons du poids. Mais dès que nous allons à nouveau manger normalement, avec quelques excès, notre corps va se souvenir de sa période de restriction et va **stocker** tout ce qu'il peut.
Si notre organisme est privé de sucre ou de graisse, il stockera pour plus tard, en se protégeant d'un éventuel déséquilibre nutritionnel.

Perte de poids : on perd du poids avec un **régime** en cas de privation extrême + faisant du **sport**.

Prise de poids : on prend du poids avec un **régime** tout en continuant à consommer des mauvaises graisses.

Guerre :

Les prisonniers qui étaient squelettiques dans les camps de concentration avaient **stoppé leur métabolisme** en ne se **nourrissant plus** (privation extrême).

Si on commence à perdre du poids en faisant un régime, c'est parce que on stoppe son métabolisme.

Fromage :

Il existe une relation statistique entre la quantité de fromage mangée et l'espérance de vie : plus on **mange du fromage**, plus on **vit longtemps**.

Donc les **gras saturés** du fromage sont compensés par autre chose de plus **bénéfique** dans le fromage.

Le fromage fait grossir ? Non, ce qui fait grossir ce sont les sucres non utilisés par le métabolisme.

Pour réduire la taille des cellules graisseuses (vider les cellules graisseuses = brûler les graisses = maigrir) :

- stopper de consommer du sucre (sauf le sucre des fruits)
- si on veut tout de même consommer du sucre, alors en consommer modérément
- il faut surtout augmenter le métabolisme en faisant du sport.
- le **sport** permet de réduire de taille des **cellules graisseuses**.

Pour réduire le taux de graisse :

Éviter de manger des sucres n'est pas la principale façon de réduire son **taux de graisse**.

La principale façon de réduire son **taux de graisse**, c'est d'augmenter son **métabolisme** en faisant du **sport**.

Il faut distinguer deux processus dans la musculation :

- muscler les **muscles** de mouvement et de soutien
- muscler le **cœur** (qui est un muscle)

- **Muscler les muscles** de mouvement et de soutien :

Exercice de musculation (soulever, pousser, tirer des masses lourdes) : ça ne fait pas travailler ou peu le cœur. Le résultat est l'augmentation de la masse musculaire qui, à son tour, **augmente le métabolisme**.

- **Muscler le cœur** qui est un muscle :

Exercice de cardio fitness : ça augmente la capacité du corps à fournir un effort général.

A long terme, le cardio permet d'**augmenter le métabolisme** sur de longues période et donc de puiser dans les **triglycérides** contenues dans le **tissu adipeux**.

Pour brûler les graisses : augmenter l'intensité du **métabolisme**.

Pour augmenter le métabolisme : faire de la **musculation** et de l'**endurance** (mais de l'endurance en priorité).

Un régime trop rapide diminue la masse **osseuse** (os), masse **musculaire** (muscle), la masse **hydrique** (eau) et pas la masse **grasse** (graisse). Il faut du temps pour attaquer la réserve de graisse.

Thyroïde :

Lorsque les hormones thyroïdiennes sont perturbées, notre corps est moins en mesure de **décomposer la graisse**, nous rendant **résistant à la perte de poids**. Des années de régimes et des heures exténuantes au gymnase ne donneront aucun résultat positif, car ces traitements ne régleront pas le **déséquilibre hormonal** sous-jacent. En revanche, lorsque ce **trouble hormonal** sous-jacent sera traité et guéri, alors la perte de poids suivra naturellement.

Un **niveau bas** d'hormones thyroïdiennes diminue la **dégradation du cholestérol**, conduisant à un taux de **triglycérides** et de **cholestérol élevé**.

MUSCULATION

Musculation : ça sert à se muscler le **corps**.

Ça sert à **gonfler** ses muscles et à **raffermir** sa peau (si on gonfle un vieux ballon flétri, il va perdre ses rides).
Tous les muscles du corps (biceps, triceps, quadriceps, abdominaux, dorsaux...)
Se muscler améliore le métabolisme en général car les muscles consomment plus d'énergie.
Mais ça ne suffit pas pour maigrir car faire de la musculation 30 minutes par jour **ne fait pas maigrir**.

Consommation :

La **musculation** consomme un peu de **glycogène**.

La musculation ne consomme pas de **triglycérides** (du tissu adipeux).

La musculation consomme quelques **grammes d'acides aminés** (protéines).

Exercices :

Une série de 10 fois 10 kg, 3 séries de suite avec une pause de 3 mn entre chaque série

30 minutes de musculation (d'intensité moyenne pour un individu moyennement entraîné) 3 x par semaine.

CARDIO

Cardio : ça sert à se muscler le **cœur**.

Muscler son cœur sert à mieux augmenter son métabolisme.

Un exercice de cardio dure environ 20 à 30 minutes car après le métabolisme change (les échanges chimiques se modifient).

Consommation :

Le **cardio** consomme beaucoup de **glycogène**.

La cardio consomme quelques **décigrammes des triglycérides** (du tissu adipeux), ce qui ne représente rien.

Exercices :

Sport de fond (avec des efforts intenses) : course d'endurance, ski de fond, vélo rapide, marche rapide.

20 à 30 minutes de cardio (d'intensité moyenne pour un individu moyennement entraîné) 3 x par semaine.

ENDURANCE

Endurance : ça sert à perdre la **graisse**.

L'**endurance** (principalement avec les jambes) débute après la 30^e minutes d'exercice.

L'endurance utilise la force du cœur et la capacité pulmonaire.

L'endurance consomme les **triglycérides** stockées dans le **tissu adipeux** : réserves à long terme).

Plus on court longtemps, plus on puise dans le **tissu adipeux**.

C'est pour cette raison que les coureurs de marathons sont très maigres voire squelettiques.

Consommation :

L'**endurance** consomme des **triglycérides** (du tissu adipeux).

L'endurance consomme moins de **10 grammes de graisse**, ce qui fait fondre l'excès de tissu adipeux.

Exercices :

Sport de fond (avec des efforts intenses) : course d'endurance, ski de fond, vélo rapide, marche rapide.

Faire des exercices **longs** (avec les jambes principalement) : plus de 30 mn, et idéalement 45 mn.

60 minutes d'endurance (d'intensité moyenne pour un individu moyennement entraîné) 3 x par semaine.

Le **cardio-fitness**, c'est de l'**endurance** ?

Non. Mais quand on fait de l'endurance, on est forcément obligé de passer par l'étape cardio fitness :

Les exercices de **cardio fitness** sont des exercices de 30 mn à bonne intensité.

Évidemment, quand on commence une course d'**endurance** à bonne vitesse, les 30 premières minutes sont du **cardio-fitness** et ensuite la course devient de l'**endurance**.

Si on monte/descend les escaliers, ça fait partie de l'**endurance** ou de la **muscultation** ?

Tout dépend de notre résistance et de l'angle des escaliers, plus ils sont raides, moins c'est de l'endurance, ça devient de la musculature car les muscles doivent faire de **très gros efforts** à chaque marche.

Quand sait-on que le niveau d'**endurance** est bon ?

Ça marche uniquement si les jambes sont **en mouvement**. Il faut fournir un **effort** mais sans être trop **essoufflé**.

Être un peu **essoufflé** : c'est à cette intensité que se déclenche la **consommation** des **graisses** par l'endurance.

Le fait d'être capable de parler est une **indication** d'un **effort** où on n'est **pas à bout de souffle**.

Récapitulatif :

Pour être **mince et en forme** :

Faire **45 minutes** (3 fois par semaine) d'**endurance**, dont **30 minutes** de **cardio fitness**

Faire 3 x 45 minutes d'**endurance** par semaine.

3 x 45 mn par semaine minimum, avoir le cœur à 140-160

3 jours dans la semaine = 1 séance de 45 min + 1 séance de 45 min + 1 séance de 45 min

- **CARDIO FITNESS** : exercices jusqu'à 30 minutes, ça fortifie le cœur, ça ne brûle pas de graisse.

Faire un exercice les **30 premières minutes** ne fortifie que le cœur : c'est du **pur cardio** donc ça ne consomme pas les triglycérides (du tissu adipeux), ça consomme le glycogène (des muscles).

- **ENDURANCE** : exercices de plus de 30 minutes (idéal 45 min), ça brûle la graisse.

Faire un exercice de **plus de 30 minutes** fortifie le cœur : c'est de l'**endurance** donc ça consomme les triglycérides (du tissu adipeux).

- la **MUSCULATION** consomme un peu du **GLYCOGÈNE**

- la **CARDIO** consomme du **GLYCOGÈNE**

- l'**ENDURANCE** consomme des **TRIGLYCÉRIDES**

Type d'exercices :

- **Cardio** et **Endurance** : exercices physiques centrés sur les groupes musculaires de l'appareil locomoteur (marche rapide, course, nage)

- **Musculation** : effort court mais intense de façon à provoquer l'augmentation de la masse musculaire (soulever, pousser, tirer des masses lourdes)

- si on consomme beaucoup de **graisse** : les cellules graisseuses **se remplissent**

- si on fait de l'**endurance** : les cellules graisseuses **se vident**

- si on fait beaucoup de sport, on va **consommer** les sucres

- si on ne fait pas assez de sport, on va **stocker** les sucres

La musculature intense (4 heures par jour) consomme toutes les graisses (glycogène + triglycérides) parce que :

- l'effort musculaire intense consomme les réserves donc (glycogène + triglycérides)

- l'effort musculaire permet au métabolisme d'être plus efficace

Ce n'est pas bon pour la santé de brûler toutes les graisses, il faut avoir un peu de graisse.

Si on brûlait toutes les graisses, l'organisme cesserait de fonctionner car on a besoin de graisse.

FIN