

Maigrir ou mincir

Par Julien BONDON
& Marc ANTOINE

Coach Partner
Sport Santé Bien-être

www.coach-sportif-nimes.fr

CONTRAST

www.contrast-marc-antoine.fr



Si vous avez cliqué sur ce titre, c'est que vous avez certainement du prononcer cette phrase au cours des derniers mois : « Je veux perdre du poids ».

Les régimes tendances, les produits « miracles » vous tendent les bras pour affiner votre silhouette.

Et si vous reveniez à des valeurs simples ? Comprendre le fonctionnement de votre corps, connaître votre métabolisme de base ainsi que votre dépense énergétique liée à l'exercice, c'est ce que Marc et moi allons tenter de vous expliquer très succinctement, sans toucher à votre porte monnaie.

Votre corps, une voiture. Et si on tentait la comparaison ?

Votre moteur ? Le cœur. Il apporte oxygène et nutriments à toutes nos différentes cellules

Notre carburant ? Les calories que l'on retrouve dans notre alimentation

Les différences ? Même au repos, notre corps consomme du CARBURANT...

... qui est principalement de deux types : les GLUCIDES (sucres) et les LIPIDES (graisses)

Le poids : une question d'équilibre !!

Il est communément admis que nos besoins énergétiques journaliers sont égal à :

Notre Dépense Énergétique de Repos (DER) X Notre Niveau d'Activité Physique (NAP)



Notre DER ou métabolisme de base correspond à la consommation d'énergie de

l'organisme au repos et varie avec de nombreux critères dont le sexe, l'âge et la masse musculaire.

Pour calculer votre métabolisme basal : <http://www.ac-nice.fr/svt/productions/2ao/equial/calcmnet.htm>



Notre NAP dépend de toutes nos dépenses énergétiques liées à nos activités physiques et sportives. Une version simplifiée décrit 6 catégories, mais nous restons à votre entière disposition pour vous aider à définir au plus juste si vous le souhaitez vos besoins ainsi que votre ration journalière !!

Catégorie	NAP	Activités
A	1	Sommeil et sieste, repos en position allongée
B	1,5	En position assise : repos, TV, micro-ordinateur, jeux vidéo, jeux de société, lecture, écriture, travail de bureau, couture..., transports, repas
C	2,2	En position debout : toilette, petits déplacements dans la maison, cuisine, travaux ménagers, achats, travail de laboratoire, vente, conduite d'engins
D	3,0	Femmes : marche, jardinage ou équivalent, gymnastique, yoga Hommes : activités professionnelles manuelles, debout, d'intensité moyenne (industrie chimique, industrie des machines-outils, menuiserie...)
E	3,5	Hommes : marche, jardinage, activités professionnelles d'intensité élevée (maçonnerie, plâtrerie, réparation auto...)
F	5	Sport, activités professionnelles intenses (terrassment, travaux forestiers...)

Quelques dépenses énergétiques par activité physique :
Pour un poids de 75 kgs

	Homme	Femme
45 min de marche 4 km/h :	140 kcal	132 kcal
45 min de marche 6 km/h :	217 kcal	206 kcal
45 min de jogging 10 km/h :	585 kcal	558 kcal
45 min de jogging 15 km/h :	855 kcal	816 kcal
45 min de jogging 20 km/h :	1665 kcal	1589 kcal
45 min de natation 25 m/mn :	304 kcal	289 kcal
1 heure de vélo 20 km/h :	396 kcal	377 kcal
1h de bricolage peinture :	216 kcal	205 kcal
1h de sommeil :	70 kcal	66 kcal

Calculez vos propres valeurs

C'est à vous :

Mon métabolisme de base :

.....

Mon niveau d'activité physique :

.....

Mes besoins énergétiques journaliers :

.....

Maigrir ou mincir, la différence est pourtant de taille !!

Maigrir, c'est s'affaiblir, en supprimant des aliments, en créant des carences, sans faire d'activité physique.

Mincir, c'est rééquilibrer son alimentation tout en tonifiant son corps par des activités physiques régulières.

Ne sous estimez pas les dangers de certains régimes et de leurs effets yo-yo.

Votre corps a une mémoire, et face à ce traumatisme, sa réaction peut peser lourd ...

Une activité physique adaptée

En fonction de la durée et de l'intensité de l'effort, notre corps va privilégier l'un ou l'autre carburant à des pourcentages variables. A l'image d'un moteur hybride (ville, route, ou autoroute) notre corps choisira le carburant qu'il va utiliser, en fonction de l'activité physique réalisée et son intensité.



L'idéal pour que notre corps brûle nos graisses stockées :

Miser sur des activités d'endurance / Option longue durée (minimum 45 min) intensité moyenne.

% de VO2max à l'effort	Substrat lipidique utilisé	Substrat glucidique utilisé
50 %	≈ 50 %	≈ 50 %
60 %	≈ 20 %	≈ 80 %
80 %	≈ 05 %	≈ 95 %

Dans tous les cas, ne pas être « dans le rouge » pendant l'effort.

Pour les débutants, alternez la marche rapide et le footing. Au tout début, prévoyez des séances de 30 secondes de travail et 15 secondes de récupération. Puis augmentez progressivement la durée de séance en séance.

Pour ceux qui utilisent le cardio-fréquence-mètre :

Courir à 75% de votre fréquence cardiaque maximale est un compromis intéressant pour brûler les graisses et se renforcer musculairement.

Activité physique régulière + Alimentation équilibrée = Perte de masse grasse assurée sans nuire à sa santé

Bel été à vous tous.

Julien BONDON

Marc ANTOINE



www.coach-sportif-nimes.fr



www.contrast-marc-antoine.fr