

DU SPORT POUR MAIGRIR?

Source : « vous et votre corps » par Valérie Loctin issu du magazine « Santé Nutrition » (numéro 5)

Le sport peut-il remplacer le régime ?

C'est une question que se posent beaucoup d'entre nous, fatigués des régimes à répétition qui ne marchent pas ... C'est vrai qu'un régime sans sport fait fondre davantage les muscles que la graisse et aboutit souvent au fameux « effet yo-yo » !

Mais à l'inverse, n'oubliez pas perdre du poids par la simple pratique d'un sport, sans y associer un régime alimentaire ... à moins d'un effort physique considérable !

Si le sport ne peut-être le seul ingrédient d'une cure d'amaigrissement, il **tient toutefois un rôle certain dans la réussite de votre régime** : le sport est idéal en accompagnement d'une alimentation moins riche pour conserver ce qui fait la beauté et le tonus d'une silhouette, c'est-à-dire les muscles ! Avant la graisse, c'est avant tout la masse musculaire qu'un régime alimentaire attaque chez l'adulte. On peut ainsi se retrouver avec des kilos en moins mais une proportion de graisse finalement plus importante donc un « corps mou » .

Voici les raisons essentielles pour lesquelles il faut faire du sport pour maigrir :

- **Le sport accroît la dépense énergétique** : le sport permet de muscler le corps, et un corps plus musclé dépense plus d'énergie au repos. Combiné à un régime, le sport permet de conserver la masse musculaire tout en attaquant la masse grasseuse. Car c'est bien dans la réserve de graisse, que le corps, soumis à un sport régulier, puis son énergie.
- **Permettre au corps de puiser dans les graisses**. On a trop souvent tendance à raisonner en termes d'apport et de dépense de calories. Mais les choses ne sont pas aussi simples ! Il faut faire du sport intelligemment pour diminuer la réserve de graisses !

DU SPORT POUR MAIGRIR?

Exemple : si vous faites de l'aérobic pendant quinze minutes de façon très intense, vous allez perdre environ 300 calories seulement en sucre musculaire (glucides stockés dans les muscles apportés par les repas précédents) et tout reprendre au prochain repas ! Alors que si vous nagez plus de 40 minutes, votre corps va chercher dans la réserve de graisse (lipides, graisse sous la peau, la cellulite par ex) les calories nécessaires à votre effort ! **C'est grâce à un effort long que vous mincissez.**

- **Dire adieu aux régimes yo-yo.** Si vous n'avez pas beaucoup de kilos à perdre et que votre alimentation est régulière, il n'est pas nécessaire de vous accabler de régimes à répétition ! 4 heures de sport d'endurance (piscine, vélo, jogging, cardio-training à basse vitesse) par semaine et votre corps sera habitué tout seul à brûler les graisses superflues. Chez une personne sédentaire, le corps puise son énergie dans les sucres pendant un effort. Ces sucres peuvent avoir été apportés par les repas de la journée. Chez un sportif, le corps prend son carburant dans la réserve de graisse. C'est pour ça que les marathoniens sont musclés sans un poil de graisse.
- **Le sport fait mincir mais n'entraîne pas forcément de perte de poids.** La graisse pèse moins lourd que le muscle. Or, le sport développe les muscles en attaquant la graisse. Résultat ? La pratique d'un sport n'aura peut-être pas d'effet notable sur la balance, mais vous pourrez sûrement rentrer à nouveau dans votre jean préféré. Votre corps est plus mince, votre silhouette plus fine à poids égal. Ne vous acharnez donc pas sur la balance et fiez-vous aussi à votre tour de taille, de cuisses ou de hanches !