



Si je reçois ce document, c'est que :

- J'ai du poids à perdre
- Je veux mettre en pratique les recommandations en activité physique pour m'aider à perdre du poids

Pour parvenir à une perte de poids, il faut absolument atteindre une balance énergétique négative. Ceci peut se faire par une réduction de l'apport alimentaire avec ou sans augmentation des dépenses en activité physique. Les meilleurs résultats sont toutefois obtenus lorsque l'on combine ces deux méthodes.

Calories mangées < Calories dépensées

Alimentation ou activité physique ?

Un régime seul est souvent accompagné d'une perte de muscle, alors que la présence d'activité physique permet d'éviter cet effet néfaste. En maintenant la masse musculaire, l'activité physique contribue à maintenir le métabolisme de base à un niveau élevé, ce qui permet de brûler plus d'énergie au repos, en plus de l'énergie brûlée pendant l'exercice !

L'effet sur le métabolisme de base est très important, car ce dernier représente plus de 65 % de toutes les calories brûlées en une journée. Il s'agit en fait de l'énergie nécessaire pour maintenir notre corps en fonction. De son côté, l'activité physique en elle-même représente entre 15 et 30 % de la consommation quotidienne de calories selon que l'on soit peu actif ou très actif. L'activité physique est d'ailleurs l'unique façon pour augmenter volontairement la dépense d'énergie.

OÙ SONT DÉPENSÉES VOS CALORIES ?

65 %	métabolisme de base (fonctions vitales)
15-30 %	activité physique
10 %	digestion

Pour perdre 1 lb...

Chez les personnes ayant un surplus de poids, il est normalement suggéré de viser une réduction de 5 à 10 % de son poids initial et cela, à un rythme d'environ 1 lb/semaine. La perte d'une livre de graisse nécessite une dépense additionnelle de 3 500 kcal. Il est toutefois très difficile de dépenser autant d'énergie avec l'activité physique seule. Par exemple, pour une personne pesant 200 lb, une perte de 1 lb/semaine demandera de faire l'équivalent de 12 heures de marche modérée (5 km/h) par semaine!

1 lb graisse = 3 500 kcal = 12 h marche à 5 km/h

Par contre, si des changements alimentaires sont combinés à l'activité physique, il devient beaucoup plus réaliste d'atteindre une perte de poids sans devoir faire autant d'exercice. De façon générale, pour perdre du poids, une pratique régulière de 1 à 1.5 h d'activité aérobie impliquant de gros groupes musculaires la plupart des jours de la semaine est suffisante. Plus l'intensité sera élevée, plus grande sera la dépense d'énergie. Par ailleurs, la musculation 2-3 fois par semaine est utile pour prévenir la perte de muscle associée aux régimes et au vieillissement. Ceci permet de maintenir le métabolisme de base. En terme de dépense énergétique, l'activité physique devrait représenter 2 500 kcal par semaine.

Recommandations pour perdre du poids :

Exercices cardiovasculaires (marche, natation, vélo, patin...)

- 60-90 minutes / séance
- 5-7 X / semaine
- Intensité modérée à élevée

Musculation

- 2-3 X / semaine
- pour maintenir la masse musculaire

**Total de 2 500 kcal/sem.
dépensées en activité physique**

Selon votre poids, lorsque vous faites 1 heure d'exercice, vous dépensez :

	150 lbs	175 lbs	200 lbs	225 lbs	250 lbs
Marche 5 km/h	225 kcal/h	263 kcal/h	300 kcal/h	338 kcal/h	375 kcal/h
Golf	273 kcal/h	318 kcal/h	364 kcal/h	409 kcal/h	455 kcal/h
Ski alpin	341 kcal/h	398 kcal/h	455 kcal/h	511 kcal/h	568 kcal/h
Vélo 15 km/h	409 kcal/h	477 kcal/h	545 kcal/h	614 kcal/h	682 kcal/h
Ski de fond 5 km/h	477 kcal/h	557 kcal/h	636 kcal/h	716 kcal/h	795 kcal/h
Nage en longueurs	477 kcal/h	557 kcal/h	636 kcal/h	716 kcal/h	795 kcal/h

Quelques fausses croyances reliées à l'activité physique :

POUR « PERDRE SON VENTRE », IL SUFFIT DE FAIRE DES REDRESSEMENTS ASSIS...

FAUX! Il est impossible de faire fondre de la graisse d'une région donnée du corps en faisant travailler les muscles de cette région. Ceci s'explique par le fait qu'il n'y a pas de vaisseaux sanguins qui relient directement les cellules graisseuses du ventre aux cellules musculaires des muscles abdominaux. En d'autres mots, lorsque les muscles brûlent de la graisse, ils utilisent la graisse qui circule dans les artères et qui provient de différentes régions du corps en même temps, peu importe l'exercice choisi.

L'INTENSITÉ FAIBLE EST LA MEILLEURE POUR PERDRE DE LA GRAISSE...

FAUX! Ce qui est important pour perdre du poids, c'est de dépenser la plus grande quantité d'énergie possible et cette quantité sera plus élevée lorsqu'on augmente l'intensité. De plus, lorsque vous faites de l'activité physique intense, votre corps continue de brûler des graisses même après l'entraînement. Vous devriez donc miser sur des activités physiques de plus grande intensité et de plus longue durée, et ce, selon l'état de votre condition physique. Soyez progressif dans votre entraînement pour permettre à votre corps de s'y adapter et d'éviter les blessures.