



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 dépensées

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...)

- 10 minutes minimum / séance
- 150 minutes / semaine
- Intensité modérée à élevée

Musculation

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

1 lb perdue = 12 h marche à 5 km/h

Dépenses énergétique en kcal pour 30 minutes d'activité :

Dépense énergétique en kcal pour 30 minutes d'activité	Vous pesez : 165 livres	Vous pesez : 190 livres	Vous pesez : 210 livres	Vous pesez : 230 livres
<ul style="list-style-type: none"> • Marche (5km/h) • Musculation • Yoga • Ménage 	118	134	150	165
<ul style="list-style-type: none"> • Natation récréative 	236	268	299	331
<ul style="list-style-type: none"> • Vélo 	276	312	349	386
<ul style="list-style-type: none"> • Ski de fond (7km/h) 	315	357	399	441

Ref médecine UdeM

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.