



## Bien-être & Forme

**3,3 milliards**  
de personnes de 20 ans  
et plus devraient être  
en surpoids dans  
le monde d'ici 2030.

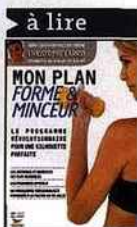
Source: OMS.

**14,5%**  
des Français sont  
atteints d'obésité.

Source: Enquête épidémiologique  
ObEpi-Roche 2009.

# Sports brûle-graisse

À la sortie de l'hiver, nous avons souvent accumulé de petites réserves. Que faire ? **Sans faire de miracle, les disciplines efficaces ne manquent pas.**



**MON PLAN  
FORME &  
MINCEUR**  
Un programme  
révolutionnaire  
pour avoir enfin  
une silhouette  
parfaite.  
Méthodes et  
exercices les  
plus rentables.  
Christophe  
Carrio, Editions  
Thierry Souccar,  
15,10 €.

**V**ous avez deux kilos ou plus à perdre ? Choisissez les solutions de bon sens. Adaptez votre alimentation selon votre âge, sexe, mode de vie, contraintes, besoins du corps... Puis associez ce nouvel équilibre alimentaire à de l'exercice physique. Le sport est incontestablement un facteur qui augmente la perte de poids. Pour maigrir, il faut brûler plus de calories que ce que l'on consomme. Si les dépenses se valent, vous restez sur un poids d'équilibre. À la sacro-sainte question : le sport fait-il maigrir ? La réponse est : il est la clé incontournable pour accroître les dépenses. Sachez que lorsque vous bougez, ce ne sont pas les réserves de graisse qui partent en premier.

Vous brûlez d'abord les stocks d'ATP (adénosine tri phosphate) et de créatine qui sont directement disponibles pour les muscles.

Pour des efforts un peu plus longs, c'est le glycogène, un dérivé du glucose stocké dans le foie et les muscles, qui est utilisé. Ce n'est qu'au-delà de trente minutes que vous commencez à mobiliser les glucides et les lipides. Toutefois, selon le type de sport que l'on choisit, l'organisme ne puise pas de la même manière dans les réserves. Les filières énergétiques diffèrent si l'on choisit la course à pied, le tennis, la musculation... Contrairement à ce que l'on croit parfois, ce ne sont pas les exercices intenses et brefs qui brûlent les graisses, mais ceux qui demandent des efforts modérés et prolongés.

## Miser sur l'endurance

**L**es sports d'endurance ont l'avantage de pouvoir être pratiqués en aérobic, c'est-à-dire sans blocage respiratoire.

### 1 Marcher ou courir, choisissez

La marche ne requiert ni qualité physique particulière, ni apprentissage, ni matériel coûteux. Elle se pratique partout et par tous les temps. Elle épargne les articulations des hanches, des genoux et des chevilles. Dans la course à pied, les membres inférieurs subissent trois à quatre fois le poids du corps à chaque réception. À la longue, cela peut entraîner des lésions du ménisque ou des douleurs dorsales. Courir ne déclenchera pas une arthrose, mais peut l'aggraver.

### 2 Pédaler à son rythme

Le vélo, exercice en position assise, soulage les membres inférieurs. Cyclotourisme, vélo de course ou VTT, choisissez votre engin et réglez-le avec soin. Ne vous surestimez pas en vous aventurant sur des terrains très accidentés ou des pentes vertigineuses...

### 3 Nager pour le plaisir

Avec la natation, le corps est plus léger, on découvre ainsi une certaine liberté de mouvement. En cas de surcharge pondérale, bouger devient un véritable plaisir.

### 4 Opter pour le cardiotraining

Destiné surtout à développer le muscle cardiaque, il est partout présenté comme « le » moyen d'amincissement. Le cardiotraining permet d'améliorer progres-

sivement la condition physique, d'affiner et tonifier la silhouette. Grâce à une bonne oxygénation, la séance peut durer des heures entières. Et plus vous vous entraînez, plus vous perdrez du gras. Pour l'entretien ou la perte de poids, travaillez en aérobic, entre 60 et 70 % de la fréquence cardiaque maximale autorisée (FCMA) soit : 220 moins l'âge de l'individu. Après trois mois d'entraînement, vous pourrez alterner avec un intervalle training, en intégrant des pointes de vitesse en anaérobic alactique, soit des pics à 80-90 % de la FCMA.

### 5 Pratiquer une discipline en salle

Les cours de cycling, biking, speeding ou encore aquabike sont à la portée du plus grand nombre. Le travail en fractionné, ou interval training, booste le métabolisme de base. Vous continuez à brûler des calories plusieurs heures après la séance. Le Fit Boxing inclut coups de poing, coups de pied et coups de genoux. C'est un excellent moyen de renforcer les muscles, se défouler et perdre du poids. La corde à sauter est une parfaite alternative au jogging.

CLARISSE NÉNARD



AVIS  
D'EXPERT

Sébastien  
Ledoux  
Coach sportif

**AUTRES PISTES**  
Si garder un œil sur votre cardio-fréquencemètre vous barbe, mettez-vous au tennis, au badminton ou au squash pour les plus aguerris. Ou aux sports collectifs tels que le foot, le basket, le volley et le hand.

“ Pour un dégrasage à la sortie de l'hiver ou pour la perte de poids, travaillez en aérobic.

En deux ou trois mois, vous retrouverez la forme. À condition d'être progressif dans l'effort. Tout au long de l'exercice, vous devez toujours pouvoir parler, même si vous êtes légèrement essoufflé. Au moindre signe d'asphyxie, il faut ralentir tout de suite. Cela signifie que vous allez trop vite. Et ce sont les sucres que vous brûlerez, pas les graisses.



### À éviter

- **Pousser la machine au maximum.** Un bon entraînement ne veut pas dire finir épuisé et rouge écarlate.
- **Oublier de vous étirer avant et après la séance.** Les étirements sont indispensables pour améliorer la souplesse des muscles et des articulations, réduisant ainsi les risques de courbatures et de blessures ultérieures.
- **Vous démotiver.** Restez raisonnable dans vos objectifs et écoutez votre corps.
- **Adopter la mauvaise attitude,** être hypersportive le week-end pour pallier une semaine de sédentarité. La régularité prime.