

DÉFI SANTÉ

Courir pour perdre du poids

Marie Ouellet, Dt.P Nutritionniste

La course à pied est un sport qui fait dépenser beaucoup de calories en peu de temps. Très attirant pour quelqu'un qui a du poids à perdre. Est-ce possible de maigrir à un endroit précis ? Les calories dépensées à la course sont-elles réellement les calories brûlées de nos réserves de graisses ? Suivez le guide!

MAIGRIR DU VENTRE ?

La course à pied est une activité physique qui brûle beaucoup de calories en peu de temps. Attirante pour quelqu'un qui veut perdre du « gras de bedaine » ou « sa culotte de cheval » avant la saison des bikinis! Mais maigrir à un endroit précis de votre corps est impossible. Faire des redressements assis raffermis les muscles du ventre sans faire fondre le gras. Faire des exercices aérobiques (vélo, course, tennis) contribuent à brûler des calories et ainsi puiser dans vos réserves de graisses réparties partout sur votre corps. Pas à un endroit spécifique.

Pour perdre du poids, il faut viser un équilibre entre des activités aérobiques qui font brûler des calories et des exercices musculaires qui développent les muscles, augmentant ainsi votre métabolisme de base, au repos.



DÉFI SANTÉ

Consommer trop de calories par rapport à ce que nous dépensons entraîne un gain de poids. Inversement, brûler plus de calories que nous en mangeons favorise la perte de poids. Mais nous ne sommes pas en mesure de « choisir » où nous perdrons ce poids. Il faut donc viser de bien manger et bouger plus.

UNE DÉPENSE BIEN PENSÉE

Une livre de gras représente 3500 calories. En coupant 500 calories par jour, il est possible de perdre 1 livre par semaine. Mais je vous propose quelque chose d'encore plus efficace ! Retrancher 300 calories de votre alimentation quotidiennement et bouger pour en brûler 200. Cette approche vous permettra non seulement de perdre du poids mais aussi de profiter des avantages qu'offre la pratique journalière d'une activité physique.

200 CALORIES À BRÛLER PAR JOUR*	
<i>35 minutes de marche rapide (6 km/h)</i>	<i>40 minutes de vélo (16 km/h)</i>
<i>25 minutes de ski de fond ou elliptique</i>	<i>30 minutes de natation</i>

*Pour une personne de 60 kg (132 lbs)

300 CALORIES	
<i>4 biscuits aux pépites de chocolat</i>	<i>250 ml crème glacée à la vanille</i>
<i>1 grand verre de jus + 8 craquelins Breton</i>	<i>30 chips (60g) chips</i>



DÉFI SANTÉ

UNE PERTE DE POIDS SANTÉ

Il faut être patient pour perdre du poids. Graduellement. **Viser ½ à 1 livre par semaine.** Sauter des repas ou faire des diètes faibles en calories risque de ralentir le métabolisme de base soit l'énergie dépensée lorsque le corps est au repos (l'entretien vital). Si ce métabolisme est en mode « économie », il considère qu'il est au « régime » pour le reste de sa vie. Au moindre excès alimentaire, il entreposera encore plus facilement « du poids » sous forme de gras. C'est le piège des régimes. Il faut donc trouver l'équilibre entre nourrir notre corps avec de bons aliments (pas juste ceux faibles en calories) et dépenser des calories pour brûler nos réserves de graisses accumulées. Et maintenir le rythme... pour le reste de votre vie.

PERDRE DE LA GRAISSE EN COURANT ?

Pour brûler des graisses par l'activité physique, il faut s'assurer de bouger régulièrement (au moins 3 fois/semaine), en fonction d'un effort modéré à élevé et surtout, **brûler plus de calories que vous en mangez.** Il faut aussi penser à travailler sa masse musculaire qui fait augmenter la dépense calorique quand vous êtes au repos. Vous comprendrez donc que tout est inter relié. De plus, ne pas arrêter de manger ! Mais bien choisir vos aliments et pas juste du lundi au vendredi.

Plus spécifiquement :

1. **Écouter son appétit**
2. **Consommer vos légumes et fruits (7 à 8 portions/jour)**
3. **Inclure aux repas une source de protéines et de fibres alimentaires**
4. **Limiter les sources de gras et de sucres**



DÉFI SANTÉ

5. Garder le cap.... !

Sources :

Maintenir un poids santé : une question d'équilibre. www.plaisirslaitiers.ca

À vos marques, prêts, santé ! 5^e édition, Richard Chevalier ERPI, 2010.

Puis-je brûler du gras en courant ? www.jogging-course.com. Consulté le 11 mai 2015



Fondation
Hôtel-Dieu de Sorel