

PERDRE DU POIDS DANS LA PERSPECTIVE DU MARSEILLE MARATHON

Jean-Baptiste WIROTH
Docteur en Physiologie de l'Exercice
Fondateur de WTS – *The Coaching Company*
www.wts.fr

En marathon, la performance dépend en grande partie du poids corporel qui est déplacé. En effet, l'accomplissement de chaque foulée nécessite d'autant plus d'énergie que le poids corporel est important. Il est donc fondamental d'être proche de son poids de forme le jour J. Or pour de nombreux marathoniens amateurs, l'atteinte du poids de forme s'avère être difficile notamment du fait d'erreurs nutritionnelles. Examinons comment perdre du poids intelligemment et efficacement.

Rendre la balance énergétique déficitaire

Pour perdre du poids, il est impératif que la balance énergétique soit négative, ce qui signifie qu'il faut apporter moins d'énergie à l'organisme que ce dont il a besoin. Cela passe par une diminution des apports énergétiques, et par une augmentation de la dépense énergétique. Ce phénomène place votre organisme en catabolisme, ce qui signifie qu'il va puiser dans ses diverses réserves pour assurer la totalité de ses besoins énergétiques. Il ne faut pas oublier qu'un 1kg de tissu graisseux est une réserve d'énergie d'environ 8000 kilocalories, ce qui représente en théorie l'énergie nécessaire pour faire fonctionner l'organisme pendant environ 3 jours sans manger !

Comment faire ?

En pratique, pour perdre du poids sans trop se fatiguer, il faut :

- Diminuer légèrement ses apports énergétiques alimentaires quotidiens (de l'ordre de 200 à 300 kilocalories par jour). En effet, lors d'un régime mal mené, la réduction trop importante des apports alimentaires entraîne fatigue, perte de tonicité et fonte musculaire. Pour éviter cela, il faut diminuer la taille des portions ingérées de manière équilibrée tout en veillant à apporter 1.5 à 2 g de protéines par kg de poids corporel chaque jour. Ce point est FONDAMENTAL pour perdre du poids tout en poursuivant son entraînement physique
- Diminuer fortement les apports énergétiques du dîner pour éviter le processus de stockage nocturne. Pour cela, éviter les sources de graisses cachées et de glucides rapides (féculents, sucreries). Privilégiez les légumes et les protéines (poissons, œufs, viandes blanches).
- Diminuer fortement les apports en sucres rapides pour limiter la libération d'insuline et la lipogenèse (fabrication de graisses). En effet, l'insuline est l'hormone responsable du stockage énergétique des glucides, soit sous forme de glycogène musculaire (lorsque les réserves glycogéniques sont basses), soit sous forme de graisses (si les apports glucidiques se perpétuent) en activant le processus de lipogenèse. Pour éviter ce phénomène, il est vivement recommandé de limiter la consommation de sucres rapides aux seules séances d'entraînements (pendant / juste après).
- Consommer une source de protéines à chaque repas, y compris au petit déjeuner. Ce point est important pour préserver la masse musculaire.
- Penser aux aliments à forte densité nutritionnelle (source importante de vitamines, minéraux, oligo-éléments et acides aminés), tels que les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots...), les céréales complètes (bio de préférence), les fruits de mer, les abats...

- Privilégier les fruits et légumes, sources de fibres et de vitamines, et permettant un état rapide de satiété.
- Eliminer les toxines qui « encrassent » votre organisme au niveau rénal et hépatique. Certaines eaux minérales riches en sulfates (Hépar, Contrex), plantes (radis noir, queue de cerise) ou acides aminés (citrulline) permettent un drainage complet et en profondeur de votre organisme. C'est le préalable indispensable à tout régime minceur.

Oublier les idées reçues

- « Faire des abdos pour perdre ses poignées d'amour » ne permet pas de perdre du poids efficacement. C'est l'augmentation de la dépense énergétique qui permettra de faire baisser les réserves graisseuses là où elles se trouvent (ceinture abdominale chez les hommes, ceinture pelvienne chez les femmes).
- « Faire de la musculation pour remplacer la graisse par du muscle ». On n'est pas en présence de vases communicants ! Le muscle n'a jamais remplacé la graisse, on dira plutôt que la masse graisseuse diminue et que la masse musculaire se développe du fait de l'entraînement régulier...

Et l'entraînement

Il est tout à fait possible de suivre une préparation marathon tout en suivant un régime adapté. Voici tout de même quelques conseils complémentaires :

- Lors de vos séances longues (plus de 1h15), n'hésitez pas à utiliser une boisson énergétique afin de repousser l'apparition de la fatigue musculaire et de limiter le catabolisme musculaire. Cela vous permettra ainsi de vous entraîner plus et donc de dépenser globalement plus d'énergie. Attention toutefois à limiter votre consommation de produits énergétique au strict nécessaire, surtout si vous êtes en surpoids important.
- S'entraîner à jeun. Le matin au réveil, le taux sanguin de cortisol (hormone du stress) est à son maximum, or le cortisol aide à mobiliser les réserves lipidiques en favorisant la lipolyse. Lors d'une séance à jeun, la consommation d'énergie d'origine lipidique est donc plus importante que durant la journée.
- Multiplier les petits efforts ! En effet, l'exercice physique est un formidable moyen d'augmenter sa dépense énergétique globale. Il ne faut donc pas hésiter à aller au travail à vélo, monter par les escaliers...etc.

***Pour des conseils plus personnalisés,
n'hésitez pas à prendre contact avec nos conseillers
en appelant au 04 93 73 33 58
ou en écrivant à contact@wts.fr***