

TEMOIGNAGE / AVIS

Il y a 4 mois, je faisais 79/80 kg pour 1m74 avec une petite bedaine et des poignées d'amour. Je n'ai jamais été un grand sportif, voire pas un sportif du tout. Rien de catastrophique mais je ne prenais pas le bon chemin.

Il y a 4 mois, je me suis dit : c'est le moment de se reprendre et de bouger un peu car à ce rythme (j'adore la nourriture) tu vas prendre encore du poids et finir à 45 ans très enveloppé. Donc, comme d'habitude, recherche sur le Net sur les sports disponibles dans ma région, sur leurs avantages et inconvénients. Réponse : la musculation (le moins cher et le plus efficace mais nous allons y revenir). Après 3 mois, sans changer ma façon de manger, poids net 76/77 kg. Perte de presque 1 kg par mois, rien d'extraordinaire mais c'était pas mal, un bon début.

Voulant accélérer le mouvement j'ai essayé de faire un régime. Donc recherche sur le Net sur les grands types de régimes existants, détour par le forum de **Super Toinette**, fiches Régime et incorporation à l'équipe (mais cela c'est une autre histoire). Je me suis rendu compte de mes erreurs. J'ai acquis une connaissance des régimes existants soit superficielle mais suffisante pour choisir et me faire une opinion. Une partie de ce qui suit provient d'un très bon site de musculation dont je partage à 80 % l'avis du Webmaster.

Je préviens que certaines de mes opinions vont assez à l'encontre de pas mal de propos que j'ai lu sur divers forums ou entendus autour de moi. Je m'excuse par avance si je froisse quelqu'un sur ce forum, ce n'est pas mon but et je ne vise personne. Je précise que je n'ai aucun diplôme, mon avis vaut toujours moins que celui d'un nutritionniste et surtout que ce n'est qu'un avis qui peut être partagé ou pas. Ceci étant dit, passons à la suite...

Avis préliminaire sur les régimes

Lorsqu'on entreprend un régime amaigrissant, on ne doit pas se contenter de manger moins (auquel cas l'estomac tire le signal d'alarme de la faim et vient vite compromettre la réussite du régime). Ce qui est primordial, en réalité, **c'est de modifier les proportions des différents types d'aliments présents** dans la ration sans **pour autant réduire les volumes**. Ainsi la plénitude gastrique est assurée et la présence d'une quantité de fibres alimentaires suffisante permet de retarder la vidange de l'estomac et la réapparition de la faim.

De plus, la prise de repas suffisamment copieux apporte une satisfaction psychologique (opposée à la frustration) qui favorise le suivi du régime sur le long terme. Enfin, comme ces proportions sont celles qui permettent de fournir au corps les différents nutriments (protides, lipides, glucides, mais aussi vitamines, minéraux, etc.) essentiels pour la santé, on est gagnant sur tous les tableaux.

Pour réussir ce rééquilibrage alimentaire, il est nécessaire de bien connaître les aliments et de se départir de tous les préjugés et idées fausses qui peuvent circuler à leur propos. Pour y parvenir et surmonter, le cas échéant, les difficultés que l'on rencontre en chemin, les conseils et le soutien d'un diététicien (ou d'un nutritionniste) sont indispensables.

Le poids / Se peser

* **Tout d'abord** dire « je pesais 82 kg hier et 81,6 kg aujourd'hui. Chouette je perds ma graisse » est idiot. Le poids que l'on fait varie au cours de la journée suivant ce que l'on mange, ce que l'on boit, l'état de notre digestion. Même si vous vous pesez le matin, à jeun, après être passé aux toilettes, le poids varie tellement facilement d'un jour à l'autre.

Vous voulez perdre 1 kg, allez courir 20 minutes sous 30°C à l'ombre et vous perdrez un kilo (d'eau). Vous sentirez vous mieux ?

* **Une autre distinction.** Même si vous perdez 5 kilos. Cela change grandement si ce sont 5 kilos de graisse ou 3 kilos de muscles et 2 de graisse. Il est bien sûr motivant de voir la balance vous indiquer que votre poids baisse mais qu'est-il le plus important, qu'un chiffre fictif diminue ou que vous vous sentiez mieux dans votre corps ? Réfléchissez bien pour savoir si c'est vraiment de la graisse que votre régime vous fait perdre.

* **Une remarque :** certains argueront qu'ils disposent d'une balance à impédancemètre qui informe à la fois du poids de corps et du taux de graisse, et donc que se peser à un intérêt. Ce serait vrai si ces balances étaient totalement fiables. Hors ça n'est pas le cas. Ces balances font passer un léger courant électrique dans le corps. La graisse ou le muscle conduise de façon différente le courant. Ensuite le résultat est analysé en fonction de statistiques. Si vous ne rentrez pas dans la norme (plus ou moins musclé par rapport aux statistiques), la mesure est erronée. La seule manière totalement fiable de calculer son taux de masse grasse est d'utiliser la méthode de la densitométrie hydrostatique.

* **Comment véritablement savoir si on a maigri.** En plus de la balance (pourquoi se priver d'un indicateur quand on connaît ses limites) la façon la plus simple est de regarder l'évolution de votre silhouette dans le miroir et de pincer périodiquement les chairs des fesses, de l'arrière des bras et du ventre pour y apprécier la fermeté (une chair plus ferme indique que le ratio muscle/graisse augmente).

Le pourquoi de la prise / perte de poids

Je ne vais pas faire une thèse dessus, c'est assez simple. Si vous avez une activité de secrétaire et mangez des repas de bûcheron, vous grossirez. Vous maigrirez si c'est le contraire (et encore pas forcément).

* **Les graisses : des réserves**

- Ces réserves énergétiques sont généralement stockées prioritairement chez l'homme aux endroits suivants : obliques (les poignées d'amour...), autour du nombril, hanches, poitrine, haut des bras, cuisses, avant-bras, mains, pieds et visage.
- Chez les femmes, les premières zones de dépôts sont généralement : les fessiers, le haut des cuisses, l'arrière des bras (triceps) et le haut du dos.
- Et sachez que dernier arrivé, premier parti ! Donc chez la femme, les fessiers et le haut des cuisses seront les plus durs à faire perdre.

* **Prise et perte**

1. On ne peut pas perdre de façon localisée. Vous pourrez faire autant d'abdos, vous ne perdrez pas de graisse au niveau du ventre (même si l'activité sportive a une influence sur votre corps).
2. AUCUN aliment de fait maigrir et TOUS les aliments peuvent faire grossir si en face vous n'avez pas en face une dépense énergétique équivalente. Ceci dit 100 g de fromage blanc 0% n'est pas équivalent à 100 g de chocolat en terme d'apport énergétique.
3. J'irai encore plus loin. Un apport de 100 g de glucides n'a pas le même effet suivant la source (type, forme et cuisson de l'aliment), l'heure à laquelle est ingéré cet apport et s'il est ingéré seul ou avec d'autres aliments (voir la fiche sur les glucides et l'absorption).

Comment maigrir ?

Une formule **Gains d'énergie < Dépenses**.

Vos gains d'énergie

Est égal à ce que vous mangez. Comme cela influence votre santé, il s'agit de ne pas faire n'importe quoi. Evitez à tout pris la carence, les régimes déséquilibrés, les diètes suicidaires. Donc à la poubelle la soupe révolutionnaire qui fait perdre du muscle et de l'eau, les repas sautés qui entraînent une compensation, les régimes dissociés qui créent des carences etc. C'est-à-dire 90 % des régimes sur lesquels j'ai fait des fiches.

Vous devez réduire votre apport légèrement tout en essayant de respecter un certain équilibre (ce qui est difficile puisque vous essayez de maigrir). Voilà quelques recommandations.

- **Privilégiez les protéines.** Absorption de 0,5 g de protéine par 1 kilo de poids corporel toutes les 3 heures au max. Je parle de cette limite car au-delà le corps n'absorbe pas les protéines supplémentaires. En cela les régimes hyper protéinés non naturels (sachets, pâtes etc.) vont trop loin dans le tout protéine.

- **Limiter les lipides.** Au revoir les fromages, la salade baignant dans l'huile, les frites, la mayonnaise. Et pas de demi-mesures, si vous mangez trop gras, vous ne perdrez pas vos kilos !

- **Douceur sur les glucides.** Fruit d'accord et même c'est recommandé, glace au revoir.

- **Légumes, fruits = 4 à 5 portions par jour** pour être en bonne santé. Oubliez la salade trempant dans l'huile. Il vaut mieux prendre directement un hamburger, vous grossirez moins.

- **Privilégiez les petits repas** au cours de la journée. Exemple Petit-déj, collation de 10h00, déjeuner, goûter et dîner.

- **Aliments à privilégier**

Blanc de poulet, blanc de dinde, steak, poissons en général, 5 % de matière grasse, fromage blanc 0%, lait écrémé, fruits, légumes, salade, pain complet, riz complet.

- **Aliments à éviter**

Pain blanc, gâteau, chocolat, cookies, glace, confiture, cacahuète, fromage, mayonnaise, charcuterie, la cuisine à l'huile, au beurre etc. Vous savez très bien ce qui est gras et mauvais pour votre ligne. Je suis pour le régime stric. Rien pendant le régime. Cela fait un peu plus de 3 semaines et je survis

Vos dépenses

L'énergie que vous dépensez peut être répartie en trois catégories :

* Le métabolisme basal et la thermogénèse : il s'agit de l'énergie que votre corps dépense à tout instant (même quand vous êtes au repos) notamment pour assurer le renouvellement des cellules, maintenir votre température, assurer la digestion, etc.

* Les dépenses énergétiques induites par vos activités physiques (monter les escalier, repasser, faire de la musculation...) et intellectuelles (jouer aux échecs...).

Métabolisme de base et autres dépenses énergétiques

La masse maigre (= masse active ou masse musculaire) entraîne une dépense énergétique d'entretien huit à dix fois supérieure à celle engendrée par la masse grasse.

La femme a une masse grasse plus importante que l'homme qui a, en contrepartie, une masse maigre supérieure à celle de la femme. Ceci explique que les besoins énergétiques d'un homme soient supérieurs à ceux d'une femme.

* Variations en fonction de l'âge

Avec l'âge, la masse grasse augmente tandis que la masse maigre diminue compte tenu de la fonte musculaire et de la réduction de la taille des organes. Ce phénomène naturel

est d'autant plus marqué que les personnes vieillissantes ont une activité physique moins importante.

* Variations en fonction du régime alimentaire

Notre organisme adapte ses dépenses énergétiques en fonction des apports. En cas de sous-alimentation prolongée, le métabolisme de base diminue de façon à pouvoir survivre "à l'économie". Ce phénomène d'adaptation fonctionne tout autant dans le cas contraire : une suralimentation habituelle entraîne une augmentation du métabolisme basal.

* Variations en fonction de l'activité physique

Lorsqu'on pratique une activité sportive importante plusieurs fois par semaine, le métabolisme de base augmente de 5 à 10%, ce qui s'explique par l'accroissement de la masse musculaire.

* Variations en fonction de certaines substances

Les psycho stimulants (caféine, nicotine) augmentent le métabolisme de base. Les sédatifs et hypnotiques produisent l'effet inverse.

Quelles sont les implications de ce métabolisme basal pour notre perte de poids ?

En fait, ce sont les variations du métabolisme basal qui sont en partie responsable du régime « yo-yo ». Lisez l'histoire fictive de Mademoiselle Y (jolie invention trouvée sur le Net).

1. Selon les critères actuels, Mademoiselle Y estime avoir à perdre 10 kg. Ça tombe bien, un magazine vient de sortir un bel article avec des exemples de régime pour perdre 10 kilos en trois semaines. Elle choisit le régime « tout soupe » qui consiste à ne plus manger que de la soupe pendant trois semaines.

2. La première semaine, Mademoiselle Y est super contente, elle a perdu 3 kilos. Sur ces 3 kilos, il y avait 2 kilos de muscles, mais cela ne semble pas gêner Mademoiselle Y. En attendant, son métabolisme basal a diminué, d'une part à cause de sa perte musculaire, et d'autre part parce que son corps essaye de s'adapter à la nouvelle ration énergétique réduite que Mademoiselle Y lui accorde.

3. La deuxième semaine, Mademoiselle Y est déjà moins contente, car elle n'a perdu qu'1,5 kilos. Normal : son apport énergétique n'a pas varié (elle fait toujours son régime « tout soupe ») mais ses dépenses énergétiques ont diminué du fait de la diminution de son métabolisme basal. Sur ces 1,5 kilos, il y avait 1 kilo de muscle, mais cela ne semble toujours pas gêner Mademoiselle Y. En attendant, son métabolisme basal a encore diminué, pour les mêmes raisons que précédemment, à savoir : la diminution de sa masse musculaire et l'adaptation de son corps à son nouveau régime.

4. La troisième semaine, Mademoiselle Y décide de mettre le paquet, non contente de ne manger que de la soupe, elle ne mange plus le midi (nous verrons plus loin que c'est

une grosse bêtise). A la fin de la semaine, elle est super contente, car elle a encore perdu 3 kilos (dont 1 kilo du peu de muscle qui lui restait. :-) Normal : si ses dépenses énergétiques ont diminué au travers de son métabolisme basal, son apport énergétique a lui aussi été réduit et en plus grande quantité.

5. Finalement, au début de la quatrième semaine Mademoiselle Y n'en peut plus de ne manger que de la soupe ! De toute façon, elle a perdu 7,5 kilos (dont 4 kilos de muscles...) et elle trouve sa silhouette satisfaisante. Elle pense vraiment que sur ses trois dernières semaines elle a été la personnification de la maxime « Quand on veut, on peut ». Mademoiselle Y très satisfaite d'elle-même décide donc de stopper son régime et de manger à nouveau comme avant.

6. A la fin de cette quatrième semaine, Mademoiselle Y ne comprend plus rien et elle est désespérée : elle vient de reprendre 3 kilos. En plus son physique est pire que d'habitude : il est tout plat et tout flasque. Que lui est-il arrivé ? Que son corps soit tout flasque, l'explication est simple : ses quatre dernières semaines, Mademoiselle Y a perdu 4,5 kilos (7,5 moins 3), dont 4 kilos de muscles et seulement 0,5 kilo de graisse. Pas étonnant que son physique s'éloigne de plus en plus de celui de ... Mais pourquoi a-t-elle repris 3 kilos ?

Simple, son métabolisme basal a tellement diminué par rapport à ce qu'il était avant de commencer son régime que le fait de manger « normalement » apporte maintenant beaucoup trop d'énergie par rapport à ce qu'elle dépense quotidiennement. Par ailleurs, son corps qui n'a quasiment rien eu à manger pendant trois semaines s'est mis à stocker tout ce que Mademoiselle Y lui apportait en énergie afin de prévenir une future période de quasi-famine !

7. Finalement, deux semaines plus tard, Mademoiselle Y a retrouvé son poids d'il y a 6 semaines. Elle décide donc de faire un nouveau régime. Ça tombe bien, elle vient d'acheter un nouveau magazine qui promet de perdre 10 kilos en deux semaine grâce à un régime « tout choux ».... :-(

Voilà un bel exemple de régime « yo-yo ». Et cela peut durer comme cela indéfiniment. En plus, à chaque régime, ce sera de plus en plus difficile car Mademoiselle Y ne regagne pas tout le muscle qu'elle perd et son métabolisme basal finit par être en permanence très bas.

Dans cet exemple, j'ai même été gentil, car la réalité est pire. En général, au cours du régime, la personne fait moins d'activité que d'habitude car elle est en permanence fatiguée (normal vu qu'elle ne mange quasiment plus rien). Donc ses dépenses énergétiques se réduisent encore plus. De sorte qu'elle est obligée d'augmenter encore la sévérité de son régime pour espérer continuer de perdre du poids. Finalement son métabolisme diminue encore plus et ses activités aussi. Donc ses dépenses énergétiques se réduisent encore plus. De sorte qu'elle est obligée d'augmenter encore la sévérité de son régime pour espérer continuer de perdre du poids etc.

Enfin, il va de soit qu'on ne joue pas comme ça avec son alimentation sans conséquence pour sa santé. Ici, je n'ai décrit que les conséquences en terme d'entrées et de sorties énergétiques, mais le corps a besoin d'éléments indispensables (certains minéraux et vitamines et le cerveau a besoin de sucre pour fonctionner) qui ne peuvent être apportées que par une alimentation équilibrée et/ou via la supplémentation. Ce besoin doit donc être pris en compte lors d'un régime.

Donc faites du sport

Pour empêcher le métabolisme basal de diminuer, il ne faut absolument pas perdre de muscles au cours du régime. L'idéal serait même d'en gagner ! Cela permettrait de perdre encore plus vite du poids. Le meilleur moyen pour prendre du muscle, c'est l'exercice avec charges additionnelles ou musculation. Sautillez durant des cours collectifs, faire de la course à pied, du basket, du foot, etc. ne permet pas vraiment de prendre du muscle ou même de maintenir sa masse musculaire au cours d'un régime.

La musculation ne vous permettra de prendre du muscle au cours de votre régime que si vous n'en avez jamais fait ou pas depuis longtemps. Hormis ces cas-là, l'expérience montre qu'il est quasiment impossible (sauf à être aidé pharmaceutiquement) de ne pas perdre de masse musculaire au cours d'un régime pour perdre du poids. La musculation vous permettra malgré tout de réduire cette perte.

Je sais que beaucoup de femmes ont peur des effets de la musculation sur leur physique car elles ont pour modèles des femmes très musclées et très sèches qu'elles ont vues à la télévision ou dans les magazines. Mais il faut bien avoir conscience que de tels physiques ne se rencontrent qu'à des niveaux nationaux voire internationaux de compétitions de culturisme féminin. Pour en arriver là, ces femmes se sont entraînées pendant des années de façon très intenses en suivant un régime alimentaire hypercalorique (souvent assisté aussi d'aides chimiques). Finalement pendant les 6 mois précédents la compétition, elles ont suivi un régime alimentaire strict et contraignant tout en s'entraînant très dur pour éliminer le plus de graisses possibles dans leur organisme.

C'est évidemment pendant la compétition qu'elles sont médiatisées. Mais elles ne conservent pas un physique aussi défini très longtemps et retrouvent rapidement un taux de graisse « normal » et donc une silhouette proche des canons de beauté habituels. Dîtes-vous bien aussi que ces femmes sont triées sur le volet et que peu de femmes ont le potentiel physique ni la volonté ou les moyens d'arriver à de tels niveaux.

La vérité est qu'il est très difficile pour une femme de prendre beaucoup de muscle. On peut rapidement prendre les premiers mois quelques kilos (le muscle se charge en réserve énergétique pour s'adapter au nouvel effort, ce qui peut effectivement laisser penser que prendre du muscle est facile), mais ensuite la prise de masse cesse et même si elle est ardemment souhaitée, elle devient beaucoup plus difficile. Et encore que vous preniez vraiment du muscle trop rapidement, rien ne vous empêcherait de diminuer l'intensité de vos entraînements pour conserver et non plus augmenter votre masse musculaire.

Quelques remarques

- * Le régime est un échec lorsqu'on imagine qu'on va résoudre tous ses problèmes en perdant ses kilos superflus (réels ou imaginaires) : ils sont éventuellement un symptôme, pas une cause.
- * Tout régime est un échec en lui-même s'il ne débouche pas sur un changement d'hygiène de vie : sinon, c'est l'effet yo-yo. Manger mieux (et non moins) et bouger plus.
- * On peut avoir envie inconsciemment de rester rond : peur de la séduction et du regard des autres sur un corps plus conforme aux normes esthétiques d'aujourd'hui, difficultés à intégrer un nouveau schéma corporel. Ceci serait le thème d'une fiche à lui tout seul.

Conclusion

Ce que je propose d'une manière générale est assez difficile à suivre, je le consens. La vie de famille, le devoir de composer avec d'autres, le manque de temps ou de motivation peuvent vous empêcher de correctement suivre ces conseils. J'espère au moins que cela vous montrera (car je pense vraiment être dans le juste) que 90 % des régimes présentés ici ou là sont mauvais (mes fiches soulignent bien leurs avantages comme leurs inconvénients et surtout leur inefficacité).

Depuis 3 semaines et demi (pendant le mois de juillet), j'ai perdu 3 kilos (donc je suis à 73) et je peux vous assurer que c'est principalement de la graisse. Je pense ne pas avoir vraiment perdu le muscle gagné au cours des trois mois précédents. Je fais 3 à 4 séances de musculation par semaine et j'ai pris un peu au niveau des épaules, pectoraux et bras. Mon ventre est toujours là, normal vu mon poids mais je ne désespère pas de le perdre. Il a tout de même un peu diminué même si l'on ne voit pas de tablettes de chocolat à l'horizon.

Mais surtout je me sens mieux, plus fort, plus endurant, bien dans ma peau et je compte encore améliorer cela. Je vous tiendrai au courant bien sûr, d'ici quelques autres semaines. Le mois d'août, la salle ferme pour congé annuel, donc je vais me tourner vers la plage (un peu de natation) et la course histoire de compenser.

J'attends vos remarques, merci à celles et à ceux qui auront lu jusqu'au bout.

Mise à jour de septembre.

En août, j'ai fait une pause sans reprendre mes kilos. L'arrêt de la musculation, pour cause de fermeture annuelle de la salle m'a permis d'entreprendre une autre activité : la course. C'est sympa et on fait vite des progrès.

En septembre j'ai continué la course et je reprends la musculation le 15 normalement. J'ai recommencé un régime (léger), histoire d'aborder la phase musculation avec un peu moins de graisse