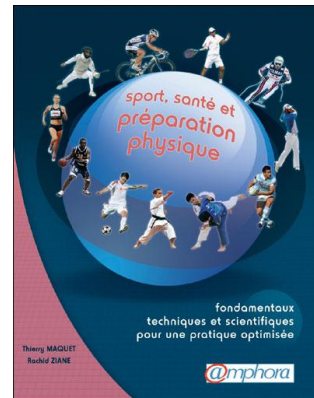


## Faire le poids

Par Rachid ZIANE

Extrait de :

Maquet, T. & Ziane, R. (2010).  
*Sport, santé et préparation physique.*  
Editions Amphora.



La question du poids de corps se pose aussi bien en termes de sport (catégories de poids) que de santé (*Index de Masse Corporel* ou IMC<sup>1</sup>).

*Quels principes peut-on suivre pour perdre ou prendre du poids, sans mettre sa santé en danger ?*

### Perdre du poids

#### <sup>1</sup> Formule :

$$\text{IMC} = \text{Poids (en Kg)} / \text{taille}^2 \text{ (en m)}$$

#### Exemple :

$$70\text{kg} / (1,80\text{m} \cdot 1,80\text{m}) = 21,6 \text{ Kg/m}^2$$

#### Interprétation (OMS, 1997) :

Maigre < 18,5  
18,5 < "Normal" < 25  
Surpoids > 25  
Obésité "modérée" > 30  
Obésité "sévère" > 35  
Obésité "morbide" > 40

Remarque : Cette formule ne convient pas pour les personnes très musclées (culturistes).

Pour atteindre cet objectif, les deux techniques les plus couramment employées consistent à réduire le nombre de calories de l'alimentation : brutalement ou progressivement.

**La réduction brutale** est interprétée, comme un signe de "famine", par l'organisme. Ce dernier s'organise alors pour économiser les réserves d'énergie (graisse) pour les organes nobles (cerveau, cœur, foie...) en sacrifiant la masse musculaire dont il se sert comme "carburant" (fonte des muscles). A terme :

- la personne pèse moins lourd mais a proportionnellement plus de graisse !
- son organisme est entraîné à stocker les graisses et réalise un "*rebond lipidique*" en vue d'une éventuelle "famine".

Ainsi, plus on pratique ce type de régime, plus on s'engraisse. Pour préserver la masse musculaire, certains augmentent considérablement l'apport de protéines et pratiquent la musculation. Mais les régimes hyper-protéiques fatiguent l'organisme et provoquent des problèmes digestifs et articulaires (goutte).

**La réduction progressive** de l'apport énergétique quotidien aboutit, le plus souvent, à un ralentissement du métabolisme et une baisse de la vitalité.

Finalement, pour perdre du poids, il est préférable :

1. de rééquilibrer son alimentation<sup>2</sup>, notamment en réduisant, voire en supprimant les sauces, les crèmes, les fromages, la charcuterie, les sucreries et les sodas...
2. d'augmenter sa dépense énergétique par la pratique d'activités physiques,
3. de chercher à maigrir très progressivement : pas plus d'un kilogramme par mois, pour ne pas déclencher de réaction de fonte musculaire...

<sup>2</sup> Voir l'article « *Une alimentation équilibrée : Un déterminant de la performance* » dans la [Lettre SSPP n°23](#)

### Prendre du poids

« *La maigreur... est strictement compatible avec une santé normale ; c'est même, semble-t-il, un facteur favorable dans le calcul de l'espérance de vie* » Torris (2004).

Prendre du poids est surtout un problème, esthétique ou de catégorie de poids, pour les personnes dont le métabolisme est rapide (hyperthyroïdiens). En effet, chez ces personnes, l'augmentation de l'apport énergétique est le plus souvent suivi d'une accélération du métabolisme. Il leur est alors souvent conseillé de se comporter comme des personnes obèses en :

- « *multipliant les repas* »,
- « *mangeant des aliments riches voire gras (glace, chips...)* »,
- « *se dépensant le moins possible* ».

Mais ces "conseils" sont nuisibles pour la santé. En revanche, il est possible d'augmenter sa masse musculaire par un entraînement en musculation (alternance de cycles de "force" et de "volume"). Dans ces conditions, les "repas enrichis" en nutriments essentiels suivront toujours un besoin créé par l'entraînement. Des séances d'entraînement cardiovasculaire (course à pied, vélo) ne dépassant pas 30 minutes, permettront de conserver une bonne condition physique sans contrecarrer la prise de poids.

### Conclusion

L'idée selon laquelle, « *...pour ne pas grossir, les dépenses caloriques doivent égaler les recettes et, pour maigrir, le fléau de la balance doit s'incliner du côté des dépenses* » (de Mondenard, 1987), n'est pas exacte car tous les aliments n'apportent pas la même quantité d'énergie : Huiles : 9kcal/g ; féculents : 4kcal/g ! Il y a là une confusion entre le poids des aliments et leur apport énergétique. Quoiqu'il en soit, s'agissant de perdre ou de prendre du poids, les priorités sont toujours :

- de rééquilibrer son alimentation,

- de ne consommer que des aliments de bonne qualité,
- de pratiquer une activité physique.

La démarche de perte ou de prise de poids doit être entreprise en début de saison sportive et jamais dans l'urgence.

### Références :

de Mondenard, J-P. (1987). *Poids et sport* – Précis de nutrition et diététique – Coll. Ardix Médical - Orléans.

Organisation Mondiale de la Santé (1997). [\*Obesity : preventing and managing the global epidemic\*](#). Report on a W.H.O. Consultation on Obesity. Genève.

Torris, G. (2004). Maigreur. In *Encyclopedia Universalis*. Mériqnac.