

PERTE DE POIDS ET PERFORMANCE

Résumé de la conférence donnée par Corinne Peirano :

<http://www.ultratrail.tv/fr/videos/2013-ultratrailtv-conference-que-manger-corinne-peirano/?channel=2273>

L'idée est de proposer des conseils pour perdre du poids, dans le cadre d'une pratique sportive liée à l'endurance.

Chez l'homme, le ratio de masse grasse recherché est de 8 à 12%.

La masse adipeuse corporelle représente un « poids mort », et par le fait dans la pratique sportive elle provoque une dépense énergétique accrue. Dans les montées, il faut traîner les kilos superflus. Dans les descentes, ils accentuent l'onde de choc sur les systèmes mécaniques.

L'important est de gérer son poids tout au long de l'année, et pas sur des épisodes.

Il s'agit également de préserver sa masse musculaire tout en perdant du poids.

Une erreur commune est de se faire transpirer pour perdre du poids, sachant que la sueur ce n'est que de l'eau.

Régime = échec. Il faut un an après un régime pour que l'équilibre entre les hormones de la faim et de la satiété se refasse.

Deux scénarii se présentent :

1. On augmente la dépense énergétique (augmentation des doses d'entraînement), et on diminue les apports énergétiques. Le risque est le déficit énergétique qui favorise les blessures.
2. **On augmente les dépenses énergétiques, et on maintient les apports par le biais d'un EQUILIBRE alimentaire.** Il est essentiel de ne pas s'exposer aux carences. On privilégie ce scénario.

Evaluer son poids

La pesée se fait le matin, au réveil, après avoir uriné. Il est préférable de le faire en milieu de semaine (moment d'un meilleur équilibre des compartiments hydriques intra et extra-cellulaires), les repas du week-end étant en général plus riches en graisses et en sel (qui dit sel dit rétention d'eau).

Le stock de glycogène

Notion essentielle dans une pratique d'endurance. Il faut cependant éviter un excédent d'apport en hydrates de carbone (pâtes, riz, pain...) qui stimule la sécrétion d'insuline (hormone qui augmente le taux de sucre dans le sang), d'où transformation de l'énergie en sucres, création de cellules adipeuses (adipocytes) qui vont stocker l'énergie excédentaire sous forme de graisse.

Il est important de savoir que quand on prend du poids, les cellules graisseuses se multiplient et se remplissent. Mais quand on perd du poids, les cellules ainsi créées ne disparaissent pas

(DEFINITIF!). De plus, avec l'âge, le métabolisme de base diminue, ce qui induit un stockage de l'énergie non-utilisée par ledit métabolisme, d'où prise de poids. Donc, pour ne pas grossir en vieillissant, il faut garder un métabolisme de base élevé : activité physique, entretien musculaire.

FACTEURS D'INFLUENCE SUR LE POIDS

1. Arrêt de l'entraînement : blessure, intersaison.
2. Mauvais équilibre alimentaire diurne, d'où alimentation nocturne.
3. Excès répétés : on se prive, on se lâche, on se prive...(ex. : période de « sèche » des

culturistes.

Difficile de faire perdre du poids à des personnes qui enchaînent les régimes. Donc ne **JAMAIS** débiter un régime.

4. Quantité et qualité des matières grasses.

5. Consommation de sel (rétention hydrique).

6. Consommation d'alcool

1 g d'alcool = 7 calories. Un verre d'alcool = 10 g d'alcool = 70 cal. Quand on fait un bon repas (apéritif, vin...), au delà de 4 verres, on a un apport **MASSIF** d'alcool. L'organisme, considérant l'alcool comme un POISON, cherche à l'éliminer en premier, ce qui fait que le reste (et notamment les matières grasses) est stocké en attendant d'être **éventuellement** traité...

7. Consommation de sucres : une pâtisserie, chocolat, miel, confiture, de temps en temps, seront traités et oxydés. Mais si cela arrive trop souvent, l'organisme va transformer en graisse et stocker dans les adipocytes.

8. Le saut de repas, et particulièrement le petit déjeuner (régulateur de calories, starter de la journée). S'il est occasionnel, cela ne pose pas de problèmes; s'il est systématique, alors l'organisme se trouvera en souffrance énergétique et **freinera la perte de poids** (effet inverse de celui recherché, cf. régimes).

9. Le sommeil, perturbé en cas d'insuffisance d'apport énergétique, et notamment le cycle lent-profond, d'où il découle une perturbation de stimulation de l'hormone de croissance (growth Hormon), d'où perturbation de la récupération.

10. Le stress, qui déclenche une stimulation de l'adrénaline et du cortisol, elles-mêmes stimulant l'appétit, donc la prise de nourriture.

CE QU'IL FAUT FAVORISER

VITAMINES DU GROUPE B, qui servent à mieux utiliser le métabolisme énergétique :

-Vitamine B6 : foie bio, œufs, poissons gras, pommes de terre, patates douces.

-Vitamine B9 : légumes secs.

-Vitamine B12 : produits d'origine animale.

VITAMINE C : agrumes (1 jus de citron / j), fruits rouges (1 barquette de 125 g / j), persil, pousses d'épinards.

MAGNESIUM+ TAURINE : utilisation de l'apport énergétique. Une carence en magnésium diminue l'efficacité du glycogène.

Eaux minérales à recommander : Saint-Amand, Courmayeur. Proscrire les boissons énergisantes. Algues, fruits de mer, poisson, œufs, viande.

OLEAGINEUX : amandes, noisettes 20 à 30 / j. Apport de magnésium, calcium, potassium, sodium, fibres.

AVOCAT, de préférence la variété Hass : bêta carotène, acides gras mono-insaturés.

A manger sans huile, mayonnaise, tarama, etc.

Doit se manger avec simplement du jus de citron, une pincée de sel, éventuellement des crevettes.

THYROSINE : amandes, bananes.

ALIMENTS COMPLETS : pâtes complètes, quinoa, boulghour, riz complet, céréales complètes.

LE PAIN

Favoriser le pain à index glycémique moyen-bas : pain au levain, pain à la farine intégrale, pain aux

céréales. Dans ce contexte, éviter le pain complet (IG élevé).

PRODUITS LAITIERS

Attention aux yaourts aromatisés : 10-12% de sucres. Préférer un yaourt nature avec une cuillère à café de sucre (5% de sucre).

De même, un yaourt aux fruits ne vaut pas un yaourt + un fruit.

MATIERES GRASSES

Une cuillère à soupe de matières grasses midi et soir, ajoutées à l'aliment : huile d'olive (antioxydants), huile de colza, de noix, de soja (oméga 3).

Encore mieux : huile de lin alimentaire (en magasin bio uniquement), qui permet de couvrir les apports avec une seule cuillerée à soupe/j.

Pas de cuisson avec matières grasses : donc poêle anti-adhésive, papillote, four, bain-marie, vapeur...

REPAS TYPES

1. Le petit-déjeuner

Oeuf mollet

Produits laitiers : fromage. Privilégier chèvre, brebis.

Une tranche de jambon

Un à deux yaourts au soja

2. Collation de 17 h avant entraînement

Boisson (eau)

Un fruit (banane, pomme, fruit hydratant juteux)

Pain au levain, pain d'épice, barre énergétique, afin de faire un stock de glycogène et éviter l'hypoglycémie de fin d'entraînement, ce qui évite de se précipiter sur du sucré (énergie rapide).

3. Repas du soir

Aliments sérotoninergiques (neurotransmetteur du bien-être, précurseur de la mélatonine, l'hormone du sommeil). Donc :

Poissons gras ou oeuf(s) 3 x / semaine : privilégier les poissons ou fruits de mer le soir (oméga 3)

Légumes secs ou soja

Aliments du cycle complexe (pain, pâtes, riz, pommes de terre, quinoa...)

Produit laitier : préférer un yaourt ou du lait plutôt que du fromage.

EN RESUME : POUR PERDRE DU POIDS

1. Réduction progressive des quantités : 3 repas/j, 1 à 2 collations /j.

Ne pas sauter le petit déjeuner

2. Réduction de 500 cal / j.

Mastication pour sécréter de la salive (contenant l'enzyme alpha-amylase qui pré-digère les sucres), et pour arriver au point de rassasiement (diminution de la faim en fin de repas).

3. Couvrir les besoins protidiques (1,8 à 2 g/kg corporel/j, soit 120-160 g de protéines/j): à chaque repas, au choix: viandes peu grasses, poissons, œufs, produits laitiers, pâtes, riz, quinoa, légumes secs, pain (10% de protéines/100 g).

4. Refaire les stocks en glycogène

5. Varier les sources de féculents, à IG bas-moyen. Préférer la rice-party (riz) à la pasta-party.

6. Limiter le sel : plus on mange salé, plus on mange en quantité.

7. Une assiette doit contenir plus de légumes (200-250 g) que de féculents (glucides 5-10 g/kg

corporel/j), adaptés aux entraînements.