

# La semelle de Jog' Bruz

DECEMBRE 2014 - N°40



«LE CORPS D'UN ATHLÈTE ET L'ÂME D'UN SAGE,  
VOILÀ CE QU'IL FAUT POUR ÊTRE HEUREUX»  
VOLTAIRE

## L'activité physique fait-elle perdre du poids ? (1/2)

Passport Santé - mardi 30 septembre 2014

### Sommaire :

- *Le sport, ça balance !*
- *Le café*
- *Une tête bien placée*
- *Prenez un bon avocat !*
- *Sous le sapin*

### Dans ce numéro :

- Tout, tout sur...le café* 2
- Tête droite !* 3
- L'avocat, un bon ami* 4
- Le cadeau idéal* 4

Quelle satisfaction lorsque, après une heure de footing intense, la balance vous ôte généreusement un kilo ! Pour autant, le sport permet-il de maigrir sans changer ses habitudes alimentaires ? Rien n'est moins sûr.

La composition du kilogramme perdu grâce à l'effort est de : 88,5% d'eau, 10% de sucres et ....1,5% de graisses, soit 15g de masse grasse. Même si ce taux de graisse double durant la période de récupération (30g de graisse perdue au total), on comprend bien que s'en remettre à une activité physique pour perdre du poids n'est pas suffisant. Il faudrait pratiquer plusieurs heures d'entraînement intensif par jour pour commencer à obtenir un résultat. Par exemple, il faudrait 30h d'effort pour perdre 1kg de masse grasse !

Cette explication est cependant trop rapide pour évincer totalement le sport dans le cadre d'un programme minceur. D'après les conclusions de l'INSERM, la perte de poids qui résulte de l'association d'un régime et d'une activité physique est supérieure à celle obtenue par un régime seul.

Pourquoi associer le sport à un régime ? Pour brûler les calories plus facilement. Certains le pratiquent exclusivement pour cette raison : le sport permet aux muscles de se développer ! C'est d'ailleurs parce que le muscle est plus lourd que la graisse, qu'une prise de poids

peut être observée après quelques jours d'entraînement. Cette prise de masse musculaire est toutefois bénéfique. Car le muscle, même au repos, consomme beaucoup d'énergie, et également sous forme de graisse. Ainsi, avec plus de muscles, l'organisme fonctionnera à plus haut régime.

La dépense énergétique de base - c'est-à-dire l'énergie dont le corps a besoin au repos pour fonctionner - augmente grâce à cette prise de masse musculaire. Ainsi, plus de calories seront naturellement consommées. On considère qu'une augmentation de 1% de la dépense énergétique de base permet de consommer jusqu'à 700g de masse grasse en plus par an.

L'activité physique n'a pas qu'un impact sur la quantité de muscles mais également sur leur qualité. L'architecture de la cellule musculaire s'adapte à ses nouvelles fonctions et devient plus performante. Elle s'équipe progressivement de plus de mitochondries, de véritables centrales électriques pour nos cellules, et stimule les enzymes qui participent à la consommation d'énergie. Le muscle acquiert ainsi une meilleure capacité à utiliser les graisses comme source d'énergie. A titre d'exemple, alors qu'un coureur débutant dépensera 300 kcal lors de ses premiers entraînements, il pourra atteindre les 1 000 kcal après quelques mois de pratique.



### Pour éviter de reprendre les kilos perdus

Un des effets secondaires d'un régime fait de privations est bien souvent la reprise de poids... Comment expliquer que les efforts soient anéantis aussi facilement ? Si on perd de la graisse, on perd également du muscle. Or, souvenez-vous des conséquences d'un gain de muscle : la dépense énergétique de base de l'organisme augmente, ce qui conduit à une meilleure utilisation des calories.

L'inverse est également vrai. Qui dit perte de masse maigre dit dépense énergétique diminuée et donc, meilleur stockage des calories quand l'occasion se présente... Plus simplement, l'organisme habitué par le régime à être privé de sa source d'énergie va, dès qu'il en a l'occasion, se mettre à épargner abondamment pour faire face à une éventuelle nouvelle disette.

On sait que la perte de masse maigre uniquement par le biais d'un régime est de l'ordre de 25% du poids perdu. Ce pourcentage est réduit de moitié lorsque le régime s'accompagne d'une activité physique de type endurance. Le risque de reprendre du poids à l'issue du régime est réduit de moitié.

## Le doc' : toute la vérité sur le café

Runnersworld - juin 2014

Café du matin ou expresso de fin de repas, nous sommes, pour beaucoup, habitués à notre dose quotidienne de caféine. Que ce soit pour le goût ou pour le coup de fouet, ses effets stimulants sont appréciés des amateurs, et scientifiquement vous n'avez pas tort. « *La caféine agit comme un stimulant du système nerveux central et du système cardio-vasculaire*, explique Laurent Monassier, professeur en pharmacologie à la faculté de médecine de Strasbourg. *Son effet pharmacologique intervient même à faible dose, mais il faut déjà en absorber une certaine quantité pour observer un effet sur les performances.* » La caféine est une molécule aujourd'hui bien connue et qui n'a plus de secret pour les scientifiques. « *D'après les études cliniques, on observe une amélioration des performances à partir de 5mg de caféine par kilo. Pour un individu de 70 kilos, il faudra donc prendre 370mg de caféine soit l'équivalent de 3 à 4 expressos* », poursuit M Monassier, par ailleurs auteur de plusieurs ouvrages sur le dopage.

### Caféine et performance sportive

Les études ont démontré que la caféine améliore surtout les performances pour des activités basées sur l'endurance, mais également pour les disciplines demandant des qualités d'attention et de réactivité (comme les sports de combat). « *En agissant sur la vitesse neuromusculaire, la caféine augmente le niveau d'éveil, mais l'effet n'est pas immédiat, le développement des capacités se fait plutôt dans la durée.* » Dans les sports d'endurance, la caféine augmente la capacité anaérobique lactique, autrement dit elle permet de maintenir un très haut niveau d'intensité un peu plus longtemps.

« *Mais les effets ne durent pas, plus on en prend régulièrement et moins longtemps les bénéfices en termes de performances se font*

*sentir.* » Il faudra donc continuellement augmenter les doses pour obtenir un effet réellement mesurable et une amélioration effective des performances.

### Quels risques ?

Pour un sportif d'endurance, la caféine n'est pas sans conséquences. Son effet diurétique est prouvé. « *Vous devrez sans doute faire des pauses régulières pour satisfaire un besoin urgent; d'autre part la caféine favorise la déshydratation, il faut donc être vigilant et composer en augmentant ses apports hydriques* ». Outre, à haute dose, la molécule peut également favoriser l'apparition d'arythmie cardiaque et de tachycardie et augmenter les risques d'accident vasculaire cérébral, « *surtout chez les personnes entre 50 et 60 ans* ». Ces deux effets combinés démultiplient donc les risques sur la santé et tempèrent les bénéfices sur les performances sportives.

### Le café est-il un bon antioxydant ?

La caféine pourrait diminuer les risques de diabète et l'apparition de problèmes cardiaques, « *mais les bénéfices apportés par les effets antioxydants du café restent purement spéculatifs. Beaucoup d'études ont été menées à ce sujet avec des résultats souvent très différents, c'est assez difficile à démontrer concrètement sur le long terme* », conclut M Monassier. Au final, il sera d'autant plus intéressant de privilégier les fruits et légumes, car les effets antioxydants de ces aliments sur la santé ont été réellement démontrés.

L'effet stimulant de la caféine est aujourd'hui reconnu, mais attention à la surdose.



# BIEN PLACER SA TÊTE

## pour réduire les tensions

On en voit de tous les styles: celles qui dodelinent, celles qui penchent d'un côté, celles qui s'avancent... La tête est une partie du corps qui, sans participer directement à la performance, traduit bien souvent l'état physique du coureur.

PAR MARIE PATUREL

### LE COU ET LA NUQUE

Le cou et les muscles de la nuque doivent rester le plus détendus possible. Très fréquente chez le coureur, une courbure trop marquée des cervicales (hyperlordose cervicale) s'accompagne d'une projection de la tête vers l'avant.

### LE REGARD

Pour avoir un port de tête équilibré, ne regardez pas vos pieds mais plutôt à une bonne dizaine de mètres devant vous. Votre tête sera ainsi naturellement relevée, ce qui évitera d'affaisser les épaules et de mettre en tension le cou et la chaîne paravertébrale.

### MENTON RENTRÉ POUR SE GRANDIR

Grandissez-vous en rentrant légèrement le menton. Vous ressentirez alors un étirement de tout le corps, du pied qui pousse au sol jusqu'au sommet de la tête.



Vincent Luis, champion de France de triathlon, 10<sup>e</sup> au championnat du monde 2013.

VINCENT LUIS



### 2 exercices pour étirer vos cervicales

- En fin de séance, couché sur le dos bien plaqué au sol, jambes repliées, pieds à plat, bras en croix, étirez vos cervicales en rentrant le menton (sans décoller la tête) et en insistant bien sur l'expiration.
- Lorsque vous courez ou réalisez des éducatifs, grandissez-vous comme si un fil tirait le sommet de votre crâne vers le ciel. Un autograndissement global du corps qui favorise la prise d'appui sur l'avant-pied et donc une meilleure efficacité de la foulée.

« On observe une multitude de ports de tête chez les athlètes, sans que cela semble nuire à leurs performances. » Les cervicales étant une zone de compensation (elles permettent de contrebalancer des déséquilibres provenant d'autres parties du corps), « il est difficile de définir une position idéale pour la tête. L'équilibre à atteindre doit être global. »

### Une tête bien équilibrée

Et pour une attitude générale harmonieuse, mieux vaut que la tête soit placée dans l'axe du corps, ni trop en avant, ni trop en arrière, car les cervicales subissent alors des tensions qui se répercutent dans tout l'organisme. « Pour avoir une posture équilibrée, il faut que la tête soit verticale, le menton rentré, le regard horizontal. »

Prenez donc conscience de la position de votre tête pour en corriger les déséquilibres. Demandez à vos compagnons d'entraînement d'observer votre port de tête (vers l'avant, penché sur le côté, mouvements de tous côtés...). Essayez de déterminer s'il traduit votre fatigue, une tension des chaînes musculaires du côté où penche votre tête, un mauvais positionnement du regard... Vous pourrez ainsi remédier aux tensions (psaos, fascia-lata...) qui vous gênent tant! 📌

**E**n tant qu'élément du schéma corporel, la tête est influencée par la posture tout entière. Sa bonne position n'est pas une condition *sine qua non* pour courir plus vite – si tel était le cas, Paula Radcliffe, qui avait des mouvements de tête étonnants, n'aurait jamais battu de record du monde! Mais une malposition de la tête en courant peut traduire des tensions ou déséquilibres ailleurs dans le corps qui mériteraient d'être corrigés.

### Une zone de compensation

« On retrouve trop souvent des tensions qui entraînent une projection de la tête en avant, avec une courbure accentuée des cervicales », affirme Thomas Delavenne, kinésithérapeute et ostéopathe du sport. En simplifiant beaucoup, on peut donc supposer que si vous penchez la tête à droite pendant l'effort, vous souffrez peut-être d'un déséquilibre au niveau des chaînes musculaires droites. Même si le fait d'avancer, reculer, pencher ou dodeliner du chef n'est pas forcément à l'origine de douleurs.



Avec Thomas Delavenne, kinésithérapeute et ostéopathe du sport

## L'avocat, l'or vert !



Riche en bonnes graisses (insaturées), l'avocat est un allié de choix dans le maintien du bon cholestérol, et donc de bonne santé de l'ensemble du système cardio-vasculaire. Il est aussi bien doté en vitamines (B et E notamment), en zinc, en potassium, en magnésium et en antioxydants. Énergétique (138 kcal/100g), l'avocat est tout adapté pour les sportifs dont les besoins nutritionnels sont plus élevés. [Comment bien le choisir et le conserver](#) : pas trop dur au toucher mais suffisamment ferme quand même. Vérifiez que l'enveloppe n'est pas abîmée ou percée. Conservez les avocats à température ambiante s'ils manquent un peu de maturité. Consommez-les bien mûrs.

## Sous le sapin



## Le dessin du mois