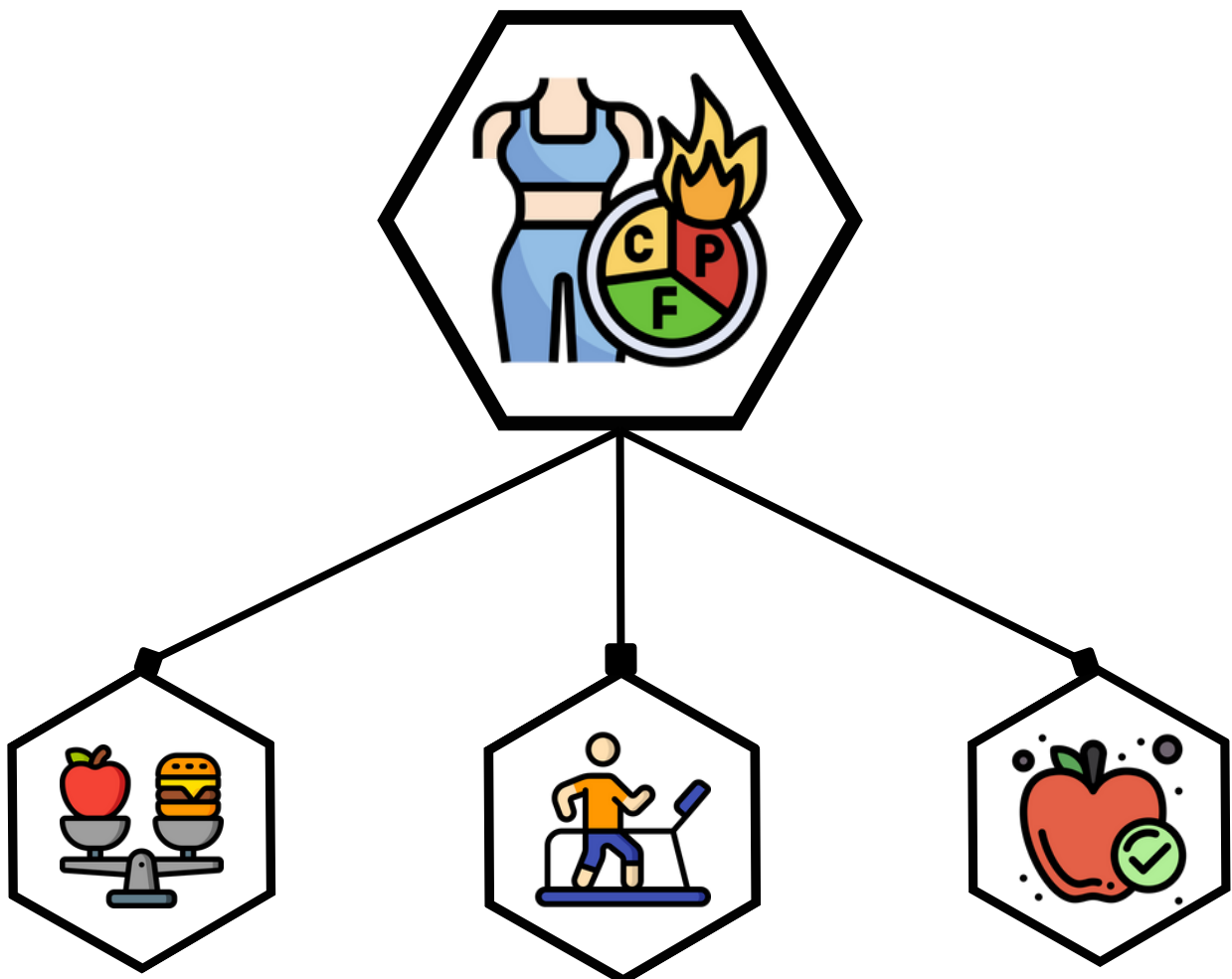


Les bases de la perte de gras



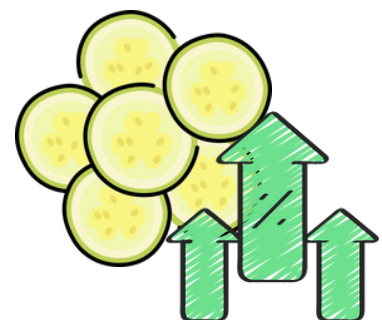
Étape 1 : comprendre la prise de gras

Le gras aussi appelé "tissus adipeux" est produit par l'organisme dans différents buts :

- Il permet le stockage de l'énergie (ou calories) en excès et la libération d'énergie lorsque le corps est en dette énergétique
- Il permet le soutien des organes et la protection mécanique de certaines zones du corps, et participent à la production de certaines hormones



Le tissu adipeux est principalement synthétisé **lorsque les apports énergétiques sont supérieurs aux dépenses énergétiques** on parle alors de "**surplus calorique**".



Étape 2 : comprendre la perte de gras

Maintenant que nous savons comment le gras se forme et ses fonctions, nous pouvons en déduire que :

- les apports caloriques doivent être inférieurs à la dépense calorique journalière autrement dit il faut un **“déficit calorique”** pour permettre de **“vider”** les cellules graisseuses et ainsi perdre du gras



Un déficit calorique trop important (comme dans les régimes restrictifs ou une pratique d'activité excessive par exemple) entraîne une **perte de tissus musculaire** principalement, ce qui est contre-productif dans le cadre d'une perte de gras **saine et durable**.

La perte de gras est un marathon, ne vous privez pas excessivement sur une courte durée, vous risquez de prendre plus de poids que vous n'en avez perdu en reprenant une alimentation classique par la suite.

Étape 3 : appliquer un déficit calorique

Deux éléments composent la balance énergétique que nous venons de voir :

- d'un côté **les dépenses** : au repos (pour maintenir les tissus et les organes en activité), activité légère (marche, jardinage, déplacements à vélo), activités intenses (cours collectifs, course à pieds, natation, musculation etc.)
- de l'autre côté **les apports** : il s'agit des fameuses calories que vous apportez via l'alimentation, ils sont sous la forme de protéines, de lipides et de glucides !



Pour la perte de gras nous pouvons agir sur ces deux leviers pour créer un déficit calorique :

- en **augmentant la dépense calorique avec l'activité**, en augmentant sa masse musculaire, en entraînant ses capacités cardiaques etc..
- en **réduisant les apports énergétiques** de l'alimentation, en passant par un **rééquilibrage alimentaire**

Quelles activités pour la perte de gras ?

Il n'existe pas d'activité spécifique pour la perte de gras, le but est de trouver une activité qui vous convient, vous plaît et que vous pratiquerez **sur le long terme** !!

L'activité physique est un **outil** permettant d'augmenter la dépense énergétique, qui **associée à une alimentation équilibrée** permet d'obtenir des résultats durables concernant la perte de gras.

Tous les types d'activités sont bénéfiques à la perte de gras :

- **Activités de résistance** : musculation, bodypump, total body, cross training...
- **Activités cardio** : course à pieds, vélo, RPM, Bodyattack, step, natation...
- **Activités légères/douces** : yoga, pilates, marche, déplacements à vélo...



N'oubliez pas la régularité et la pratique sur le long terme sont les points clés, d'où l'importance de pratiquer une activité plaisante avant tout.

Alimentation et perte de gras

Tout comme l'activité physique, il n'existe pas d'alimentation spécifique, d'aliments miracles (vinaigre, morosil, compléments, ou autres...) pour la perte de gras.

Le **rééquilibrage alimentaire** est nécessaire aussi bien pour la perte de gras, que pour la santé de l'organisme et réduire le risque de nombreuses maladies.

Différents points pour commencer à avoir une alimentation plus équilibrée :

- limiter la consommation de produits ultra-transformés
- apporter tous les groupes alimentaires au quotidien ; fruits, légumes, viande/poisson/oeufs, féculents, produits laitiers... (**voir guide de l'équilibre alimentaire**)
- réduire la consommation de produits sucrés (sodas, pâtisseries, biscuits, bonbons...), de produits gras (charcuterie, fast foods, gâteaux apéritifs, fritures...)
- éviter les grignotages sucrés/salés, favoriser les collations équilibrées

Ces simples modifications, diminueront les apports caloriques journaliers et peuvent permettre une perte de gras.

Allez-y progressivement : appliquer les conseils les uns après les autres, pour éviter toute frustration ou craquage, autorisez vous occasionnellement des repas plus riches et plus gourmands.

Liste non exhaustive des aliments ultra transformés

Voici des exemples :

- certains pains industriels, craquelins, croustilles, grignotines salées
- biscuits, barres tendres, friandises, barres chocolatées, gâteaux, bonbons...
- repas surgelés ou préparés en conserve, barquettes (pizzas, lasagnes, pâtes...)
- saucisses, viandes froides, soupes instantanées...
- boissons sucrées (boissons gazeuses et énergisantes, cocktail de fruits...)

Pour résumé, l'optimisation de la perte de gras passe par :

- une activité légère quotidienne
- une activité de résistance et/ou de cardio plusieurs fois par semaine
- une alimentation équilibrée, riche en protéines

