

LE PETIT GUIDE IRRÉVÉRENCIEUX DE LA PERTE DE POIDS



Maxime St-Onge Msc Nutrition

Candidat au doctorat en Sciences de l'activité physique

SYNEMORPHOSE INC.



Table des matières

Introduction	1
Mythes associés à l'activité physique.....	2
<i>Si je prends du poids ou n'en perds pas, c'est à cause de mon métabolisme de repos qui est bas</i>	2
<i>Pour perdre du poids il faut faire beaucoup d'entraînement cardiovasculaire</i>	5
<i>Entraînement aérobie ou cardiovasculaire à intensité faible ou modérée pour perdre du poids</i>	6
<i>Musculation : Répétitions élevées pour la perte de poids</i>	10
<i>Mais, qu'en est-il de l'entraînement en circuit qui permet de maintenir les fréquences cardiaques élevées ?</i>	12
<i>Augmenter son tonus sans gagner de masse musculaire</i>	13
<i>L'entraînement en musculation est inutile pour la perte de poids ?</i>	15
Mythes associés à la nutrition	17
<i>Manger santé fait perdre du poids alors que la malbouffe fait engraisser</i>	17
<i>Diètes faibles en glucides et perte de poids</i>	18
<i>Ne pas manger de glucides avant de se coucher</i>	20
<i>Diètes hyper protéinées et perte de poids</i>	21
<i>Les produits qui font perdre du poids</i>	23
Principes de perte de poids	27
<i>La balance énergétique</i>	27
<i>La perte de gras en mouvement</i>	27
<i>L'évaluation</i>	28
Plan d'action pour la perte de poids	30
<i>Le portrait initial</i>	30
<i>Maintenant, passons à l'action</i>	32
Conclusion	36

Introduction

Encore un autre livre portant sur la perte de poids. Encore un autre livre qui finira ses jours dans une boîte, sous une pile ou mieux, au recyclage... Il s'agit là du genre de commentaires qui me traversent l'esprit lorsque je longe les allées de la section santé, nutrition et activité physique d'une librairie. L'industrie de la perte de poids en est une des plus lucratives et la prolifération du nombre de gourous de la santé le démontre très bien. Pourquoi est-ce ainsi ?

Les deux dernières décennies ont été le théâtre d'une augmentation dramatique de la prévalence de l'obésité tant en Amérique qu'en Europe. Cette augmentation touche toutes les couches de la société, de l'enfant à la personne vieillissante. Voilà un marché intéressant...

Plusieurs maladies découlent directement d'un problème de surpoids et d'obésité : l'hypertension, le diabète de type 2, les maladies du cœur, certains cancer et j'en passe. Donc, la problématique de l'augmentation du nombre de personnes en surplus de poids ou obèses est annonciatrice d'une augmentation fort probable de la mortalité et possiblement d'une diminution marquée de l'espérance de vie.

Il est normal que bien des gens s'intéressent au marché de la perte de poids, ce dernier est florissant et touche deux cordes sensibles de la population : **l'état de santé** et **l'esthétisme**.

Mais, comment se fait-il que malgré tous les efforts de la population et des gouvernements, nous continuons à prendre du poids ou du moins, nous ne semblons pas en perdre ? Parce qu'il y a deux types d'intérêts dans le monde de la perte de poids :

- 1) L'intérêt commercial
- 2) L'intérêt de santé globale

Revenons à notre question : **Pourquoi ne perdons-nous pas de poids ?** Dans un premier temps, parce que ce n'est pas facile. Pour l'instant, je vous propose d'en rester là et j'aimerais introduire la première partie de cet ouvrage. Au fil des prochaines pages vous découvrirez plusieurs mythes, concepts, méthodes, et/ou produits dont vous avez presque assurément entendu parler ou même adoptés, fort probablement sans succès à moyen ou long terme.

Je tenterai de vous expliquer chacun de ces mythes afin que vous puissiez comprendre leur fondement et surtout pourquoi leur succès est si limité. La plupart de ces mythes proviennent directement du volet commercial de la perte de poids.

La seconde partie de l'ouvrage vous mènera à travers les éléments clés qui doivent absolument être une partie intégrante de toute entreprise de perte de poids. À l'aide de ces informations, il sera plus facile pour la personne souhaitant perdre du poids d'orienter de façon saine et réfléchie son processus de perte de poids. Cette partie est associée davantage à un aspect de santé globale mu par des fondements scientifiques. Commençons par approfondir ce qui se fait actuellement en matière de perte de poids « commerciale »...

La prévalence représente le nombre de cas présents à un moment donné dans la population représenté généralement par un pourcentage.

Au Canada, la prévalence du surplus de poids et de l'obésité était de 46.5% en 2003. Le surplus de poids se définit par un Indice de Masse Corporelle (IMC) supérieur à 25kg/m² et l'obésité à un IMC supérieur à 30 kg/m².

Pour déterminer votre IMC, vous devez prendre votre poids en kilogrammes et le diviser par votre grandeur en mètre élevée au carré.

Par exemple : 80kg pour 1.65m nous donne : $80 / (1.65 \times 1.65) = 29.4 \text{ kg/m}^2$