



Janvier 2005

Pour ceux qui ont effectué une coupure un peu longue à cause des frimas de l'hiver ou bien qui ont profité pleinement des fêtes de fin d'année, il se peut qu'une certaine surcharge pondérale se fasse sentir lors de la reprise du vélo. Cette rubrique s'adresse à tous ceux qui pensent avoir du poids à perdre.

RETROUVER VOTRE POIDS DE FORME

Il y a quelque temps déjà que vous n'avez pas osé monter sur la balance. Depuis que vous sentez pointer un certain embonpoint sous le cuissard et que vous n'avez pas eu le courage d'observer cette transformation. Mais la difficile reprise de votre activité favorite vous a persuadé : il vous faut agir sous peine de ne plus jamais passer cette bosse, celle-là même où vous « voliez » l'été dernier. L'hiver, nous avons tous tendance à prendre quelque kilos, c'est normal étant donné la baisse générale d'activité due au froid et l'arrivée sur vos tables de quelques bons petits plats hivernaux à base de fromages et de charcuteries. Sans compter les traditionnelles fêtes de fin d'année et les longs repas bien arrosés. Alors pour tous ceux qui veulent retrouver leur fine silhouette ou bien ceux qui veulent simplement s'affûter avant le début des compétitions, suivez ces quelques conseils qui suivent.

Tout d'abord vous devez estimer la perte de poids que vous souhaitez obtenir. Peut-être que dans un premier temps vous désirez vous rapprocher de votre poids idéal. Il existe trois manières d'estimer ce poids idéal, la première formule consiste à soustraire 100 à votre taille en centimètres : il faut pondérer cette formule pour les sportifs en retranchant 5 à ce résultat pour un homme et 10 pour une femme (désolé mesdames!). Ainsi le poids idéal pour un homme de 1m75 sera de $175 - 100 - 5 = 70\text{Kg}$. Pour une femme de 1m65 il sera de $165 - 100 - 10 = 55\text{Kg}$. La seconde formule, formule de Lorentz, se montre plus précise que la première. Il s'agit de la taille en cm $- 100 - ((\text{taille} - 150) / N)$. $N=4$ pour un homme et $N=2$ pour une femme. Pour un homme de 1m75 cela nous fait $175 - 100 - ((175 - 150) / 4) = 68,7\text{Kg}$. Cette mesure s'avère plus précise que la précédente. Cependant vous pouvez également calculer votre indice de masse corporelle, aussi appelé IMC. Cet indice ne calcule pas votre poids idéal mais il vous indique votre degré d'affûtage. Pour un homme l'IMC « idéal » est de 22,7 (la moyenne acceptable se situant entre 21 et 25) et 22,4 pour une femme (avec une moyenne entre 20,5 et 24). Pour calculer cet IMC vous divisez votre poids par votre taille en mètre au carré. Soit pour un homme de 1m80 et 75Kg : $75 / (1,80 * 1,80) = 23,14$. Mais au-delà de ces chiffres, vous pouvez connaître votre poids de forme. Celui-ci est souvent légèrement en deçà de des chiffres que nous venons de voir. Il s'agit du poids auquel vous avez obtenu les meilleurs résultats l'année passée ou celui auquel vous aviez les meilleures sensations ces dernières années. Votre poids de forme est à tester pour ceux qui veulent atteindre les meilleures performances : au dessus de ce poids vous serez limité par les kilos vous freinant en côte, mais attention il ne s'agit pas non plus d'être trop maigre car sinon vous vous exposerez à divers problèmes (plus souvent malade car les défenses immunitaires seront réduites, risques d'anémies) ainsi qu'à une baisse de force puisqu'à partir d'un moment vous perdrez plus de muscle que de graisse.

Cette fois-ci c'est décidé vous avez décidé de vous rapprocher de votre poids de forme. Comment vous y prendre ? Il n'y a pas de miracle, la perte de poids va être longue (plus ou moins selon votre degré d'embonpoint) et assez pénible. Néanmoins la pratique de votre activité favorite va vous aider. Non seulement car elle va vous permettre de ressentir les effets de la perte de poids mais aussi parce qu'elle va contribuer à faciliter cette perte. On estime la dépense calorique en cyclisme entre 400 et 600 kilocalories (kcal) par heure pour une pratique en randonnée et entre 600 et 800 kcal par heure en compétition. Cette dépense sera un peu plus importante en VTT qu'en route car plus de muscles travaillent dans cette discipline. Sachant que 100gr de chocolat correspondent à 500kcal, vous comprendrez pourquoi les kilos sont plus faciles à prendre qu'à perdre. On dit généralement qu'il faut deux fois plus de temps pour perdre de la graisse que pour en gagner. De plus nous ne sommes pas égaux devant la prise de poids. Vous aurez certainement remarqué que certains individus



donnent l'impression de manger tout le temps et de ne pas prendre de poids et d'autres vont profiter de la moindre part de gâteau dégustée. Ceci est dû au métabolisme de base. Le métabolisme de base correspond aux besoins énergétiques (consommation journalière) d'un individu sédentaire, c'est-à-dire au repos. Ce métabolisme de base se situe entre 2000 et 2500kcal/jour pour un homme et entre 1600 et 2000kcal/jour pour une femme (encore désolé !). Plus ce métabolisme sera élevé, plus vous consommerez de calories sans rien faire et moins vous stockerez les calories ingérées. Sachez que ce métabolisme de base diminue si vous accumulez les régimes restrictifs (car l'organisme va s'habituer à fonctionner avec peu de calories et donc il stockera tout ce que vous lui donnez en trop rapidement), mais il augmentera avec votre degré de musculature, et avec votre pratique sportive. Des diététiciens ont mis au point une méthode de calcul de votre métabolisme de base qui donne un résultat très proche de la vérité. Le calcul est le suivant :

Etape 1 : Pour les hommes $A = \text{poids en kg} * 13,7$, $B = \text{taille en cm} * 5$, $C = \text{âge en années} * 6,8$
Pour les femmes $A = \text{poids en kg} * 9,6$, $B = \text{taille en cm} * 1,8$, $C = \text{âge en années} * 4,8$

Faites les calcul suivant : $A+B-C=D$

Etape 2 : Pour déterminer votre métabolisme de base (MB) :

Pour les hommes plutôt sédentaires : $MB = (D+66) * 1,375$

Pour les hommes plutôt actifs : $MB = (D+66) * 1,55$

Pour les femmes plutôt sédentaires : $MB = (D+655) * 1,375$

Pour les femmes plutôt actives : $MB = (D+655) * 1,55$

Exemple : Si nous avons un homme de 27 ans, sportif de 1m80 pour 72Kg le calcul est le suivant :

$D = (72 * 13,7) + (180 * 5) - (27 * 6,8) = 1702$ et le métabolisme de base sera donc de $MB = (1702 + 66) * 1,55 = 2639 \text{Kcal}$.

Si nous avons une femme de 53 ans, sédentaire de 1m62 pour 54Kg :

$D = (54 * 9,6) + (162 * 1,8) + (53 * 4,7) = 559$ et le métabolisme de base sera donc de $MB = (559 + 665) * 1,375 = 1670 \text{Kcal}$

Pas de secrets donc, si vous devez surveiller votre alimentation vous devrez surtout pratiquer une activité physique. Mais pas n'importe laquelle : les efforts lents seront ceux qui brûleront le plus de lipides (les graisses) par rapport aux efforts intenses qui solliciteront davantage les glucides (les sucres). Mieux vaut donc rouler trois heures à 25Km/h qu'une heure à 35Km/h. Une activité en endurance est donc fortement conseillée, ce qui tombe bien puisque le cyclisme sur route ou en VTT en fait partie. Veillez également à étaler votre pratique sur la semaine pour qu'elle devienne régulière. Si vous disposez de 5h de temps libre par semaine, mieux vaut ne faire que trois sorties de 1h30 plutôt que une de 4h et l'autre de 1h. La pratique sportive va s'ajouter à quelques conseils diététiques. Attention, pas question ici de régime puisque nous l'avons vu un régime aura tendance à réduire votre métabolisme de base et de toutes manières il convient d'être suivi par un médecin ou un diététicien si vous désirez en suivre un.

En premier lieu vous veillerez à diminuer dans votre ration quotidienne l'apport de graisses et sucres rapides. Vous étalerez également votre ration sur la journée en faisant au minimum trois repas (matin midi et soir) mais également un goûter si vous mangez moins à midi ou le soir par exemple. Dans tous les cas il faut éviter la sensation de faim : cette sensation indique que vous êtes en état d'hypoglycémie et donc lorsque vous allez ingérer un aliment votre organisme répondra à cette frustration par un stockage dans le cas où une hypoglycémie revienne. L'apport en sucres lents tels les pâtes, le riz, la semoule est donc très intéressant car il va vous permettre de tenir jusqu'au prochain repas sans avoir faim. Associé à un légume pour ne pas prendre trop de calories mais également remplir l'estomac, c'est la bonne combinaison. Variez l'apport en protéines avec différentes viandes (rouge, blanche) ou poissons (moins riche en lipides que les viandes). En ce qui concerne la charcuterie, le jambon blanc sera le seul apport autorisé dans cette catégorie, les autres types de charcuterie étant trop riches en graisses. Les fruits vous apporteront toutes les vitamines dont vous aurez besoin tout en apportant quelques calories sous forme de fructose (sucre mi-lent). L'alimentation d'effort (barres ou boissons énergétiques) n'est pas à bannir puisqu'elle vous permettra de ne pas tomber en hypoglycémie et vous évitera de craquer sur les sucreries en fin de sortie, mais il faut la limiter aux sorties justement car sinon elle ne sera pas brûlée mais directement stockée puis transformée en graisses. Vous pouvez également vous habituer à prendre des produits laitiers allégés ou demi-écrémés plutôt que des produits entiers, vous économiserez ainsi quelques apports lipidiques



inintéressants. Pensez à boire beaucoup essentiellement de l'eau mais aussi des potages, ce qui comblera rapidement votre estomac et vous donnera plus rapidement une sensation de satiété. La proportion de glucides, lipides, protides dans l'alimentation est schématisée par le 421 GPL, c'est-à-dire qu'il vous faudra approximativement 4 parts de glucides (55 à 60%) pour 2 parts de protides (25 à 30%) et 1 part de lipides (15%).

Pour en revenir à l'entraînement vous pouvez effectuer une courte sortie à jeun par semaine. Ainsi vous sollicitez directement les réserves lipidiques de votre organisme, mais veillez à effectuer cette sortie à un rythme lent et à ne pas la prolonger plus d'une heure sinon gare à l'hypoglycémie. Ne mettez pas de coupe-vent ou autre vêtement ne laissant pas passer d'air pour transpirer plus : cette pratique est non seulement inefficace (vous perdrez uniquement de l'eau par la sueur) mais dangereuse car vous allez accélérer la perte de sels minéraux par la sueur et risquer la déshydratation. Le VTT s'avère plus efficace que la route pour perdre les kilos superflus dans la mesure où il sollicite une part plus importante de la musculature (solicitation du haut du corps notamment lors des descentes), également plus efficace que le footing car il développe plus la puissance musculaire tout en assurant le même travail aérobic (brûleur de graisses), mais aussi que la musculation car même si elle augmente la masse musculaire le type d'effort est plus intense et consomme donc plus le glycogène musculaire que les graisses de votre corps. Sur le plan énergétique, seul le ski de fond est aussi complet que le VTT, voire plus intéressant même, mais il est vous l'avouerez plus compliqué à pratiquer pour la majorité d'entre nous qui n'habitons pas à la montagne. N'oubliez pas que si un jour vous n'avez pas beaucoup de temps une demi heure de pratique a son importance et représente une légère dépense calorique (additionnez une demi heure de pratique à 600Kcal/heure par semaine sur toute l'année et vous verrez que cela fait quelques plaquettes de chocolat !). Si vous sautez un entraînement rajoutez-le un autre jour plutôt que de doubler la durée du suivant. Pour rester en aérobic ou endurance et ainsi vous situer dans la zone où vous brûlez les graisses, achetez un cardio-fréquencemètre pour rester en dessous des 75% de votre intensité maximale. Sinon veillez à ne pas arriver à l'essoufflement, vous devez pouvoir toujours discuter avec votre partenaire d'entraînement. Fixez-vous des objectifs de perte de poids raisonnables en sachant que vous ne devez pas perdre plus d'un kilo par semaine pour ne pas fatiguer trop votre organisme et que cette perte de poids soit durable (autrement vous risquez l'effet yo-yo, c'est-à-dire que vous allez reprendre vos kilos difficilement perdus et même en reprendre d'autres). Calculez combien de kilos vous séparent du but et ainsi vous obtiendrez le nombre de semaines qu'il vous faudra. Evidemment pesez vous régulièrement pour contrôler cette perte de poids. Il se peut que cette perte de poids ne soit pas complètement régulière et que votre organisme perde beaucoup au début, puis stagne à un poids donné, puis reprenne sa perte de poids. C'est normal puisque toutes les fonctions de l'organismes sont réglées pour s'opposer au changement (comme la température corporelle est réglée sur le thermostat 37°, votre poids est également réglé selon votre activité). Donc ne vous découragez pas trop vite et gardez à l'idée que les efforts finissent toujours par payer un jour ou l'autre. Vous pouvez également augmenter vos dépenses énergétiques par plusieurs exercices quotidiens auxquels on ne pense pas toujours. Ainsi monter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur (1Kcal pour deux marches en moyenne), aller chercher le pain à vélo plutôt qu'en voiture, Mais également enlevez une tranche de pain par repas, prenez la moitié moins de fromage, buvez moins d'alcool (7Kcal/1gr d'alcool, et de plus ce sont des calories vides c'est-à-dire qu'elles se stockent directement et n'apportent aucun nutriment).

A vous de suivre ces quelques conseils que ce soit pour rouler plus vite ou pour vous sentir mieux dans votre corps. Pour vous rendre compte de l'effet de surcharge pondérale vous pouvez vous munir de deux bidons dans les poches arrières de votre maillot, ainsi vous verrez qu'avez seulement 1Kg de plus, on monte vraiment moins bien les côtes. Alors quand ce sont des « bouées » qui vous ralentissent vous comprendrez vite que quelques kilos perdus vous permettront d'être plus à l'aise partout et de trouver rapidement de nouvelles sensations.