

A LA RECHERCHE DU POIDS IDEAL, par Michel Fava



NON, NON, NE ZAPPEZ PAS! ON NE VA PAS ENCORE PARLER REGIME.

Point de discours intégriste sur la nutrition, tout au plus quelques recettes (d'accord, le mot est malencontreux) pour maintenir le poids de forme. L'objectif de cet éditorial est de mettre un peu d'ordre dans nos idées sur le sujet, et de proposer une méthode pour déterminer des fourchettes (la bouffe, encore et toujours!) de valeurs à l'intérieur desquelles chacun pourra déterminer le poids idéal qui concilie ses ambitions de performances et sa recherche de bien-être.

Pour la course de fond en effet, outre la capacité de capter la plus grande quantité d'oxygène (VO2 max dont on parlera un jour) et une endurance élevée, tous deux obtenus par un entraînement bien conduit, le poids de forme, celui qui en course coûtera le moins de dépense énergétique, est aussi un facteur de performance déterminant.

Mais toute la question est de savoir où se situe ce poids idéal . Certainement pas dans l'obsession anorexique qui conduit inéluctablement à l'apparition de carences qui vont à l'inverse du but recherché, et plus encore à un déséquilibre affectif.

On ne peut cependant pas ignorer certaines vérités qui fâchent:

- chaque kilo superflu coûte 10 mn sur un marathon
- chaque kilo est un coup de marteau de 3 kg de plus à chaque pas sur nos articulations.
- chaque kilo de graisse coûte au coeur dans l'effort 4 fois plus qu'un kg de muscle.

Ainsi, la vraie question est plutôt : jusqu'où peut-on aller, et surtout jusqu'où ne doit-on pas aller dans la quête de ce Saint Graal du coureur à pied?

Il n'y a pas de vérité universelle, certes l'hérédité ne nous a pas faits pas tous égaux face au surpoids, mais deux équations simples nous règlent notre compte sans discrimination:

- Calories ingérées > Calories dépensées = Grossir
- Calories ingérées < Calories dépensées = Maigrir

Aussi, pour échapper au sournois excédent calorique toujours tapi dans l'ombre, considérant que vous êtes toutes et tous de grandes filles et de grands garçons, vous laisserai-je le soin de surfer prudemment sur les flots de tentations qui, inlassablement, érodent les rivages enchanteurs de nos bonnes résolutions....

oo

Rappel préliminaire

Bien que les sources de ce qui va suivre, statistiques et autres formules, soient éminemment sérieuses, leur nécessaire simplification peut conduire certains sceptiques à les juger sorties d'un chapeau de magicien. Je m'en remets donc au bienveillant arbitrage de nos amis médecins, au cas où, l'enthousiasme l'emporterait sur la réalité scientifique.

Rappel liminaire

Notre corps est constitué, selon les individus, de:

A/ 70 à 90% de masse maigre.

Cette masse maigre est à son tour constituée de:

- 6% de sels minéraux (notamment les os),
- 16% de protéines (en majorité muscles et organes),
- 37% d'eau cellulaire (à l'intérieur des cellules)
- 25% d'eau extra cellulaire (dans laquelle « baignent » nos cellules).

B/ 10 à 30% de masse grasse.

Cette masse grasse constitue les réserves alimentaires que nous absorbons en excédent pour l'entretien, les réparations et le fonctionnement de notre masse cellulaire active (les trois premières lignes du A/) coûteuse en énergie.

C'est du calibrage de cet excédent que va dépendre notre poids de forme.

La malédiction

Perdre du poids volontairement est une véritable hérésie pour le corps, programmé depuis la nuit des temps à engranger des réserves pour les mauvais jours.

Par ailleurs, la pratique d'un sport d'endurance nécessite un minimum de réserves énergétiques pour avoir une forme optimale pendant les courses.

De plus, perdre du poids, quel que soit le régime, signifie non seulement perdre une partie de ces réserves vitales, mais pire encore, perdre aussi obligatoirement un peu de masse musculaire.

Schématiquement lors d'une perte de poids de 1kg, ce sont 750 g de gras qui sont perdus mais également jusqu'à 250 g de masse maigre.

Attention, nous parlons là de la véritable perte de poids obtenue par un déficit calorique, et non pas de la perte de poids artificielle obtenue par le port d'une sudisette qui ne fait perdre que de l'eau extra cellulaire, et augmente le travail cardiaque par une néfaste surchauffe corporelle.

Le salut

Le salut, comme toujours passe par la **mesure et la raison**.

Se connaître soi-même et se fixer un objectif raisonnable.

1/ Se connaître soi même.

Avant de parler de perte de poids, il faut d'abord savoir si c'est vraiment nécessaire, et si c'est véritablement le cas, savoir à quelle catégorie on appartient, grassouillet ou obèse ?

Pour se faire, je vous propose ci-après trois formules qui vous aideront à vous situer. Leur simplicité permet à des organismes comme l'OMS de faire des échantillonnages rapides sur des populations dont on souhaite mesurer, par exemple, une possible évolution vers l'obésité et ses méfaits.

En cas de doute, on peut toujours faire appel à des mesures plus précises chez son médecin.

Tout résultat venant infirmer ou confirmer la validité de ces formules seront les bienvenus.

A/ L'indice de Masse Corporelle (IMC)

Il permet de se situer en fonction du rapport qu'il existe entre poids et taille:

$$\text{IMC} = \text{Poids: carré de la taille}$$

Ex: individu pesant 72 kg pour une taille de 1,76 = $72 : 3,0976 = 23$

Il doit être compris entre 19 et 25, plutôt 20 à 22 pour les femmes et 22 à 25 chez les hommes; Au delà de 25 on parle de sur-poids, au delà de 30 d'obésité.

B/ Taux de masse grasse

C'est le taux en pourcentage de votre masse grasse par rapport à votre poids total.

Il se calcule en fonction du poids, de la taille et d'un indice de stature lié à la circonférence du poignet qui pondère le résultat en donnant une indication sur la taille du squelette.

Cet indice de stature se détermine à partir du tableau suivant:

Taille en cm	Circonférence du poignet en centimètres												
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
150 et moins	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0	0	0	0	0
151 à 160	4	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0	0	0	0
161 à 170	4	4	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0	0	0
171 à 180	4	4	4	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0	0
181 et plus	4	4	4	4	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0

$$\text{Taux de masse grasse} = (\text{indice de stature} + \text{poids} + 115 \text{ pour hommes}) - \text{taille en cm} + 125 \text{ pour femmes}$$

Ex: individu pesant 72 kg pour une taille de 1,76 et un tour de poignet de 17 (Indice 2)
 $(2 + 72 + 115) - 176 = 13$

Les valeurs retenues sont :

- 15 pour les hommes et 17 pour les femmes sédentaires
- 6 à 13 pour les athlètes, 8 à 10 étant considéré comme excellent pour les hommes et 15 à 17 pour les femmes.

Ces valeurs sont moyennes, elles augmentent généralement avec l'âge.

C/ Calcul du poids idéal

Pour ce calcul, et afin que nous restions sur des résultats plus exploitables, je vous propose deux formules avec mes données personnelles:

- Une qui me semble donner un résultat raisonnable pour un sédentaire ou un amateur éclairé:

$$\text{Poids idéal} = \frac{\text{Taille en cm} - 100}{2} + (4 \times \text{tour du poignet}) = \frac{176 - 100}{2} + (4 \times 17) = 72 \text{kg}$$

C'est bien mon poids quand je suis affuté pour la diagonale des Fous et bien dans ma peau.

- Une autre qui me semble s'adresser plutôt à des sportifs pointus:

$$\text{Poids idéal} = (\text{taille en cm} - 100) - [(\text{taille en cm} - 150) : 4] \text{ pour hommes, ou } 2,5 \text{ pour femmes}$$

soit $(176 - 100) - [(176 - 150) : 4] = 69,5 \text{ kg}$

J'ai bien essayé, il y a quelques années, de descendre sous les 70kg, ça a fini avec Calcibroma et Témesta because claustrophobie, spasmophilie, tachycardie, impossibilité de fixer le magnésium pendant plusieurs mois!!!

Alors, n'oubliez pas que tout est dans la nuance et prenons l'exemple de 3 coureurs lambda, qui illustrent bien nos formules magiques:

. Jean Yves, 44 balais, musculature bien répartie sur l'ensemble du corps, boxe, course, spécialisation tardive au trail: 1,78m, 71kg.

IMC = 22 Taux de masse grasse = 10 hip hip hourra!

Existe en option avec sirène et girophare.

. Luc, 44 balais, les longues pattes de Jiminy Cricket 1,81m, 67kg;

IMC = 20 Taux de masse grasse = 5 digne des coureurs du tour de France

Je le soupçonne d'être un androïde, son créateur lui a enfilé la peau comme une combinaison de plongée, même enroulé comme un cloporte il n'y a aucun pli.

. Michel, 62 ans, mais à peine touché par les épreuves du temps : 1,76, 72kg;

IMC = 23 Taux de masse grasse = 13

Aide de camp depuis bientôt 40 ans d'un cordon bleu dont les cakes ont décimé les rangs du Sunday Jogging, il a définitivement renoncé à perdre sa petite bouée.

2/ Se fixer un objectif raisonnable

Les régimes drastiques qui laissent espérer une perte de poids rapide favorisent la perte de masse maigre, et aboutissent toujours à une reprise de poids. Afin d'éviter une inflation progressive des réserves adipeuses au cours des amaigrissements et prises de poids successifs (effet de yo-yo), deux recommandations: Un entraînement adapté et un bon équilibre alimentaire:

A/ Un entraînement adapté

Si l'on est vraiment en sur-poids (plus de 4 ou 5 kg), la recherche du poids de forme devra primer sur la performance, et s'inscrire dans la durée. Tout comme on se fixe en début de saison, plusieurs mois à l'avance, un objectif de compétition majeure. Brûlez des calories, pas les étapes!

Par ailleurs, on doit privilégier les sorties en endurance (70/80% de la fréquence cardiaque max) qui sont les plus consommatrices d'acides gras, et qui, par un allongement progressif du kilométrage, assurent le maintien, voire le développement de la masse musculaire, malgré l'observation d'un éventuel régime allégé en calories.

A des allures plus soutenues, face à l'urgence, l'organisme se tourne d'abord vers les sucres « prêts à consommer » emmagasinés dans les muscles, se détourne des sucres issus de la transformation des réserves de gras, et utilise les protéines stockées pour réparer les dégâts.

Une heure en endurance, ce sont déjà 600 à 800 calories dépensées, soit une ration de choucroute!

B/ Un bon équilibre alimentaire

Oublions les régimes très restrictifs, tels les régimes dissociés, qui à terme provoquent des carences en vitamines et sels minéraux.

En principe, grâce à un entraînement bien conduit, les kilos superflus fondent, et on trouve son poids de forme sans qu'il soit nécessaire de s'astreindre à un régime contraignant. Mais il va de soi, que le processus n'en sera que plus efficace, si l'on adopte des habitudes plus saines, et que l'on soit vigilant quant à l'application des fameuses équations « calories ingérées/calories dépensées ».

Il n'y a pas de mauvais aliments, il n'y a que de mauvaises habitudes. Nul n'est besoin d'être un expert en diététique pour comprendre qu'un oeuf coque au petit déjeuner est plus sain qu'un oeuf mayonnaise au dîner! L'ennemi, c'est le trop, le trop copieux, le trop gras, le trop salé, le trop sucré!

Allez, bonne course à toutes et à tous et.....**bon appétit !!!**

Michel