

LE SPORT POUR MAIGRIR



Docteur Stéphane CASCUA

Médecine du sport - Nutrition du sportif

Marie Pierre OLIVIERI

Diététique- Nutrition du sportif

POUR MAIGRIR ... LE SPORT FAIT-IL LE POIDS ?

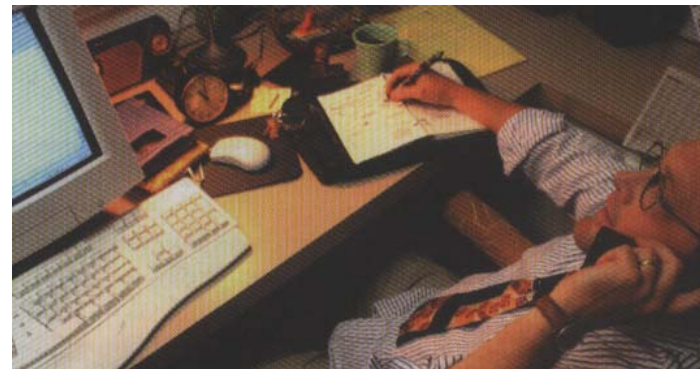


**Le sport
est indispensable !**

**Le sport
est insuffisant !**

POUR MAIGRIR ... LE SPORT FAIT LE POIDS !

- Le poids dépend plus de l'activité que de l'alimentation.



- Le Sport fait maigrir
Etre sportif permet d'être mince

Le sport fait maigrir ... de nombreuses façons

- Modes d'action complémentaires
pour plus d'efficacité



Le sport fait maigrir ...

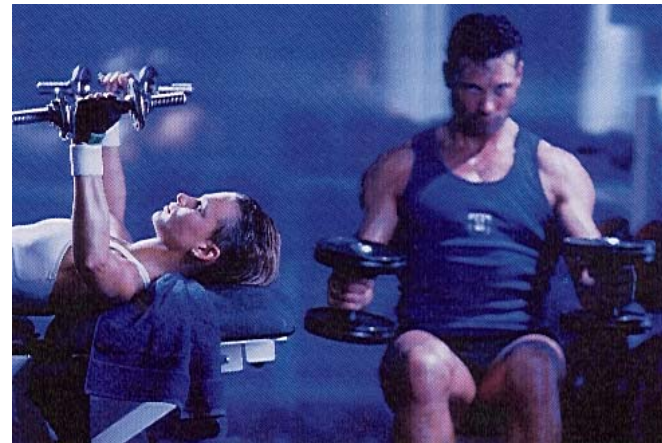
Grâce à la dépense calorique pendant l'activité

- les petits ruisseaux font les grandes rivières
- Continue ... ou discontinue
- Endurance ... ou plus intense



Le sport fait maigrir ...

Grâce à l'accroissement de la dépense d'énergie **AU REPOS**



- réparation et entretien de la masse musculaire
- augmentation du « métabolisme basal »

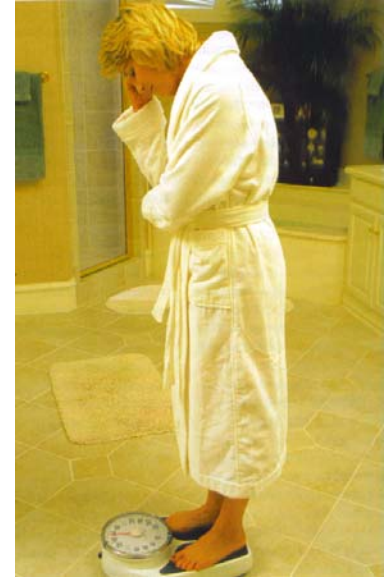
Le sport fait MINCIR en harmonisant de la silhouette

- Amélioration du
« retour veineux »
- Travail de l'équilibre
et de la posture



Le sport fait maigrir ... grâce au PONDEROSTAT

- Stabilisation du poids d'équilibre
à un niveau inférieur
- ... devenir sportif est un bouleversement de vie !
- ... indulgence alimentaire !

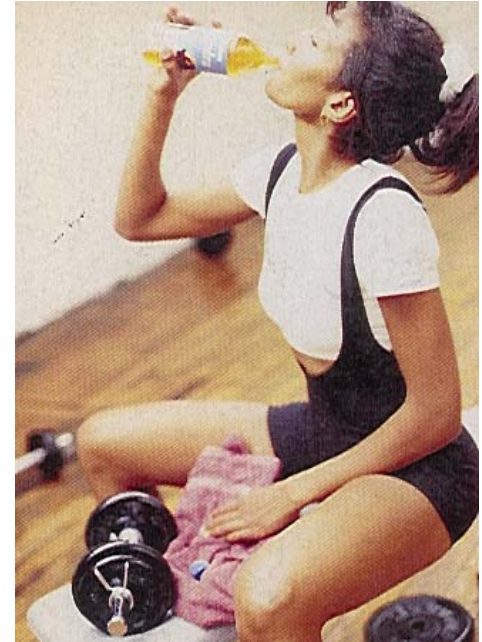


Le sport fait maigrir car IL REGULE L'APPETIT

- **Le corps est plus à l'écoute**
de ses besoins physiologiques
- **Les études le prouvent ...**
 - les rats sédentaire mangent plus
 - les femmes actives et les sportifs
ne mangent pas plus



Le sport fait maigrir car IL REGULE L'APPETIT



- **Certaines séances** coupent l'appétit
- Certaines séances peuvent ouvrir l'appétit
... quelques conseils diététique s'imposent

L'alimentation fait maigrir car, avec le sport, elle REGULE L'APPETIT

- Facteurs influençant :
 - les habitudes alimentaires
 - comportement sociaux : repas conviviaux, portions servies
- l'appétit se corrèle aux besoins physiologiques de récupération





- Quel que soit votre appétit, prévoyez selon l'heure de la journée, un brunch, une collation voire un repas léger.

- Avant, pendant après : buvez.
La récupération est meilleure et vos muscles retrouvent leur capacité de travail.



Le sport fait maigrir car IL DONNE LE MORAL

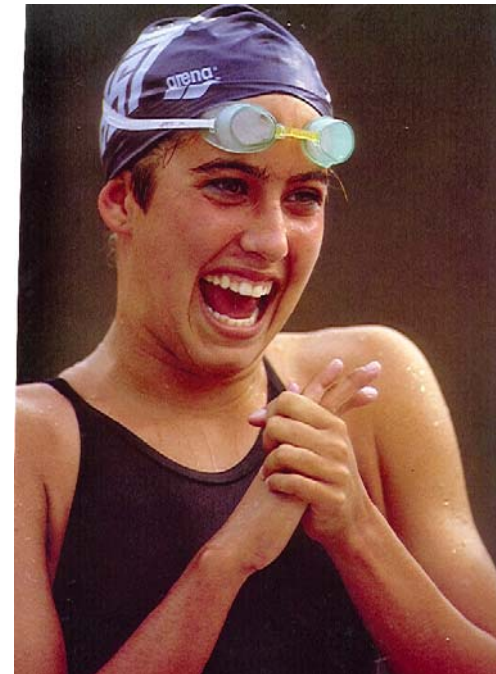
- **Lutte contre les compulsions alimentaires**
 - décharges hormonales comparables
 - mécanismes tension / apaisement comparables



Le sport fait maigrir car IL DONNE LE MORAL

- **Lutte contre le stress et la dépression**
 - hormone du bien-être
 - Messagers du mouvement
 - convivialité, projet
 - chaleur, balancement

- ouverture de petits vaisseaux de la cellulite
- réconciliation avec son corps



Une alimentation légère et équilibrée **DONNE LE MORAL**

Le sportif ne doit pas se mettre au régime: pas de restriction majeure, mais un rééquilibrage des repas



Une alimentation légère et équilibrée **DONNE LE MORAL**



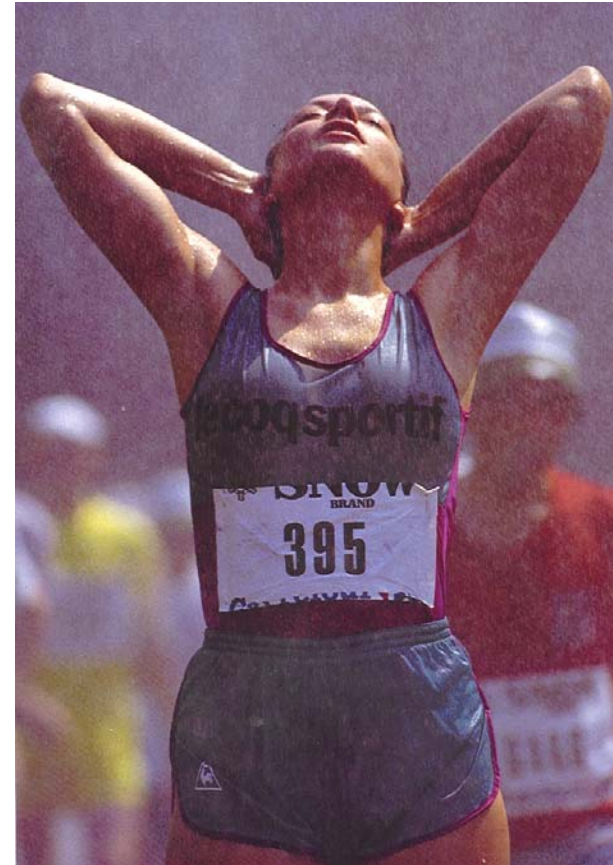
Certaines graisses : les omégas trois sont impliqués dans la régulation de l'humeur

Le sport NE FAIT PAS MAIGRIR en TRANSPIRANT

**La sueur n'est pas
de la graisse qui fond**

Il faut boire
... pendant et après !

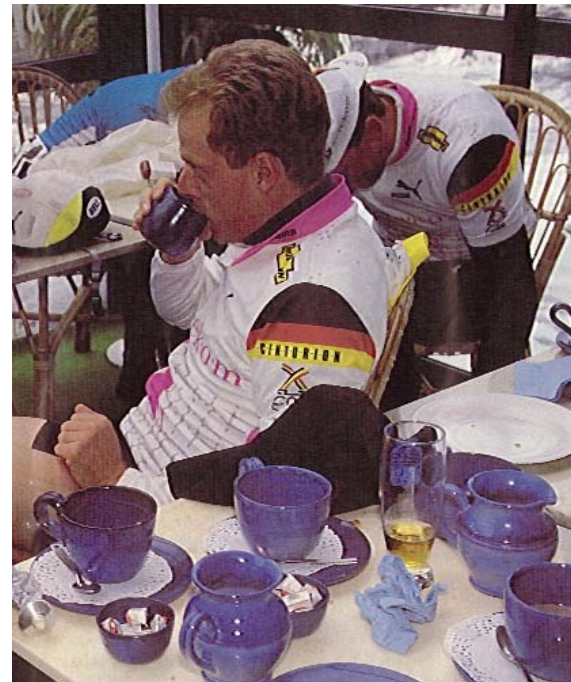
Il ne faut pas tenter
d'accroître la sudation !



Drainer NE FAIT PAS MAIGRIR

Aliments diurétiques
(perte eau), mais pas
n'améliore pas le retour
veineux :
déshydratation : perte de
l'efficacité musculaire

Des aliments pas si
miraculeux : ananas,
pamplemousse, marc
de raisin, papaye, thé
vert, piloselle...



Boire et bouger permet
de faciliter le retour
veineux et l'irrigation
des tissus gras

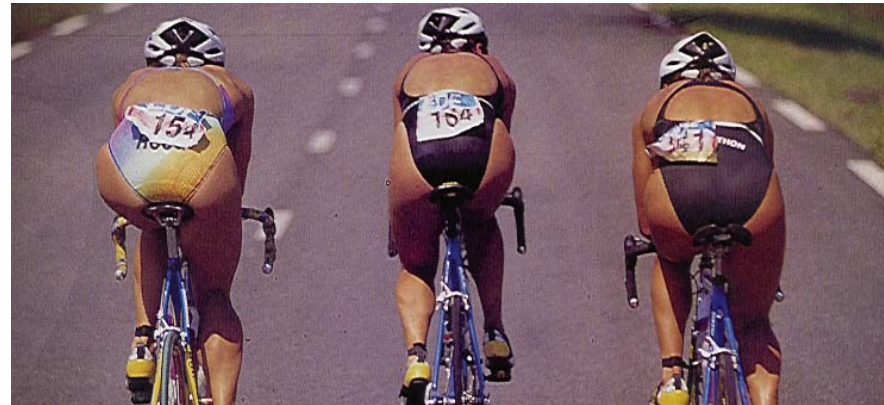
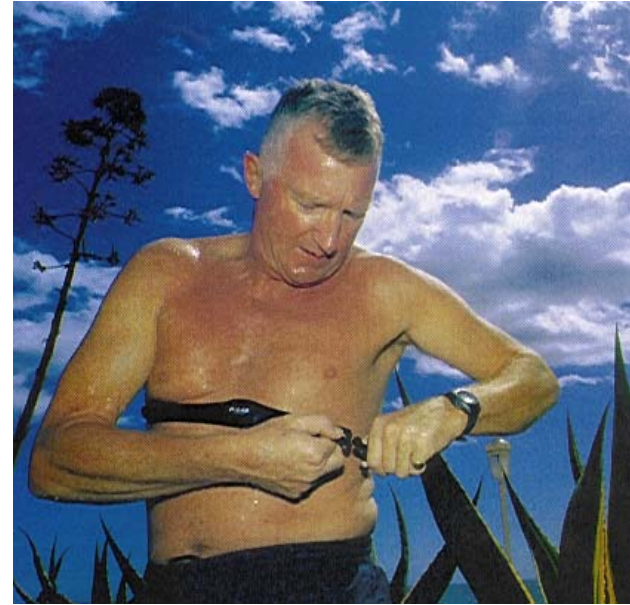


Le secret pour perdre un peu
de gras est d'abord d'éviter
de le stocker et ensuite et
uniquement de l'utiliser :
environ 15 heures de jogging
: 1 kg de graisse !

QUELS SPORTS POUR MINCIR ?

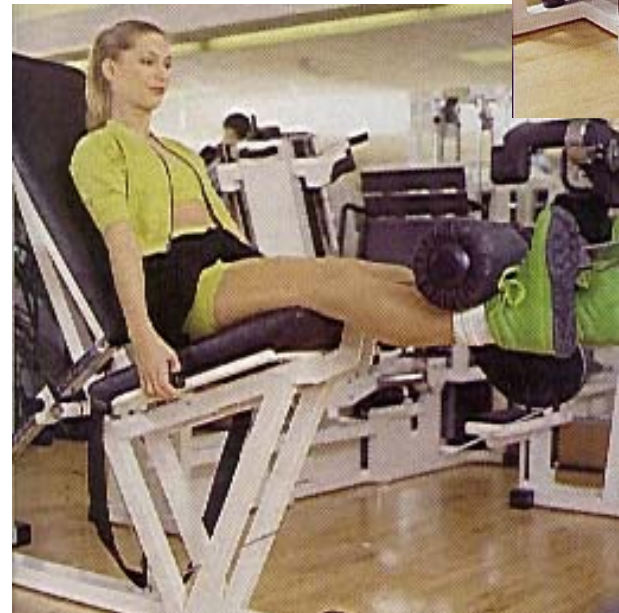
- **Sports d'endurance :**

*pour brûler de l'énergie
pendant l'activité*



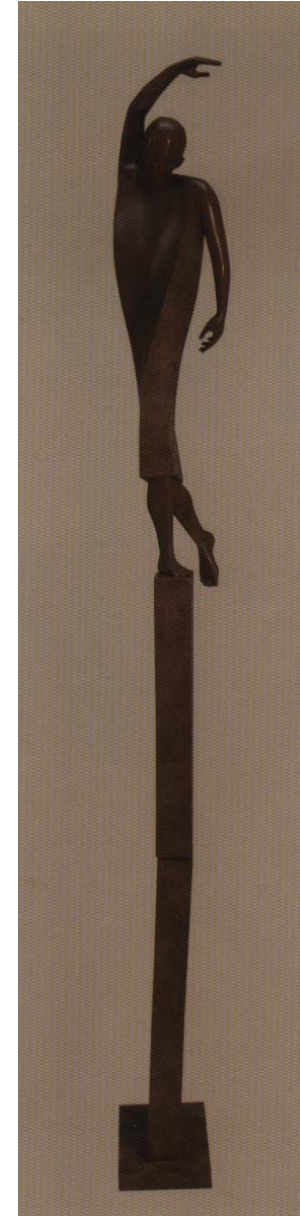
QUELS SPORTS POUR MINCIR ?

- **Sports de force :**
pour brûler de l'énergie
AU REPOS



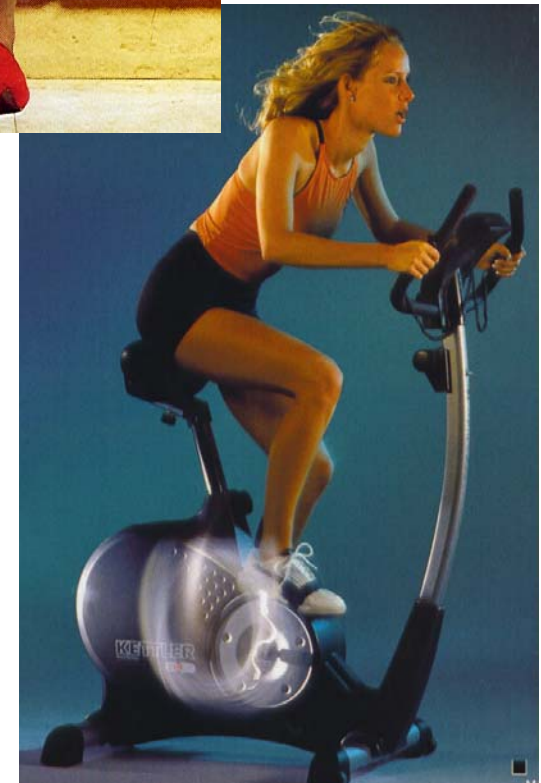
QUELS SPORTS POUR MINCIR ?

- **Sports d'équilibre :**
pour harmoniser la posture
- **Sports favorisant
le « retour veineux » :**
pour affiner les jambes



QUELS SPORTS POUR MINCIR ?

- **Activité physique quotidienne**
 - progressivité
- **Sports diversifiés**
 - Régularité : 3 fois par semaine
 - 30 à 60 minutes
 - ... 1,6 à 3% du temps éveillé
 - Continuité : toute le vie,
jusqu'à 120 ans



QUELS SPORTS EN CAS DE SURPOIDS ?



parfois au début

- ... à domicile, discrètement

puis rapidement

- à l'extérieure ou en salle, avec des amis !

QUELS SPORTS EN CAS DE SURPOIDS ?

- **Sans appui ou appui partiel**
 - natation, aquagym
 - vélo couché, vélo de salle, vélo sur route
 - rameur, ... musculation, gym entretien



QUELS SPORTS EN CAS DE SURPOIDS ?

peu à peu avec appui, mais ...

- **sans bondissement,**
sans changement de direction
 - marche, marche active, trottinement
 - randonnée
 - Ellipter, stepper



QUELS SPORTS EN CAS DE SURPOIDS ?

- **Vitesse régulière, sans brusque accélération ou freinage**

c'est mieux pour les articulations

c'est mieux pour le cœur

- sports d'endurance
- musculation légère, gym entretien
- Tai-chi, yoga



QUELS SPORTS EN CAS DE SURPOIDS ?

peu à peu plus ludique,

- **sports de raquettes et ballons**

mais après **perte de poids**, pour le **plaisir**
parallèlement à une bonne **préparation physique**



Une semaine idéale

... pour l'homme type



Mardi : Footing 30 minutes

Jeudi : Cardiotraining
et Musculation en salle

Dimanche : Foot avec les copains



Une semaine type

... pour l'homme idéal

Mercredi : musculation légère
ou Ellipter à la maison



Samedi : Piscine avec les enfants

Dimanche : Grande balade
en famille à pied ou à vélo



Une semaine idéale

... pour la femme type

Mardi : Piscine ou Aquagym avec les copines ...*sans trop bavarder*

Jeudi : Gym ou Step avec les copines

Dimanche : Footing autour du Lac ou Tennis avec un copain ...



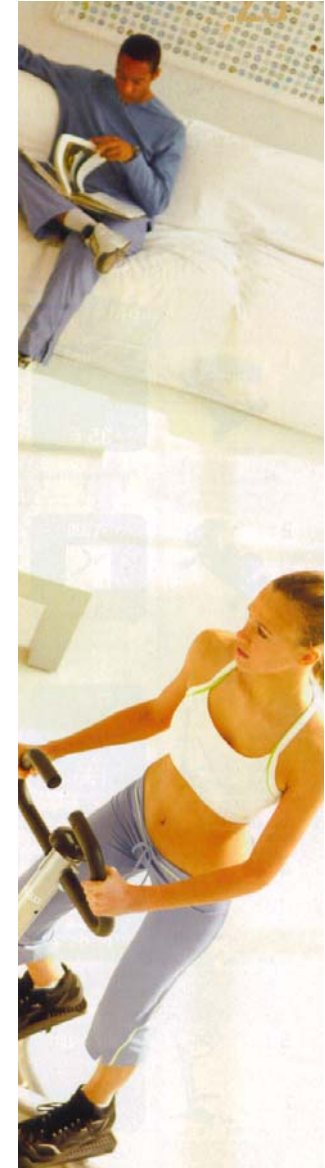
Une semaine type

... pour la femme idéale

Mercredi : gym d'entretien
ou stepper à la maison

Samedi : Piscine
avec les enfants

Dimanche : Grande balade
en famille à pied ou à vélo



QUELLE ALIMENTATION POUR MINCIR EN FAISANT DU SPORT

- Manger pour récupérer
- Manger léger



- Manger savoureux
- Manger appétissant



Manger équilibré



En pratique



- Manger du gras

- Manger des féculents



Autant d'aliments souvent retirés des régimes classiques.



- Manger des fibres

- Manger des protéines



Un petit déjeuner pour bien démarrer la journée



- Mueslis sans sucre au lait
- Un fromage blanc avec des cubes de fraises et de kiwi
- Un thé nature

- Un café au lait
- Un sandwich avec une tranche de jambon blanc et une fine tranche de fromage
- Une pomme verte

- Un café peu sucré
- Des tartines de pain aux noix beurrées avec de la gelée de mûre
- Un demi pamplemousse
- Un yaourt nature

Menus idéals

pour l'homme type

- *Concombre sauce fromage blanc*
- *Steak haché grillé*
- *Pâtes à la sauce tomate et gruyère râpé*
- *Salade d'agrumes et leurs gelées*



Salade verte assaisonnée de vinaigrette
Gratin de morue et d'aubergines
riz nature
Fromage blanc
Salade de fruits frais
Une petite bouteille d'eau

Menus type pour l'homme idéal



- *Frisée aux noix et vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de cidre*
- *Poivrons farcis*
- *Tomme de Brebis*
- *Ananas frais*

- *Soupe de potiron au lait*
- *Filet de perche du Nil vapeur au citron frais*
- *Quinoa nature*
- *Pommes rôties et glace à la vanille*



Menus idéals pour la femme type



- *Crème d'asperges vertes*
- *Foie de génisse poêlé*
- *Cocotte de tomates et poivrons jaunes au thym*
- *Fromage de campagne nature*
- *Carpaccio de poires et d'agrumes*

Salade complète

Tomates, crevettes, moules au vinaigre, roquette, poulet rôti, brocolis vapeur, mangue et ananas coupés en dés, feuille de chêne verte en chiffonnade, dôme de faisselle, pignons de pin et vinaigrette à l'huile de colza et vinaigre de cidre

Pain aux noix



Menus types pour la femme idéale

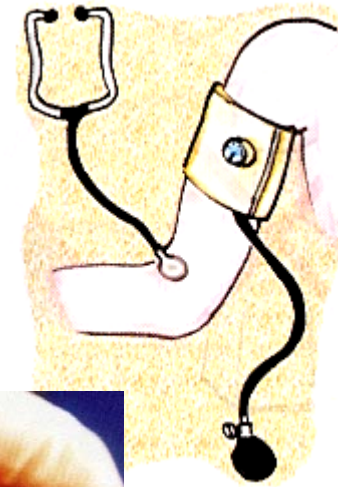
- *Velouté de chou rouge au lait*
- *Poêlée de poissons de mer au chèvre frais*
- *Soupe aux trois melons*



- *Carottes râpées à l'orange et à l'huile d'olive*
- *Saumonette rôtie à l'ail*
- *Poêlée de cèpes persillée*
- *Bavarois aux fruits rouges*

Sport et Alimentation contre les maladies du surpoids

- Hypertension artérielle
- Diabète
- Excès de cholestérol
- Crise cardiaque



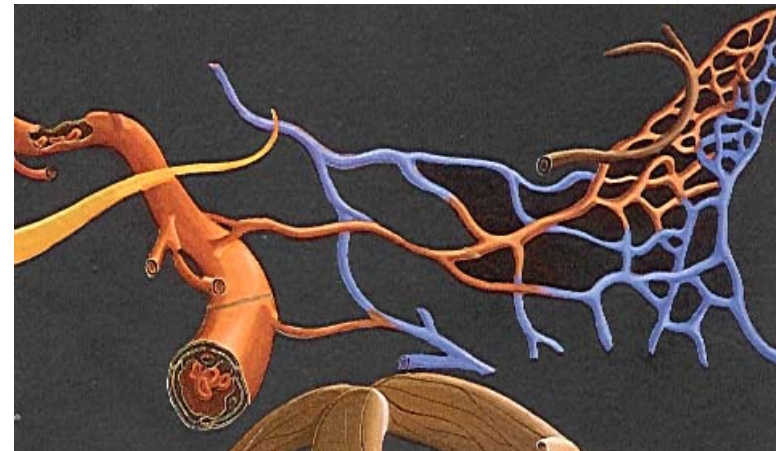
Le sport est efficace contre les maladies du surpoids



- Douleurs articulaires et arthrose
- Douleurs de la colonne vertébrale

Le sport contre l'HYPERTENSION

- Ouverture des vaisseaux
- ralentissement de la fréquence cardiaque
- perte de sel ?
- ... perte de poids



Aussi efficace qu'un médicament

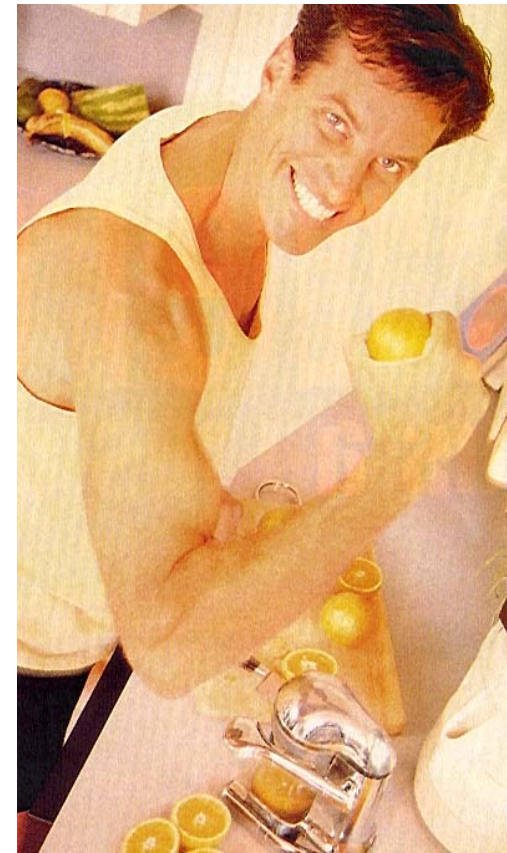
L'alimentation contre l'hypertension

- Augmenter les apports en légumes et fruits : fibres
- Réduire les apports sodés :
 - réduire les préparations industrielles, plats traiteurs
 - Réduire les conserves
 - Veiller à ne pas resaler les plats



Le sport contre le **DIABÈTE**

- **Consommation du sucre**
- **Absorption du sucre**
par les muscles
- ... **perte de poids**



L'alimentation contre le diabète

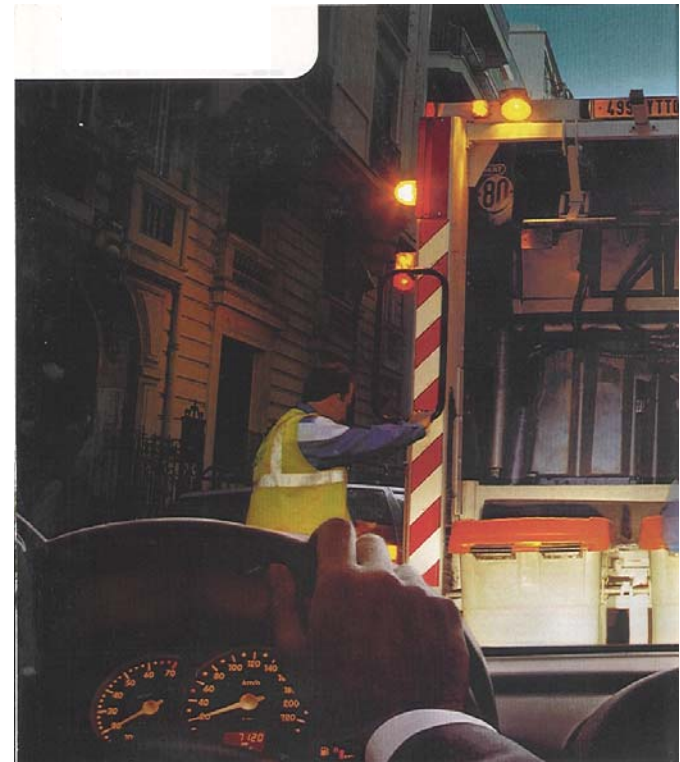
- Equilibre alimentaire
- Fibres
- Omégas trois, six, neuf,
- Antioxydants : A, C, E, Cuivre, Zinc, Sélénium



- Régulation de la glycémie par un apport de féculent surveillé mais constant

Le sport contre L'EXCÈS DE CHOLESTÉROL

- Consommations des graisses :
*Transformation
des livreurs de cholestérol
en récupérateur de cholestérol*



L'alimentation contre l'excès de cholestérol

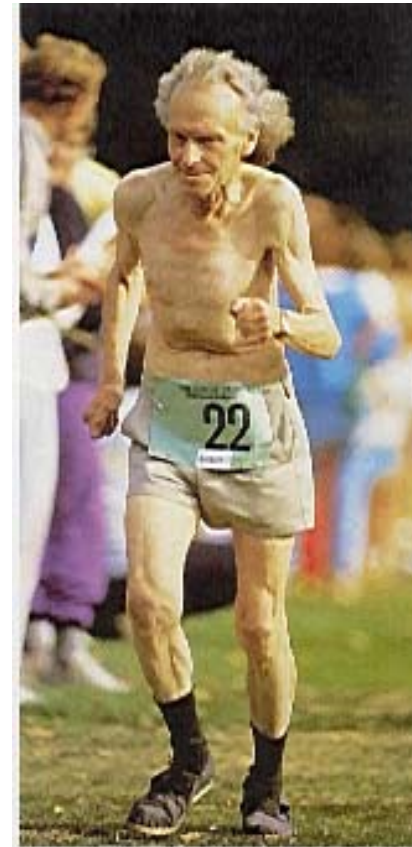
- Réduire la consommation de cholestérol: charcuterie, fromages, pâtisseries, viennoiseries, biscuiterie,
- **Fibres**



- **Omégas 3** : poisson, huiles de colza et de noix.
- **Huile d'olive** : oméga 9
- **Antioxydant** : A, C, E, Zinc, Cuivre, Sélénium

Le sport lutte contre la CRISE CARDIAQUE

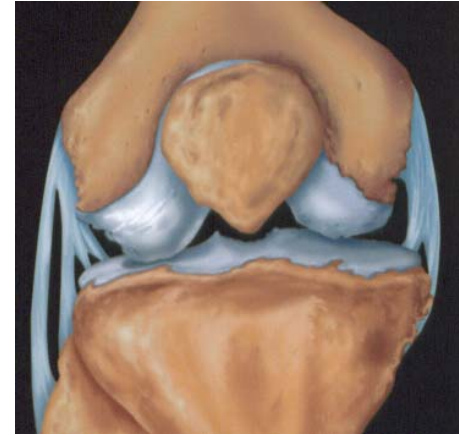
- 2 à 3 fois moins d'infarctus
- Beaucoup moins de récurrence et plus de qualité de vie
- lutte contre les facteurs de risque
- diminution du travail du cœur
- meilleure oxygénation du cœur
- augmentation du rendement des muscles



Le sport contre L'ARTHROSE

- **Rodage et pompage** articulaire
- travail musculaire et **mouvement** plus harmonieux

« l'économie articulaire » a vécue !

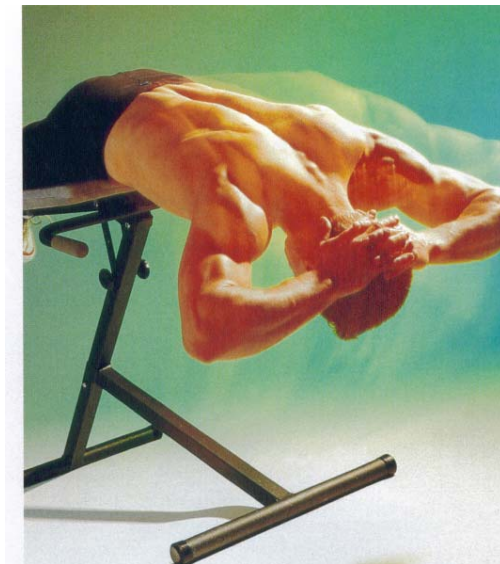
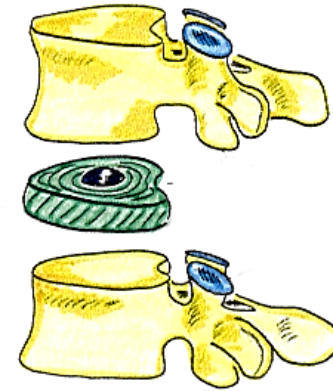


Le sport contre LE MAL AU DOS

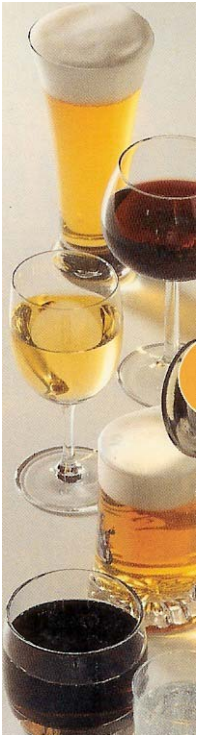
- « **Mécanisation** » et **pompage** discal
- Travail musculaire et **mouvement** plus harmonieux

« Ecole de reconditionnement »

*Le sport est essentiel pour éviter
le mal au dos en cas de perte de poids*



L'alimentation contre les douleurs articulaires et le mal au dos



- La goutte :
accumulation
d'acide urique

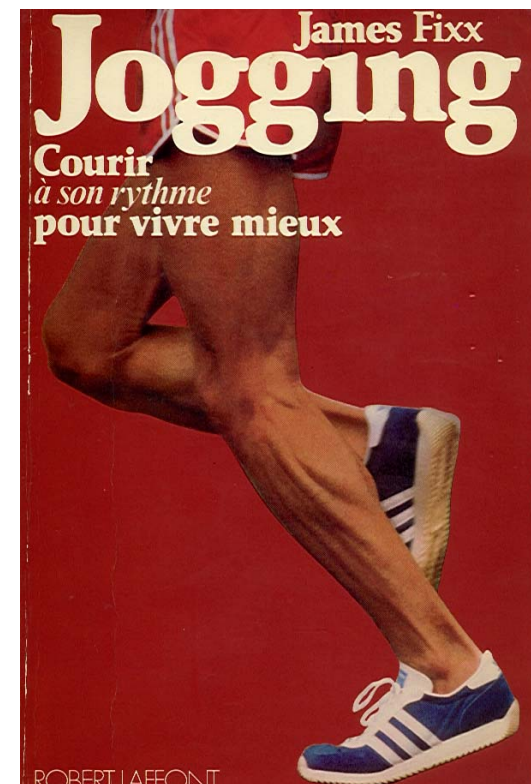
- Les aliments antiacide ?



- oméga 3 : précurseurs
d'anti-inflammatoire

Le sport peut-être dangereux en cas de maladies du surpoids

- Crise cardiaque
- usure articulaire
- ... chute, coup de chaleur



Un bilan médical s'impose

... avant de faire du sport pour maigrir

- **BILAN CARDIAQUE**

- Interrogatoire
- Tension, auscultation
- Electrocardiogramme
- Test d'effort
- Prise de sang



Un bilan médical s'impose

... avant de faire du sport pour maigrir

- **BILAN ARTICULAIRE**

- Interrogatoire
- mobilisation
- radios
- scanner, IRM, etc.



Un bilan médical s'impose

... avant de faire du sport pour maigrir

- **BILAN MORPHOLOGIQUE**

- Poids
- Taille
- Masse grasse

interprétation, objectifs et délais
en collaboration avec la diététicienne



Les fesses ne sont pas des mottes de beurre !

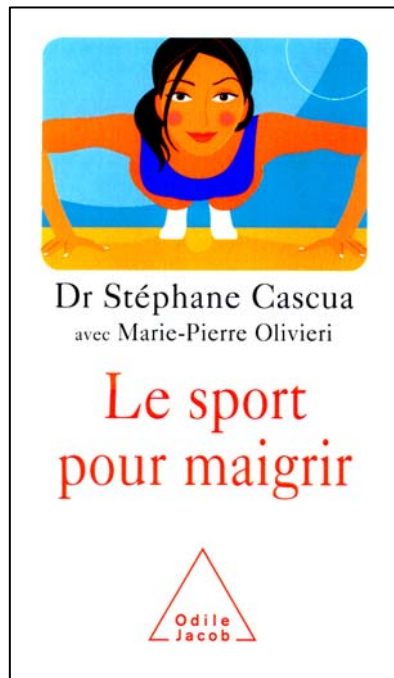
- Faire des « abdos fessiers » ne fait pas maigrir les fesses !
- *Faire des « abdos » ne fait pas rentrer le ventre !*



- Faire des pectoraux ne redresse pas les seins !

Le topo est fini !

... Enfin !



C'est à vous pour les questions

... Quand est ce qu'on mange ?