

PERDRE DU POIDS POUR COURIR

Si la motivation d'un coureur débutant vient souvent d'un souci de bien-être, de santé ou de perte de poids, la pratique de la course à pied devient généralement un plaisir et l'envie de progresser d'améliorer ses performances se fait jour. Alors, la gestion des problèmes liés au poids s'inverse. Il ne s'agit plus de courir pour perdre du poids mais de perdre du poids pour mieux courir...

Pour perdre, il faut durer

Il faut savoir que lorsque l'on brûle de l'énergie en bougeant, ce ne sont pas les réserves de graisses qui s'épuisent en premier. On utilise d'abord les stocks directement disponibles pour les muscles (ATP et créatine) pour les efforts de quelques secondes. Pour des efforts un peu plus longs (plusieurs dizaines de secondes), c'est le glycogène qui est utilisé (énergie issue du glucose présent dans les muscles). Ce n'est qu'au-delà de trois à quatre minutes que l'on commence à mobiliser nos réserves de glucides en dehors des muscles et enfin les lipides. Puis au fur et à mesure que l'exercice se poursuit, la part des graisses devient de plus en plus importante. Elle est quasi totale lors d'une compétition où le coureur a épuisé ses réserves de glycogène. Sur marathon, on appelle cela « le mur ». Pour signifier que l'athlète, en panne de carburant, a la sensation de soudain percuter un mur qui se dresse devant lui, puisqu'il ne peut plus avancer. Cela s'explique (schématiquement) pour des raisons métaboliques dues à la lenteur de l'organisme à brûler les graisses qui deviennent alors, source d'énergie quasi exclusive.

Pas trop d'intensité

Le problème, c'est que notre organisme ne puise pas de manière équivalente dans nos réserves de glucides et de lipides. Tout va dépendre de l'intensité de l'effort. Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, c'est un effort modéré et prolongé qui va essentiellement mobiliser les réserves de lipides. Car les exercices intenses brûlent surtout les glucides, disponibles plus rapidement (mais dont les réserves s'épuisent vite). Les sports d'endurance sont donc excellents pour brûler ses réserves de graisses. Pour évaluer l'intensité d'un effort, on se base sur un paramètre propre à chaque individu, appelé la VO2 max (voir le chapitre suivant sur les bases de l'entraînement), c'est à dire le volume maximum d'oxygène consommé par quelqu'un lors d'un exercice. Un exercice qui va mobiliser prioritairement les graisses doit ainsi se situer à des pourcentages faibles d'utilisation de la VO2 max. C'est à dire à partir de 40 à 50% et jusqu'à 70 % environ.

Le cercle vertueux de l'entraînement

Dans les efforts lents à modérés, on brûle beaucoup de lipides, et un peu de glucides, et ce rapport s'inverse au fur et à mesure que les efforts s'intensifient. Grâce à l'entraînement, il est possible de déplacer le rapport de manière à ce que même avec des exercices de plus en plus intenses, on continue à brûler des graisses et que l'organisme ne mobilise les sucres que le plus tard possible. En résumé, plus on s'entraîne, et plus on consommera des lipides lorsqu'on fera un exercice, même si celui-ci représente des intensités où habituellement les glucides interviennent beaucoup. Rien de miraculeux à cela, l'organisme s'adapte au type d'activité : il privilégie la consommation de lipides, qui permet de soutenir l'effort plus longtemps par rapport aux réserves de glucides, qui s'épuisent vite. De plus, non

seulement l'endurance fait baisser les réserves de graisse, mais cela fait principalement disparaître la graisse abdominale plutôt que la graisse sous cutanée. Or celle-ci est directement responsable des risques pour la santé.

Voilà pour l'avantage esthétique et de santé, mais cela présente des perspectives intéressantes aussi pour le compétiteur. Principalement pour ceux qui visent des distances longues car ils vont en quelque sorte éduquer leur organisme à utiliser prioritairement le « bon » carburant.

Un peu comme ci, alors que le réservoir de super étant trop petit, on utiliserait celui du diesel qui lui est (presque) infini. Notre analogie avec les véhicules s'arrêtera là car l'usage des lipides n'a rien de polluant chez l'être humain ! Et contrairement à la machine qui s'use, le corps humain, lui, s'adapte aux sollicitations.

Le poids idéal

Pour autant il ne faut pas non plus tomber dans l'excès inverse. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, il est plus néfaste de peser un kilo de moins qu'un kilo de trop. Le système immunitaire, les possibilités de récupération de l'organisme peuvent être affectées par les privations nécessaires pour atteindre un poids qui sera d'autant plus difficile à maintenir qu'il sera en deçà de celui qui correspond à votre véritable état de forme. Comment savoir quel est celui qui est le vôtre ? Il s'agit de celui (plus ou moins un kilogramme) que vous parvenez à stabiliser sans contraintes excessives. Concrètement, il faut s'assurer que l'on récupère de manière optimale, que l'on réussit ses séances d'entraînement et de bonnes performances en compétition. Que l'on dort bien, que la tête et les jambes évoluent à l'unisson. Que l'on n'est pas agressif. Que l'on a pas faim en permanence.

Connaître son poids de forme

Pour le connaître servez-vous de votre cahier d'entraînement. Mentionnez-y vos sensations, vos chronos, vos performances. Évaluez votre récupération et pesez-vous régulièrement dans des conditions identiques (le matin, à jeun, au lever de préférence). Notez votre poids. Après quelques semaines, vous verrez que vous êtes au top à un poids particulier. Repérez celui qui correspond à vos périodes de forme. C'est le vôtre ! Plus on s'en écarte et plus les risques croîtront. Certaines maigreurs excessives facilitant, comme on le sait, les blessures, les troubles du comportement alimentaires ou les carences. Or, en course à pied, il est illusoire de prétendre être performant dans ces conditions.

En résumé

Les activités physiques d'endurance et principalement la course à pied sont les moyens les plus efficaces pour perdre du poids, à condition que cette démarche s'accompagne aussi d'une prise en charge au niveau alimentaire. Si le mot régime n'est pas employé c'est volontairement car il signifie trop souvent privation et qu'il s'inscrit dans une durée limitée. Or, les personnes en recherche d'amélioration de leur bien être et de leur santé doivent s'impliquer dans une démarche de modifications de leurs habitudes alimentaires. C'est à la fois l'assurance du succès, mais aussi de conserver au quotidien le plaisir qui doit être celui de se nourrir.