

## Pourquoi je ne perds pas de poids?

Par Dr. Kin

Vous faites attention à ce que vous mangez toute la semaine, vous vous entraînez **3 à 4** fois par semaine, mais rien ne bouge sur la balance. Certes, je vous l'accorde c'est frustrant. C'est également frustrant pour votre entraîneur ou votre nutritionniste qui se cassent la tête pour trouver une explication à cet inexplicable entêtement de votre poids. **Mais pourquoi je ne perds pas de poids ?**

Et si c'était parce que vous preniez de la masse musculaire et que votre poids demeurerait stable malgré une perte de gras ? Possible, mais prendre **1 kg** de muscle et perdre **1 kg** de gras en **1** semaine, ça tient plus de l'erreur de mesure que de la réalité. Les gains en masse musculaire sont rarement aussi fulgurants, surtout lorsque combinés avec un déficit énergétique.

Et si c'était parce que votre métabolisme de repos diminuait progressivement pour pallier à la restriction énergétique que vous subissez ? Possible, mais à moins de diminuer drastiquement les apports caloriques (*disons sous la barre des 800 kcal par jour*), il est peu probable que cela nous donne une baisse notable qui affecte votre balance énergétique et vous empêche de perdre du poids.

Et si c'était vos hormones qui se préparaient à la famine qui approche et qui vous forçaient à stocker du gras ? Possible, mais les hormones ne créent pas d'énergie, elles fonctionnent avec ce qu'elles ont (*les calories que l'on mange*). Votre insuline ne pourra pas créer **1000** kcal de gras, elle pourra en favoriser le stockage tout au plus, mais encore faut-il consommer ce **1000** kcal et ne pas l'utiliser pour autre chose (*comme vivre et bouger par exemple*). Également, comment le corps peut-il se projeter dans le futur et s'adapter en fonction de ce dernier (*la « fausse » , mais très répandue théorie qui stipule que le corps fait des réserves en prévision d'une famine*) ? Avez-vous déjà commencé à enfler sur votre front en prévision d'un impact de la balle de baseball qui vous sera lancée sur la tête dans **10** min ? Je ne vous le souhaite pas. Le corps ne se projette pas dans le futur afin d'anticiper les choses, il gère le moment présent et récupère du passé. Vos cellules ne sont

pas Nostradamus et ne tirent pas les cartes de cartomancie. Elles vivent pleinement le moment présent, c'est tout.

Et si c'était vos gènes qui vous empêchaient de perdre du poids en se refusant à laisser partir quelques grammes de gras si chèrement acquis au fil des ans. Possible, mais quel(s) gène(s)? Il serait vraiment intéressant de l'identifier, car il pourrait s'avérer extrêmement utile pour les futures expéditions sur Mars. Les astronautes porteurs de ce gène pourraient mieux survivre avec moins de nourriture (*moins de poids à transporter dans le vaisseau donc plus d'autonomie*). Si certains gènes semblent associés à une « résistance » à la perte de poids, leur effet semble relativement négligeable et ne peut combattre une restriction calorique importante (*encore une fois, les gènes ne peuvent créer de l'énergie, tout au plus ils peuvent la « manipuler »*).

Nous voilà à court d'arguments...

Pourtant le poids demeure le même.<sup>1</sup>

Et si c'était plus simple que cela ?

S'il suffisait de presque rien comme le disait Serge Reggiani ? Si vous étiez victime d'une seule journée qui tue ? Si, au cours de la semaine, **1** seule journée faisait en sorte que votre poids ne bougeait pas ?

J'effectue des mesures de dépense énergétique depuis près de **15** ans et il n'est pas rare, pour ne pas dire fréquent, que l'on observe une journée **hypokinétique** parmi les sept jours de la semaine. Une journée où la dépense énergétique est beaucoup moins importante que les autres journées de la semaine. Ce qui fait peur, c'est que la vaste majorité des gens n'en sont pas conscients et que cette journée passe pratiquement inaperçue. Le modèle illustre que malgré l'entraînement et une certaine constance au niveau des apports nutritionnels (*j'ai tenu compte de l'erreur de mesure et des fluctuations normales des apports énergétiques chez l'humain*), il est assez facile d'obtenir une balance énergétique neutre ou même positive suite à une seule journée hypokinétique. Le fameux « et le 7<sup>e</sup> jour il se reposa » peut s'avérer l'élément critique vous empêchant de perdre du poids. De plus, comme cette journée risque de passer inaperçue, vous poursuivrez vos efforts tout en accumulant progressivement une frustration devant l'immuabilité de votre poids. Ensuite, on cherche des raisons parmi le lot habituel et on finit par se décourager ou encore par essayer quelque chose de plus drastique. Si seulement on était allé magasiner le dimanche au lieu de

rester écrasé à la maison après une grasse matinée ! Cette seule activité risque de générer suffisamment de dépense énergétique pour éviter le statu quo au niveau du poids. Pas ajouter un entraînement, seulement bouger avec une intensité légère ou modérée.

Pourquoi ne pas ajouter un entraînement ? À cause de la récupération qui doit lui être associée. On ne veut pas solliciter à outrance le corps, seulement le faire bouger. En ayant recours à des activités physiques d'intensités inférieures ou égales à modérée (*habituellement, une marche à 5-6 km/h fait le travail, du ménage, etc.*), on évite de créer des besoins supplémentaires en récupération (*on stimule même les processus de récupération*) et on génère une dépense énergétique qui nous évite de « gaspiller » les efforts de la semaine.

Le même raisonnement s'applique aux apports énergétiques. L'utilisation d'une journée de « triche » ou de « remplissage » (*lire gavage incontrôlé motivé par une mauvaise gestion des émotions ou encore suite à de mauvaises recommandations de l'entraîneur*) va avoir exactement les mêmes effets sur la gestion de poids. Vos excès du 5 à 7 du jeudi soir, votre bouffe gargantuesque du samedi soir, votre brunch démesuré du dimanche matin vont facilement effacer toute trace de déficit énergétique accumulé durant les jours précédents. Imaginez maintenant que l'on ajoute à cette journée de « gavage » une ou deux journées hypokinétiques et vous obtenez une prise de poids constante d'une semaine à l'autre.

Malgré votre entraînement où vous donnez tout ce que vous avez.

Malgré votre plan alimentaire que vous suivez à la lettre (*presque tous les jours*)

Malgré l'ensemble des suppléments que vous consommez.

Malgré vos gènes.

Malgré votre métabolisme de repos.

Malgré votre dépense énergétique post exercice.

Malgré votre horoscope.

La solution ? Elle est relativement simple, mais pas toujours facile à appliquer pour tous. Voici mes recommandations :

1. Avoir une mesure de son niveau d'activité physique quotidien (*fitness tracker, accéléromètre, podomètre, etc.*). N'utilisez pas forcément les calories et ne suivez pas aveuglément les valeurs à la virgule près. Observez les fluctuations durant les jours de la semaine. Est-ce qu'il y a des jours où l'on observe des baisses importantes ? Si oui, pourquoi ?
2. Évitez les excès dans tout.
  - a. Ne faites pas trop d'exercice, ça risque de diminuer l'ensemble de vos autres activités du quotidien à cause de la fatigue et des besoins de récupération.
  - b. Pourquoi vous gaver comme un canard destiné à devenir foie gras ? Appréciez ce que vous mangez en quantité raisonnable.
  - c. Éviter de consommer des calories liquides, surtout l'alcool. Ce dernier vous bousille une balance énergétique en quelques heures seulement.
3. Arrêtez de compter sur l'entraînement pour perdre du poids et commencez à concevoir votre vie sur **24 h**. Vous dépensez plus de calories en dehors de vos entraînements grâce à des activités du quotidien, suffit de les faire et d'en profiter (*magasiner, promener le chien, prendre les escaliers, etc.*). Ce sont des conseils qui paraissent futiles, mais qui risquent d'avoir un impact plus significatif que de rajouter une séance d'entraînement.
4. Entraînez-vous pour devenir meilleurs, plus en forme, plus performant. Ça va vous aider à faire plus d'activités au quotidien (*encore faut-il choisir de faire les activités*).
5. Arrêtez de blâmer ce que vous ne pouvez pas mesurer. Ne me parlez pas de métabolisme de repos à moins d'avoir obtenu une mesure par échange gazeux (*non, pas la valeur que votre montre Polar ou Garmin ou encore que votre balance vous donne, mais une mesure en clinique ou laboratoire*) ou encore de gènes ou d'hormones à moins d'avoir un profilage génétique valide (*pas sur Internet suite à un questionnaire*) ou un dosage hormonal complet (*pas avec un papier sur la langue ou une observation des vaisseaux sanguins de vos yeux*).
6. Dormez juste assez (~8 h) et levez-vous tôt. L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt (*de cette façon, vous avez plus d'heures potentiellement actives par jour*).
7. Ne stressez pas avec les chiffres. Amusez-vous intelligemment.

[www.DKin.com](http://www.DKin.com)