

Tableau 2 ► Seuil et zones cibles d'exercice en vue d'une réduction de graisse et information correspondante concernant l'alimentation

	Seuil d'exercice*		Zones cibles*	
	Activité physique	Alimentation	Activité physique	Alimentation
Fréquence	<ul style="list-style-type: none"> Pour plus d'efficacité, faites de l'exercice régulièrement, de préférence chaque jour. Vous pouvez toutefois perdre de la graisse à la longue avec presque n'importe quelle fréquence qui entraîne un accroissement de la dépense calorique. 	<ul style="list-style-type: none"> Le mieux est de réduire l'apport calorique de façon constante et quotidiennement. Restreindre l'apport calorique certains jours seulement n'est pas ce qu'il y a de mieux ; vous pouvez toutefois perdre de la graisse à la longue en réduisant l'apport calorique à n'importe quel moment. 	<ul style="list-style-type: none"> Les experts recommandent l'activité physique quotidienne modérée. Pour ceux qui s'adonnent régulièrement à de l'activité intense, 3 à 6 jours par semaine semble indiqué. 	<ul style="list-style-type: none"> Il est préférable de restreindre son alimentation de façon constante et quotidiennement.
Intensité	<ul style="list-style-type: none"> Pour perdre un demi kilogramme de graisse, vous devez dépenser 3 500 calories de plus que votre dépense normale. 	<ul style="list-style-type: none"> Pour perdre un demi kilogramme de graisse, vous devez absorber 3 500 calories de moins que vous ne le faites normalement. 	<ul style="list-style-type: none"> L'idéal réside dans l'exercice aérobique lent, de faible intensité et qui n'entraîne pas de perte de graisse supérieure à 1/2 ou 1 kilo par semaine. 	<ul style="list-style-type: none"> Le mieux serait une réduction calorique modérée n'entraînant pas de perte de graisse supérieure à 1/2 ou 1 kilo par semaine.
Temps	<ul style="list-style-type: none"> Pour vous assurer de l'efficacité de votre exercice, maintenez-le assez longtemps pour dépenser un nombre considérable de calories. Il faut y consacrer au moins 15 min. par séance pour obtenir continuellement une perte de graisse. 	<ul style="list-style-type: none"> Mangez modérément. Ne sautez pas de repas. 	<ul style="list-style-type: none"> Consacrez à l'exercice la même durée que pour développer votre capacité aérobique. Les experts recommandent une durée de 30 à 60 minutes. 	<ul style="list-style-type: none"> Mangez modérément. Jeûner ou sauter des repas ne semble pas très efficace.

*Note : Pour atteindre un déséquilibre de 3 500 calories, nécessaire à la perte d'un demi kilo, il semble préférable de combiner l'exercice et des restrictions alimentaires. L'usage de ces deux stratégies dans la zone cible donne d'excellents résultats.

Vous noterez que les personnes plus lourdes dépensent plus de **calories** car elles doivent travailler davantage pour déplacer leur corps.

En dépit de son efficacité, vous ne profiterez pas de l'activité physique intense si vous ne la pratiquez pas sur une base régulière. Cela explique pourquoi certaines personnes réussissent mieux avec des activités moins intenses. Par exemple, une personne de 68 kilos qui court à une vitesse de 16 km/h (ou 3 minutes et 45 secondes par kilomètre) dépensera 900 calories en une heure. Jogger pendant une heure à une vitesse à peu près deux fois moindre, soit 8,8 km/h (ou 6 minutes et 45 secondes par kilomètre) produira une dépense de 650 calories. À première vue, l'activité plus intense semble un meilleur choix. Mais combien de gens peuvent courir à une vitesse de 16 km/h pendant toute une heure? Chaque kilomètre couru à une vitesse de 16 km/h brûle 56 calories, alors que chaque kilomètre couru à une vitesse de 8,8 km/h en dépense 74. Par kilomètre, vous dépensez davantage de calories en courant lentement. Il vous faut plus de temps pour parcourir le kilomètre, mais comme le corps travaille plus en aérobie, vous

pouvez également persister plus longtemps. La clé du succès consiste à dépenser le plus de calories possible à chacune de vos séances d'exercices régulières. Pour contrôler votre graisse, pratiquez donc plutôt une activité moins intense pendant plus longtemps qu'une activité plus intense qui ne durera que peu de temps.

L'entraînement en force favorise le maintien d'une composition corporelle souhaitable. La pratique d'exercices de conditionnement musculaires (niveau 3 de la pyramide) a des effets positifs sur le contrôle de la graisse corporelle. Les gens qui s'entraînent en force accroissent leur masse musculaire (masse maigre).

Calorie Unité d'énergie fournie par les aliments. Une calorie correspond à la quantité de chaleur requise pour élever de 1°C la température de 1 kilogramme d'eau. Dans le contexte qui nous concerne, l'unité se situe plutôt au niveau du millier de calories ou kilocalorie mais le langage populaire a consacré les calories quand il est question de contrôle du poids, en général.

Tableau 3 ► Dépense calorique par heure générée par quelques activités physiques (pratiquées à un niveau récréatif)*

Activité	METS**	Dépense calorique par heure				
		46 kg	55 kg	68 kg	82 kg	91 kg
Aviron (en équipe)	13,5	615	697	820	943	1025
Badminton	5,5	255	289	340	391	425
Baseball	4,5	210	238	280	322	350
Basket-ball (demi-terrain)	5,0	225	255	300	345	375
Billard	2,0	97	110	130	150	163
Canotage (6,5 km/h)	6,0	276	344	414	504	558
Course (16 km/h)	14,0	625	765	900	1035	1125
Danse (ballet)	5,5	240	300	360	432	480
Danse aérobique	7,0	315	357	420	483	525
Danse moderne	5,5	240	300	360	432	480
Danse sociale	4,0	174	222	264	318	348
Entraînement avec poids	8,0	352	399	470	541	558
Entraînement en circuit	5,5	247	280	330	380	413
Entraînement par intervalle	11,0	487	552	650	748	833
Équitation	4,0	180	204	240	276	300
Escalade	10,0	450	510	600	690	750
Escrime	5,0	225	255	300	345	375
Exercices à mains libres	5,0	232	263	310	357	388
Football (nord-américain)	5,0	225	255	300	345	375
Golf (en marchant)	4,0	187	212	250	288	313
Gymnastique aux agrès	5,0	232	263	310	357	388
Jogging (8,8 km/h)	11,0	487	552	650	748	833
Judo/karaté	5,0	232	263	310	357	388
Marche	4,5	204	258	318	372	426
Natation (longueurs lentes)	5,5	240	272	320	368	400
Natation (longueurs rapides)	9,0	420	530	630	768	846
Patinage (roues alignées)	6,0	262	297	350	403	438
Patinage sur glace	6,0	262	297	350	403	438
Ping-pong	4,0	180	204	240	276	300
Quilles	3,5	155	176	208	240	261
Racquetball	10,0	450	510	600	690	750
Randonnée de courte durée	5,0	225	255	300	345	375
Randonnée de longue durée (avec charge de 18 kg)	6,5	307	348	410	472	513
Saut à la corde (continu)	11,5	525	595	700	805	875
Ski alpin	10,0	450	510	600	690	750
Ski de fond	11,5	525	595	700	805	875
Ski nautique	7,0	306	390	468	564	636
Soccer	9,0	405	459	540	621	775
Softball (balle lente)	4,5	217	246	290	334	363
Softball (balle rapide)	4,5	210	238	280	322	350
Surf	9,0	416	467	550	633	684
Tennis	7,0	315	357	420	483	525
Tir à l'arc	4,0	180	204	240	276	300
Vélo (vitesse normale)	3,5	157	178	210	242	263
Voile (loisir)	3,0	135	153	180	207	225
Volleyball	6,0	262	297	350	403	483

*Note : La pratique de ces activités à un niveau plus intense (en compétition, par exemple) entraînera des dépenses caloriques plus élevées.

**Ndt : Valeurs arrondies au demi MET près. Un MET équivaut à environ 1 Kcal/heure/kg.

Source : Corbin et Lindsey (2002).