



SPORTS

Cessez de vous peser!

Commencez à évaluer votre composition corporelle!

Par Karine Larose

Directrice des communications



Le pèse-personne, communément appelé la « balance », nous donne un chiffre correspondant au poids total de notre corps, ce qui comprend la somme du poids de nos os, nos organes, nos muscles, notre eau, notre gras, nos cheveux, et ainsi de suite.

Lorsque nous sommes en processus de perte de poids et que nous jumelons activité physique et saine alimentation pour y parvenir, le chiffre sur la balance ne différencie pas le « gras » des autres composantes du corps.



Alors, il se peut très bien qu'une personne ne voie aucun changement de chiffre au pèse-personne, mais que sa composition corporelle ait changé. C'est-à-dire, qu'elle ait un peu moins de gras mais un peu plus de muscle et d'eau. Je m'explique. Une personne peut avoir perdu quatre livres de gras mais avoir pris quatre livres de muscle et d'eau. Donc, « moins quatre livres » « plus quatre livres » sur le pèse-personne, le chiffre ne change aucunement. Pourtant, il y a eu une perte en gras. Le moral peut en souffrir!

Nautifus Plus s'est équipée d'un appareil d'évaluation corporelle par bio-impédance qui permet de connaître la fluctuation exacte d'une pesée à l'autre de la quantité de gras, d'eau, de muscles, et ainsi de suite, dans le corps. C'est ce qu'on appelle l'évaluation de la composition corporelle avec le **InBody**.



GRAS et MUSCLE comparés



L'autre élément très important à savoir est que le volume d'une livre de gras diffère du volume d'une livre de muscle. Le muscle occupe deux fois moins de place que le gras. Oui, deux fois moins! L'individu qui « porte » cinq livres de plus de gras sur son corps paraîtra beaucoup plus gros et mou que la qui porte cinq livres de plus de muscle, et ce, parce que cinq livres de gras occupent beaucoup plus de place que cinq livres de muscle. Autrement dit, une femme qui pèse 150 livres avec 19 % de gras paraîtra plus mince qu'une femme de 150 livres avec 35 % de gras.

D'ailleurs, pour un même poids, les circonférences de la taille et des hanches, par exemple, seront inférieures chez une personne musclée que chez une personne grasse. Elles auront beau avoir le même poids, la personne musclée paraîtra plus mince et élancée que la personne grasse.

Alors, arrêtons de nous obséder avec le poids de notre corps et commençons plutôt à nous intéresser à notre composition corporelle. On devrait chercher à changer notre façon de penser et éviter de dire « Je veux perdre du poids » et penser plutôt à « perdre du gras ». Que c'est difficile, hélas, de changer cette fixation avec son poids selon le pèse-personne!



La PERTE de GRAS



Le hic majeur avec les diètes : elles ne « règlent » le problème que momentanément. Après la perte de « poids » souhaitée, le nouveau poids ne semble jamais durer, et pire encore, on reprend souvent plus de poids que ce que l'on perd. Les diètes ne fonctionnent pas parce que notre corps est le produit de notre quotidien. Il faut donc jumeler saine alimentation et exercice et en faire... notre quotidien!

Comprenez bien une chose : pour réussir à perdre une seule livre de gras (= 3500 calories) en une semaine, on doit soit retirer 500 calories de notre régime alimentaire quotidien, soit augmenter de 500 calories notre dépense énergétique journalière (faire de l'exercice). Il est plus facile par contre de combiner les deux! C'est-à-dire, de retrancher 250 calories par jour de notre alimentation et de dépenser 250 calories par jour au moyen d'une activité physique quelconque. De cette façon, on n'a pas l'impression de se priver, on évite des carences nutritionnelles et on améliore sa condition physique. Avec l'exercice on maintient et développe la masse musculaire tout en privilégiant seulement la perte de gras!

Alors si vous souhaitez perdre du GRAS, cessez de vous fier uniquement au chiffre qu'indique le pèse-personne et faites évaluer votre composition corporelle avec le **InBody**. Ce faisant, vous remarquerez que votre niveau de motivation sera plus élevé!



On entraîne des résultats