

Suivre un régime amincissant est devenu courant en France tant le nombre de personnes qui s'y mettent est important. Si perdre du poids peut aider les sportifs et sportives amateurs·rices dans certaines circonstances bien précises, se lancer dans des régimes drastiques n'est pas sans risque et peut même provoquer l'effet inverse de ce qu'ils et elles recherchent.

Par Antoine Aubry

Recettes «miracles», risques, conseils...

ACTIVITÉS SPORTIVES & RÉGIMES AMINCISSANTS

Ça y est, l'été arrive enfin ! Chaque année, de nombreux titres de presse profitent du retour des beaux jours pour encourager Français et Françaises à réaliser un régime amincissant. Mais la perte d'un ou plusieurs kilos est-elle vraiment utile chez les sportifs et les sportives amateurs·rices ?

À première vue, il serait tentant de répondre oui. «*Dans les sports d'endurance prolongée comme la course à pied ou le cyclisme, plus le poids sera faible, plus le sportif sera performant*», indique par exemple Jean-Jacques Menuet, médecin et nutritionniste du sport. Et mincir peut aussi être utile dans d'autres activités physiques en permettant de gagner de l'agilité, d'aller plus vite, etc. Néanmoins, la plupart des sportifs·ives amateurs et amatrices sont rarement au «poids de forme» idéal (lire l'encadré ci-dessous) de leur discipline, ce qui ne les empêche évidemment pas de prendre du plaisir, ni de progresser de la manière dont ils et elles le souhaitent !

Dans une société où s'impose un certain culte de la maigreur - une étude française «*a montré que près de deux femmes sur trois de poids normal font des régimes et 27 % des hommes de poids normal disent souhaiter maigrir*», expliquait l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) en 2012 - le bien-être de ces sportifs·ives ne doit pas passer par un questionnement sur la présence d'éventuels kilos superflus, mais plutôt par les «*sensations que ces derniers et dernières ressentent au moment de leur pratique*», assure le docteur Menuet.

Si les amateurs·rices de sport n'ont donc pas forcément besoin d'opter pour la case «régime», certain·es n'hésitent pas à s'y mettre le plus souvent d'ailleurs pour des raisons de bien-être et/ou esthétiques. Problème, les personnes qui souhaitent débiter un régime amincissant ont régulièrement tendance à dénicher des «recettes miracles» qui sont loin d'être aussi efficaces que ne l'affirment leurs créateurs·rices ou adeptes...

MASSES CORPOREL & GRAISSEUSE

Comment les calculer ?

Avant de vous lancer dans un régime dont les effets sont loin d'être prouvés, renseignez-vous pour savoir si vous avez quelques kilos en trop. Pour vérifier cela chez les adultes, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) se fie à l'Indice de masse corporelle (IMC) qui correspond au poids en kilogrammes divisé par le carré de la taille exprimée en mètres (kg/m²). Vous êtes considéré·e comme ayant une corpulence normale si le résultat de votre indice est compris entre 18,5 et 25. Au dessus de 25, vous êtes en surpoids et si vous dépassez les 30, en situation d'obésité. Et quid du fameux «poids de forme» dont entendent parler sportives et sportifs et qui correspondrait au poids idéal pour augmenter ses performances dans une pratique donnée ? «*Chez le sportif, un IMC autour de 20 représente un bon compromis, mais chaque pratiquant est unique et chaque discipline est différente : on ne peut pas comparer un marathonien et un joueur de rugby*», indique le médecin et nutritionniste du sport Jean-Jacques Menuet.

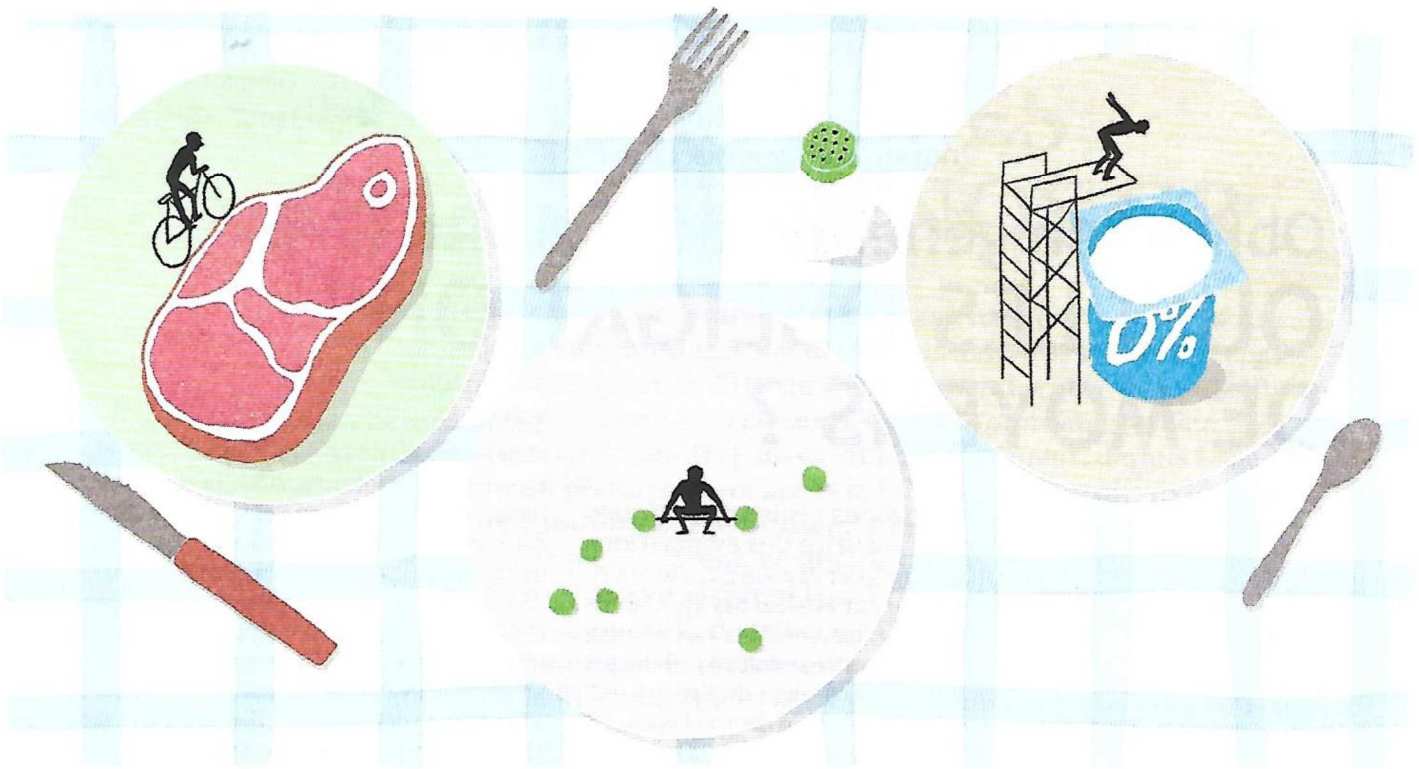
Rappelons également que l'IMC est très critiqué car il ne peut pas distinguer l'importance de la musculature, de l'ossature ou de la graisse chez un·e individu·e. On peut donc être un·e athlète très musclé·e avec un faible taux de graisse et avoir un IMC particulièrement élevé... Et l'indice ne permet pas non plus de localiser la graisse. Or, «*c'est quand cette masse n'est plus sous-cutanée mais intra-abdominale que les risques surviennent*», expliquait la professeure Martine Duclos, chef de service de la médecine du sport au Centre hospitalier universitaire de Clermont-Ferrand, au *Huffington Post*, «*elle est inflammatoire et peut se propager, pouvant entraîner à la longue une insuffisance coronarienne, un diabète de type 2, un infarctus du myocarde*». Pour vérifier si la masse graisseuse est bien à sa place, il est conseillé de mesurer son tour de taille (juste en dessous des dernières côtes et au dessus des hanches) et de le diviser par sa taille en centimètres. Un résultat «normal» doit être inférieur ou égal à 0,5. # AA

Effets néfastes et risques de blessure

La preuve en est avec une expertise réalisée en 2010 par l'Anses sur «*L'évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement*». À cette occasion, l'agence s'était penchée sur le cas d'une quinzaine de régimes particulièrement diffusés auprès de la population française. Étaient notamment cités des régimes hyper-protéinés comme celui du docteur Dukan ou d'autres hypo-caloriques à l'instar des régimes Mayo ou dit de la Soupe au chou...

Résultats des courses ? Ont été mis «*en évidence des effets néfastes, notamment pour les os, le cœur et les reins, ainsi que des perturbations psychologiques, notamment des troubles sévères du comportement alimentaire*», expliquait à l'époque la cheffe de l'unité d'évaluation de risques liés à la nutrition à l'Anses. «*L'analyse des données scientifiques établit également que la pratique des régimes peut provoquer des modifications profondes du métabolisme énergétique. Ces modifications sont souvent à l'origine du cercle vicieux d'une reprise de poids, éventuellement plus sévère, à plus ou moins long terme*».

De par le déséquilibre alimentaire qu'il provoque, ce type de diète a aussi des conséquences néfastes sur la pratique des sportifs et sportives amateurs·rices. Des «*régimes trop sévères*», note le docteur Frédéric Maton de l'Institut de recherche en bien-être et médecine du sport et santé (IRBMS) ⁽¹⁾, sont ainsi susceptibles d'entraîner une «*baisse des performances pouvant se manifester par une fatigue, une fatigabilité à l'effort, une fonte musculaire par carence en protéine, un risque accru de blessure, une altération de la récupération*».



par baisse des défenses anti-oxydantes». Quant au jeûne, s'il a récemment eu des résultats encourageants dans la recherche contre le diabète de type 2, ses bienfaits sur les pratiquant-es d'activité physique n'ont pas encore été démontrés et il convient d'y faire attention compte-tenu des risques de carence, de dénutrition et de fonte musculaire qui lui sont inhérent.

Alimentation variée et équilibrée

Pour celles et ceux qui veulent à tout prix perdre des kilos, le docteur Jean-Jacques Menuet invite plutôt à adopter (ou à ré-adopter...) une alimentation équilibrée : «Déjà, le mot "régime" ne me convient pas puisqu'il renvoie à la notion de punition ou de frustration. Même chez les personnes devant voir un professionnel de la santé en raison de maladies ou de surcharge pondérale importante, on parle davantage de "stratégie nutritionnelle" que de "régime". Si vous souhaitez juste perdre un peu de poids, revenir à une alimentation variée et équilibrée et associer quelques conseils de bon sens (diminuer un peu le pain, les féculents et manger plus de légumes verts cuits, stopper le grignotage, connaître les aliments à privilégier ou à éviter, etc.) suffiront largement.»

Autres avantages de cette technique : elle sera particulièrement efficace chez les sportifs et sportives (vu qu'une pratique régulière d'activité physique est une des conditions pour sa réussite) et évite la prise de compléments alimentaires à la composition parfois douteuse qui ne met pas à l'abri d'un dopage involontaire. Se réalisant sur le long terme et n'entraînant aucune carence (puisque rééquilibrant l'alimentation), elle n'impactera pas non plus les performances de chacune sur les terrains, tatamis ou pistes d'athlétisme. Seule exception au niveau des régimes aux yeux du docteur Menuet : la «sèche». Souvent utilisée par les sportifs-ives concerné-es par une limite de poids dans leur pratique (lire l'encadré ci-contre), cette technique vise à réduire le pourcentage de graisse corporelle du corps. Pour cela, il faut combiner une augmentation des apports protidiques (viandes maigres, volailles,

poissons, œufs, laitages maigres, etc.) à une diminution des mauvaises graisses (viennoiseries, charcuteries...). Attention tout de même, comme pour les autres régimes aminçissants, on trouve de nombreux conseils qui peuvent être dangereux ! «La sèche est intéressante, à la condition que la mise en place soit cohérente et si possible validée par un professionnel de la santé», précise le docteur Menuet. «Elle est à réaliser seulement sur une courte période (10-15 jours maximum) et pas trop proche d'une compétition. Perdre plus de 3 kilos par mois expose à des effets néfastes sur la santé ; et pendant cette diète, la diminution des apports glucidiques impose d'adapter les charges d'entraînement.» #

(*) Source : site Internet de l'Institut de recherche du bien-être, de la médecine et du sport santé (www.irbms.com). Avec l'aimable autorisation du Patrick Bacquaert, son médecin-chef.

SPORTS DE COMBAT

Perdre vite et récupérer

Les sports de combat et les arts martiaux sont des sports à catégories de poids. Dans ces disciplines, le «schéma est toujours le même, chaque combattant veut être le plus lourd de la catégorie inférieure à son poids», explique Denys Barrault, ancien médecin des équipes de France de judo et président de la Société française de médecine de l'exercice et du sport (SFMES). Pour y arriver, il ou elle peut tenter de perdre progressivement ses quelques kilos superflus en modifiant ses habitudes alimentaires sur toute l'année ou d'opter pour un programme de «sèche» [lire ci-contre], mais pas à des dates trop rapprochées de son épreuve.

Il n'est également pas rare de voir des athlètes tenter de réduire un très léger excès de poids un jour avant leur combat en évitant de s'alimenter et de boire les heures qui vont précéder la pesée. Cela marche bien, mais pour éviter un coup de mou avant de monter sur le ring ou le tatami, il est absolument «nécessaire de récupérer l'eau qui vous manquait et de manger», assure le docteur Barrault. «Boire en petites quantités et manger des aliments faciles à assimiler à l'instar des fruits, des pâtes de fruits, une soupe de légumes ou même des petits pots lactés pour bébés deuxième âge qui sont très pratiques pour cela.» # AA