

Le cardio pour maigrir : comment ?

Perdre du poids (graisse) n'est pas une mince affaire ! Quand on a compris que c'est la balance entre les quantités de Kcal dépensées et assimilées qui gouverne tout, on est déjà sur la bonne voie... (voir l'article « [maigrir ou grossir](#) »).

Ainsi, et comme je l'ai déjà expliqué, si je consomme plus de Kcal que je n'en dépense, je grossis... Mais si je dépense plus de Kcal que je n'en mange, je perds de la masse. Et c'est là que ça devient intéressant : quelle « **masse** » puis-je donc perdre ainsi ??

Les choses sont simples : je perds soit de la graisse, soit du muscle, soit le plus souvent des deux. Les muscles étant de formidables réserves d'énergie (voir « [BCCA et énergie](#) ») nous comprendrons aisément que notre corps utilisera de préférence cette énergie facile d'accès pendant un effort important après avoir épuisé les réserves de sucre (glycogène)...

Mais **quid de nos réserves adipeuses** ? (graisse). Notre graisse, stockée un peu partout dans notre organisme, renferme une énorme quantité d'énergie. Le problème c'est que son utilisation ne se fait que dans des conditions bien particulières et n'utiliser que nos réserves de graisses pour nos dépenses énergétiques est un rêve caressé depuis toujours par tous ceux qui cherchent à s'affiner, sécher ou rendre leur corps plus esthétique.

Il existe pourtant un **moyen terriblement efficace** de « brûler » (comprenez ici consommer) cette graisse de manière très ciblée sans pour autant atteindre notre capital musculaire si durement bâti !

Avant d'entrer dans la pratique, voici une liste de faits physiologiques :

- **Au repos**, notre corps utilise essentiellement les graisses comme source d'énergie. Super.
- Au repos, pour être précis, environ 60 % de cette énergie provient des graisses ! Cool.
- Mais, au repos, nos dépenses sont malheureusement trop faibles. Zut.
- Au repos donc, je ne brûle que trop peu de graisse. Raté...
- **Pendant une activité intense**, je consomme beaucoup d'énergie. Bien.
- Mais cette énergie « intense » provient surtout du sucre et des muscles. Argg !
- Seulement 2 % de cette énergie « intense » provient des graisses. C'est ridicule...

Vous l'aurez compris, on se retrouve face à **un dilemme**: si je fais de l'activité à très faible intensité (marche, nage calme, etc...) je sollicite essentiellement les graisses mais les Kcal dépensées sur cette activité rendront les quantités de graisses brûlées ridicules !!! Et à moins que vous ne souhaitiez passer 10 ans à perdre deux kilos, vous n'êtes pas sur la bonne voie...

A l'opposé, si je fais de l'activité à haute intensité (musculation, course à pied soutenue, tapis de course intense, rameur intense, natation rapide, etc...) là, je dépense une très grande quantité de Kcal. Problème : lors de ce type d'effort, la filière énergétique (voir « **les filières énergétiques** ») que notre corps utilise favorise l'utilisation du glycogène puis de nos muscles (voir « **la leucine** ») alors que seulement 2 à 5 % de notre graisse est utilisée!!! Mauvaise route également...

Mais alors que faut il faire ???

Pas de panique. Il y a une astuce. Et de la compréhension de cette astuce, découle toute la solution à vos problèmes de poids.

Lorsque nous effectuons une activité d'**intensité moyenne** (course à pied mesurée, rameur modéré , etc...) 50 % de nos Kcal dépensées le sont à partir des graisses ! Et la quantité d'énergie dépensée va être assez importante tout de même. Résultat des courses : c'est l'activité physique d'**intensité moyenne** qui sera votre meilleure arme contre la graisse ! Exit l'intensité faible ou intense.

Seulement, il faut bien se connaître et être vraiment précis pour savoir si on est dans le vrai. Et pour cela, il faut donc travailler à une **fréquence cardiaque** (nombre de battements du cœur par minute) bien précise, fenêtre dans laquelle vous aurez une activité « **moyenne** ».

Mais Coach, comment mettre cela en pratique ???

Voici un protocole simple et efficace, adaptable à chacun que je vous propose.

- **étape 1 : calculer votre fréquence cardiaque maximale**

Il vous suffit de soustraire votre âge à 220.

Exemple un sportif de 30 ans : $220 - 30 = 190$.

Sa fréquence cardiaque maxi (FCM) = 190.

- **étape 2 : définir votre profil sportif**

C'est le coefficient de FCM qui vous permettra de travailler en **intensité moyenne**.

peu sportif = 0,5 (très peu ou pas de sport)
sportif = 0,6 (quelques séances de sports)
Confirmé = 0,7 (séances sport régulières et soutenues)
Grand sportif = 0,75 (sportif de haut niveau)

Notre cobaye qui fait de la muscu et du sport depuis des années aura un profil de 0,7.

- **étape 3 : calculer votre fréquence efficace**

FCM x profil = **FCE** (fréquence cardiaque efficace)

C'est le calcul de la bonne fréquence d'entraînement.

*Exemple, pour notre cobaye de 30 ans : **FCE** = 190 x 0,7 = 133*

- **étape 4 : tester et trouver votre rythme**

Cela veut donc dire une seule chose : si notre cobaye fait son cardio (course, vélo ou autre) avec une fréquence cardiaque à peu de chose près de 133 pulsations par minutes, il fera un travail **idéal pour brûler le plus de graisses possible !!!** (car il travaille dans une fenêtre « d'**intensité moyenne** »).

mesurer sa fréquence cardiaque



En pratique, et si vous ne possédez pas de **cardio-fréquence-mètre** (montre et capteurs qui mesurent en direct votre fréquence cardiaque) vous pouvez toujours utiliser les **appareils cardio** de Flex-Time qui le mesurent en permanence. Sinon, si vous décidez de courir ou de sauter à la corde, faites un pause en cours d'exercice et **mesurer vos pulsations cardiaque sur une minute**. *Dans le cas de notre athlète, si c'est 165, il devra ralentir sa cadence... Si c'est 100 il devra accélérer.* Avec l'habitude et au bout de deux ou trois mises au point, vous n'aurez plus besoin de mesurer votre fréquence cardiaque car vous aurez mémorisé le rythme de travail qui vous correspond au bout de plusieurs essais...

Recommandations :

- 2 séances de cardio par semaine
- 2 jours de repos au moins entre les 2 séances
- 30 à 40 minutes par séance
- faites votre cardio en dehors des jours d'entraînement muscu
- Utilisation de [compléments alimentaires efficaces](#)

courir ou sauter à la corde par exemple...



Conclusion :

Avec deux séances cardio bien menées par semaine, des entraînements musculaires sérieux et une alimentation saine et adaptée, vous verrez votre organisme se transformer et vous ressentirez les bienfaits d'un corps équilibré et hyper fonctionnel. Tout est affaire de **courage et de persévérance**, souvenez-vous en.

Soyez **maître de vos entraînements**.

Votre coach, Jean-Yves.

[Retrouvez notre boutique en ligne](#)