

Manger, bougez, métabolisez !

Maigrir en dormant, en mangeant ou en prenant une douche, y-avez-vous jamais pensé ? Probablement pas. Car pour la majorité d'entre nous, seuls les régimes et le sport possèdent cette vertu. Et pourtant, manger, dormir, prendre une douche froide et même pratiquer la respiration abdominale accroissent les dépenses d'énergie de notre corps et augmentent notre métabolisme. Ainsi, si vous prenez du poids au moindre écart alimentaire quand d'autres restent sveltes, c'est à cause de la faiblesse de votre métabolisme. Mais comment le renforcer ?

Notre métabolisme mesure l'ensemble de nos dépenses énergétiques.

Le terme métabolisme est couramment employé pour parler des dépenses énergétiques d'une personne. Il y a trois métabolismes, trois sources de dépenses d'énergie : le métabolisme basal (MDB), l'activité physique et intellectuelle, la digestion. Le métabolisme basal, correspond à l'activité vitale de notre organisme pour survivre. Il représente 60 à 75 % des dépenses énergétiques d'un individu sédentaire. Le MDB d'un homme de 35 ans pesant 70 kilos, mesurant 1 m 75 serait d'environ 1665 kcal. Celui d'une femme du même âge pesant 60 kilos, mesurant 1 m 65, d'environ 1370 kcal. Les activités physiques et intellectuelles, les gestes quotidiens sont autant de dépenses d'énergie qui s'ajoutent au métabolisme de base. Bien évidemment, plus on se dépense physiquement, plus le métabolisme augmente.

Pour la digestion et la thermogenèse (action de réguler la température à 37°C), notre corps dépense aussi de l'énergie. Cela représente environ 10 % des dépenses quotidiennes. Le niveau de production des hormones thyroïdiennes fait aussi varier sa valeur de plus ou moins 10 %. Le tabagisme, la consommation de café augmenteront le métabolisme.

Manger aide à augmenter le métabolisme

Moins manger pour diminuer le nombre de calories absorbées part d'un bon principe. Mais ceux qui font des régimes le savent bien : les kilos se perdent vite les premières semaines. Ensuite cela devient plus difficile et souvent, les kilos perdus sont aussi vite rattrapés car le corps re-stocke les calories dont on l'avait privé. Donc un régime inhibe mais n'augmente pas le métabolisme de base. Il est donc conseillé de manger autant, mais plus souvent. Avec 4 voire 5 repas par jour on répartira plus équitablement les calories ingérées et on augmentera l'une des composantes du métabolisme : notre thermogenèse. D'autre part, un estomac vide ralentit le métabolisme. Donc il ne faut sauter aucun repas. Et surtout pas le petit déjeuner qui réveille l'organisme et relance le métabolisme, ralenti pendant le sommeil. Voilà également pourquoi il est préférable de prendre son dernier repas au moins 4 heures avant d'aller dormir.

Privilégiez les glucides complexes (farines, etc.) et les protéines qui demanderont plus d'énergie que les lipides pour être digérés. Chez certaines personnes, après un repas riche en protéines, la hausse du métabolisme peut être de 30%. Certains aliments comme le café, le thé vert, le guarana, le vinaigre de cidre, l'ail, le miel, les fruits secs, les huiles de poisson, sont connus pour augmenter le métabolisme. Boire régulièrement de l'eau est indispensable aux activités liées au métabolisme, notamment à la lipolyse (dégradation des graisses).

Musclez votre métabolisme !

En général, plus une personne est jeune, plus son métabolisme est élevé. En vieillissant, notamment à la ménopause et à l'andropause, le métabolisme basal ralentit de plus en plus. Cette baisse est due

à ce que les muscles fondent au fil du temps. Or, ceux-ci représentent environ 50% du poids corporel et sont très actifs sur le plan métabolique. Même au repos, ils consomment des calories. C'est pour cela que même en dormant, ils peuvent nous faire maigrir. L'entretien voire l'augmentation de la masse musculaire est nécessaire, sinon le métabolisme ralentit forcément. Des personnes de plus de 65 ans qui s'étaient mises à la musculation ont pu rehausser de 8% leur métabolisme de base.

Ceci montre que pour se maintenir à son poids de forme tout au long de la vie, il faut augmenter son métabolisme de base en pratiquant une activité sportive régulière. Les efforts longs, l'endurance, seront préférés aux efforts courts. Mais la vie quotidienne peut aussi permettre de dépenser de l'énergie: tâches ménagères, jardinage, bricolage. Même une posture bien droite, la pratique de la respiration abdominale plutôt que thoracique, des douches froides et l'exposition au soleil stimuleront aussi votre métabolisme.