

Perdre du poids rapidement :

Le calcul simple et efficace



Perdre du poids : pas de magie, un peu de maths et du bon sens !

La perte de poids n'est pas qu'une question de volonté et encore moins de privation extrême.

Elle repose avant tout sur un principe énergétique simple : le corps humain fonctionne comme un moteur, il consomme de l'énergie, exprimée en calories, pour assurer toutes ses fonctions vitales (respiration, digestion, activité physique...).

Qu'est-ce qu'une calorie ?

Une calorie est une unité de mesure de l'énergie. On parle en réalité de kilocalories(kcal) :

1 g de protéines = 4 kcal

1 g de glucides = 4 kcal

1 g de lipides = 9 kcal

1 g d'alcool = 7 kcal

Le corps consomme des calories chaque jour, même au repos : c'est le **métabolisme de base**. À cela s'ajoutent les calories brûlées par les mouvements, le sport, et la digestion. Cela constitue le besoin énergétique total quotidien.



Le principe du déficit calorique

Pour perdre du poids, il faut consommer moins de calories que ce que l'on dépense. C'est ce qu'on appelle le déficit calorique.

Un déficit de **200 à 400 kcal** par jour est généralement recommandé. Il permet une perte de poids progressive et durable, de l'ordre de **1 à 2 kg** par mois. Pour perdre **1 kg** de graisse corporelle, il est généralement admis qu'un déficit d'environ **7000 kcal** est nécessaire.

Pourquoi les régimes restrictifs ne marchent pas ?

Plus de **95 %** des personnes reprennent le poids perdu dans les **5 ans** après un régime.

Ces méthodes extrêmes (800–1000 kcal/j) provoquent :

- Une perte de masse musculaire (et non de la graisse)
- Un ralentissement du métabolisme
- La frustration, des compulsions alimentaires
- Un effet yoyo

La masse musculaire est pourtant essentielle : elle augmente la dépense calorique même au repos. La conserver, c'est garder un métabolisme actif.

Il faut viser une perte progressive, un déficit modéré et une activité physique régulière.



Comment atteindre un déficit calorique efficace ?

Ce qu'il faut faire :

- Réduire progressivement les portions (sans supprimer de repas)
- Privilégier les aliments rassasiants (protéines, fibres)
- Limiter les aliments très denses en calories (produits gras, fritures, viennoiseries, pâtisseries, fromage, sauces, plats transformés alcool...)
- Limiter les produits sucrés qui favorisent le stockage des graisses
- Bouger plus

Focus : préserver la masse musculaire

- Apporter suffisamment de protéines (viande blanche, poisson, œufs, légumineuses...)
- Intégrer des exercices de renforcement musculaire
- Bien dormir pour favoriser la récupération et booster le métabolisme

Ce qu'il faut éviter :

- Sauter des repas
- Manger moins de 1200 kcal/jour
- Se focaliser uniquement sur la balance
- Ne plus prendre de plaisir en mangeant

