

7053 - MÉTABOLISME: STIMULER LE MOTEUR DE VOTRE CORPS!

Le métabolisme est le processus par lequel votre corps transforme la nourriture en énergie ('brûle les calories'). Celui-ci est un processus biochimique et lorsque les calories que vous consommez des glucides, des lipides, et des protéines sont combinés avec l'oxygène pour libérer l'énergie dont votre corps a besoin pour fonctionner. C'est pourquoi la nourriture est souvent qualifié comme le 'carburant' de l'organisme. Nous devons manger pour produire de l'énergie. Le nombre de calories que le corps brûle chaque jour est appelé *la dépense énergétique totale (DET)*.

QU'EST CE QUI CONTRIBUE A LA DET?

- 1. Taux Métabolique de Base:** Même au repos, votre corps a besoin d'énergie pour la respiration, circulation sanguine, pour ajuster les niveaux d'hormones, ainsi que la croissance et la réparation des cellules. Les calories brûlées pour couvrir ces fonctions de base constituent votre taux métabolique de base (TMB). Généralement, le TMB d'une personne est la plus grande partie de la consommation d'énergie, et l'énergie nécessaire pour ces fonctions de base demeure assez constante et ne change pas facilement.
- 2. Transformation de l'alimentation:** Digestion, absorption, transport et emmagasinage de la nourriture consommée brûle également des calories. Cela représente environ 10 pour cent des calories utilisées chaque jour (mayoclinic 2008).
- 3. Activité Physique:** Cela représente le restant des calories utilisés. Vous pouvez contrôler le nombre de calories brûlées en fonction de la fréquence, la durée et l'intensité de vos activités.

MÉTABOLISME ET PERTE DE POIDS

Le poids dépend de l'équilibre des calories totales consommés (de la nourriture) par rapport au calories totales brûlées (DET). En d'autres mots, **Énergie Consommée vs. Énergie Brûlée**. Lorsque nous consommons plus de calories que les besoins du corps, nous prenons du poids. Lorsque nous consommons moins de calories, nous perdons du poids. Le métabolisme a à voir avec le moteur qui brûle ces calories. Voici quelques façons saines de stimuler votre métabolisme, brûler plus de calories, et avoir plus d'énergie pour passer à travers votre journée.



MOYENS POUR STIMULER VOTRE MÉTABOLISME

Manger toujours un Petit Déjeuner: Votre corps fonctionne avec l'énergie, et vous avez besoin d'énergie dès que vous vous levez. Pendant que vous dormez, votre corps utilise un peu d'énergie tout en renouvelant et réparant vos cellules. Par conséquent, si vous ne mangez pas de petit déjeuner, vous ralentissez votre métabolisme et vous envoyez le corps en 'mode provision', de penser qu'il est affamé parce que vous allez être longtemps sans nourriture.

Ne vous priver pas: Réduire votre apport calorique en dessous de 1,000 calories par jour signalera au corps d'aller en mode 'famine' et ralentira votre métabolisme afin de conserver l'énergie.

Manger des petits repas plus fréquemment: Les études démontrent que les gens qui mangent six fois par jour ont un taux métabolique au repos plus rapide que ceux qui mangent trois repas par jour. Manger cinq à six fois par jour crée un 'environnement métabolique' qui soutient le métabolisme énergétique et musculaire, tout en aidant à brûler les gras. De petits repas plus fréquents maintiennent les niveaux de sucre stable dans le sang et diminuent le risque de trop manger plus tard dans la soirée.

Manger la majorité de votre nourriture plus tôt dans la journée: Le Petit Déjeuner devrait être l'un des plus gros repas de la journée. Si vous avez de la difficulté à bien manger en vous levant le matin, essayez de manger quelque chose de petit et ensuite de manger une plus grosse collation au milieu de la matinée. Le souper devrait être un repas plus léger, et certains experts recommandent de ne pas manger après 8 p.m., ou pas plus tard que 3 à 4 heures avant le coucher (mayoclinic, 2008).

Ce Que vous mangez est important!

Glucides: Des glucides à faible indice glycémique sont les meilleurs (grains entiers, avoines, légumes, fruits) et essayer de rester loin des aliments transformés à teneur élevée de sucre (bonbons, pâtisseries, muffins, pâtes blanches). Lorsque le corps a une quantité excessive de glucose (d'aliments élevés en sucres), il peut être transformé en triglycérides qui est le gras le plus commun dans le corps, conduisant à un gain de poids.

Protéines: Obtenir suffisamment de protéines est essentielle pour la construction et le maintien de la masse musculaire. Les meilleures sources sont les viandes maigres, le poisson et les légumineuses.

Lipides: Essayer d'inclure des gras venant des graines de lin, huiles d'olives, saumon et noix. Ces gras permettent au corps de libérer les gras emmagasinés, d'augmenter l'énergie cellulaire, aide à stabiliser les sucres dans le corps, et de protéger le tissu musculaire maigre. Incorporer ces gras dans votre alimentation est essentielle afin d'atteindre une perte de poids réussie.

Augmentez votre Masse Musculaire: Pour chaque livre supplémentaire de muscle que vous ajoutez, votre corps dépense 50 calories supplémentaires par jour. Dans une étude récente, les chercheurs ont constaté que l'entraînement musculaire augmente le taux de métabolisme de base d'environ 15%. Ceci est parce que le muscle est 'métaboliquement actif' et brûle plus de calories que tout autre tissu du corps, même lorsque vous ne bougez pas. Après une session d'entraînement musculaire, nous avons découvert que les muscles continuent de brûler des calories aussi longtemps que 24-48 heures après. S'entraîner avec des poids seulement 3 fois par semaine pour une durée de 20 minutes est suffisante pour augmenter la masse musculaire.



Exercice Aérobique: Tout comme le montant réel de calories brûlées pendant l'exercice aérobique – les études ont démontrés que l'exercice d'intensité élevée et soutenue vous permet de brûler plus de calories pour plusieurs heures après. Au repos, vous brûlez environ 1.5 calories par minute et environ 15 calories par minute *lorsque vous vous entraînez à une intensité maximale* – donc entraînez-vous aussi intensément que vous le pouvez. Mais, vous pouvez vous entraîner à cette intensité pour une ou deux minutes tout au plus. Lorsque vous devenez en forme, vous serez capable de vous entraîner pour une heure ou plus à 70-80% de votre effort maximal et de brûler environ 10-12 calories par minute. A ce rythme, vous brûlerez une livre de gras chaque 290-350 minutes d'exercice.



Eau, Eau, Eau! : L'eau est un élément essentiel dans les réactions métaboliques. Si vous ne buvez pas assez d'eau, vous ne brûlerez pas autant de calories, c'est aussi simple que ça. Par conséquent, assurez-vous de boire vos 8 verres de 8 onces d'eau chaque jour!