

Mythe du mois d'avril

« Quel est le meilleur exercice pour maigrir ? »

Un surplus de gras sur les cuisses par-ci, une bedaine de bière par-là... Mais que faire afin de s'en débarrasser pour de bon? La réponse va possiblement déplaire à plusieurs mais il n'est malheureusement pas possible de cibler la perte de gras!

Il est établi que la distribution du tissu adipeux diffère selon le sexe. L'accumulation de gras s'observe habituellement aux niveaux du tronc et des membres inférieurs chez les femmes et plutôt au niveau du tronc chez les hommes. Il est important de noter que l'accumulation de graisse au niveau du tronc, la graisse viscérale se retrouvant autour des organes vitaux, présente un risque accru de souffrir de maladies cardiovasculaires contrairement à la graisse se trouvant au niveau des membres inférieurs¹.

Maintenant, comment se départir de cette accumulation de graisse? En considérant que le métabolisme diffère d'une personne à l'autre, le concept simple de **déficit calorique** est l'élément clé pour la perte de poids. Le fait de dépenser plus d'énergie que ce qui est consommé va permettre au corps de puiser dans ses «réserves» d'énergie et ainsi de diminuer la masse adipeuse. Adopter des saines habitudes alimentaires et un mode de vie actif est donc significatif pour maintenir un poids santé. Cependant, aucun exercice en particulier ne va permettre de perdre du gras puisqu'il suffit d'équilibrer la balance énergétique!



Pour des conseils personnalisés en lien avec les saines habitudes de vie ou pour une perte de poids, n'hésitez pas à consulter les kinésiologues et nutritionnistes du Centre ÉPIC. 😊

¹ Rask-Andersen, M., Karlsson, T., Ek, W.E. et al. Genome-wide association study of body fat distribution identifies adiposity loci and sex-specific genetic effects. Nat Commun 10, 339 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41467-018-08000-4>