



## PERDRE DU POIDS : ENCORE UN AVANTAGE DU VELO

Le vélo permet des efforts de longue durée à une intensité qui correspond très précisément à une oxydation maximale des graisses. Traduction: le vélo fait maigrir!

### Vélo et perte de poids: il existe peu d'études

Traditionnellement, le **vélo** a assez peu inspiré les chercheurs au profit de la course à pied lorsqu'il s'agit d'évaluer l'impact sur le **surpoids** et la **perte de poids**. Il faut dire que le calcul des dépenses énergétiques est relativement simple en ce qui concerne la course: une calorie est dépensée par kilo de poids corporel pour chaque kilomètre parcouru. On peut aussi préciser que beaucoup de chercheurs sont aussi des coureurs assidus!

### Contre le poids, les ados sur le vélo

Une équipe de chercheurs tunisiens a dérogé à cette habitude et mené une étude sur trois groupes d'adolescents en **surpoids** (42% de masse grasse). L'âge est important! Les enquêtes montrent en effet que plus l'obésité se constitue tôt, plus on court de risque de développer des maladies classiques liées au **surpoids**: diabète, maladie cardiovasculaire, arthrose, cancer. L'étude en question consistait à prescrire des séances à **vélo** au premier groupe de 18 sujets et à comparer la **perte de poids** avec celle d'un deuxième groupe (toujours 18) soumis à un régime hypocalorique sévère (500 calories de moins que d'habitude). Un troisième de même importance associait le régime et le **vélo**. Précisons aussi que l'entraînement consistait en quatre séances hebdomadaires d'une heure et demie de **vélo** à intensité modérée. L'étude dura deux mois (total de 32 séances par personne ou 48 heures de selle).

### Le groupe perdant n'est pas celui que vous croyez

Résultat des courses: les 18 sujets du premier groupe (celui de l'entraînement seul) n'ont perdu que deux kilos en deux mois. C'est nettement moins que ceux du deuxième groupe (régime seul) qui ont perdu 5 kilos en moyenne. Sans surprise, les meilleurs scores ont été atteints par l'association **vélo**/régime avec un amaigrissement de 6,2 kilos. Si l'on s'en tient aux chiffres, on pourrait conclure à une faible influence du sport en matière d'amaigrissement. Mais les auteurs ne se sont pas contentés d'observer la courbe de poids, ils ont aussi prêté attention aux modifications de composition corporelle. Ils se sont ainsi rendu compte que tous les jeunes qui avaient suivi le programme sportif avaient gagné du muscle aux cuisses et aux mollets. En moyenne, ils étaient passés de 46,4 à 47,1 kilos de masse maigre. Le poids sur la balance reflète donc assez mal l'évolution de la composition corporelle. En fait, les jeunes du premier groupe avaient perdu trois kilos de graisse et gagné un kilo de muscle. Or le muscle est un tissu très coûteux sur le plan énergétique. Pour peu qu'ils entretiennent cette masse musculaire par l'adoption du **vélo** comme mode de transport quotidien, ils auront la garantie de conserver un métabolisme de base plus élevé qui contribuera à les guider sur le chemin d'un poids idéal.